

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З. Черныкевич

Приказ № 188 от « 17 » 02 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП

Банникова Т.Н.

« ____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по № Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
Итого ЗАВТРАК :			11,75	14,21	59,99	414,71	0,84	1,00	2,47	458,00	276,02	274,30	49,20	7,23
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			25,91	26,21	82,70	670,29	0,42	0,32	33,91	33,44	120,20	412,98	176,53	9,15
ПОЛДНИК														
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	5,31	11,45	20,08	204,61	0,14	0,20	30,57	58,88	122,63	139,68	47,13	1,19
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ПОЛДНИК :			8,38	12,87	42,81	320,55	1,19	1,09	40,57	58,88	160,88	206,22	80,46	12,60

Всего за день : 47,04 53,49 208,50 1503,35 2,47 2,43 80,95 550,32 571,10 907,50 314,19 31,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ЗАВТРАК :			15,90	14,16	62,89	442,50	1,27	1,22	2,54	81,00	355,44	394,61	98,45	11,11
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,80	3,05	4,12	47,12	0,01	0,01	12,68		21,11	15,55	7,20	0,29
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			19,53	26,09	69,82	592,16	0,30	0,34	240,02	48,60	120,72	315,10	93,38	5,53
ПОЛДНИК														
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	150	30,53	4,49	15,28	223,66	0,08	0,38	0,25	47,50	163,90	267,72	35,76	0,99
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
Итого ПОЛДНИК :			36,29	8,80	40,04	384,53	1,80	1,88	0,74	63,00	246,80	396,33	81,86	16,41
Всего за день :			72,12	49,45	182,55	1463,59	3,40	3,46	253,30	192,60	738,96	1117,04	282,69	35,25
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5														

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА"(ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	200	1,06	1,44	4,67	35,86	0,02	0,03	0,27	8,08	25,55	28,29	6,18	0,11
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ЗАВТРАК :			6,37	8,84	30,94	228,69	1,09	1,15	1,44	426,08	180,02	194,79	43,08	9,64
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33
329/2021	БИГУС.	170	14,41	18,89	7,69	258,40	0,05	0,07	57,66		63,57	49,14	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			26,84	27,42	62,75	605,16	0,37	0,36	166,14	6,75	210,32	289,54	142,98	6,61
ПОЛДНИК														
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,89	24,21	4,60	307,81	0,12	0,66	1,00	347,51	161,33	307,36	25,52	3,17
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОТРУЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	200	0,07	0,01	0,22	1,19			2,88		2,94	1,62	0,89	0,05
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ПОЛДНИК :			20,84	25,27	18,32	383,93	1,15	1,54	5,98	347,51	191,57	373,48	54,91	12,58

Всего за день : 55,05 61,73 135,01 1315,58 2,63 3,07 177,56 780,34 595,91 871,81 248,97 31,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5

День 4

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ЗАВТРАК :			10,01	12,30	46,75	337,65	1,19	1,17	1,27	439,60	200,57	327,53	60,25	10,32
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	50	0,58	3,04	2,87	41,21	0,02	0,03	1,71		12,12	22,96	15,27	0,27
98/2021	СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			23,80	24,95	97,53	709,88	0,34	0,29	20,50	23,88	106,60	382,78	99,72	7,83
ПОЛДНИК														
203/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	200	11,20	10,12	51,12	340,46	0,38	0,18	8,07		23,01	269,71	176,39	5,97
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ПОЛДНИК :			23,80	13,68	90,17	579,03	1,47	1,15	8,13	15,94	86,05	411,56	213,15	15,76

Всего за день : 58,01 51,33 244,25 1670,96 3,03 2,63 39,90 479,42 409,22 1132,87 382,12 36,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

День 5

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИММ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ЗАВТРАК :			13,56	12,96	45,12	351,27	1,26	1,11	1,34	62,60	254,14	349,87	100,33	11,01
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	2,94	37,51	0,02	0,02	12,74		16,79	14,82	8,86	0,45
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			23,91	27,63	88,78	699,39	0,33	0,27	26,02	54,00	96,01	347,53	90,58	4,81
ПОЛДНИК														
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,68	3,52	10,45	108,17	0,07	0,08	0,44	11,34	40,86	125,49	27,40	0,50
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ПОЛДНИК :			15,28	10,00	47,25	340,05	0,27	0,21	21,75	38,84	87,77	258,92	66,88	3,03
Всего за день :			53,75	50,79	204,15	1488,51	1,88	1,61	53,11	155,44	451,92	970,32	265,79	21,65
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8														

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	8,18	33,20	242,80	0,25	0,25	4,85	39,20	126,40	236,90	113,44	3,46	
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
466/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21	
Итого ЗАВТРАК :			16,95	14,06	59,43	431,97	1,31	1,30	6,09	80,20	346,87	432,40	155,34	12,88	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82	
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	0,36	0,61	2,82	18,21	0,02	0,01	3,46		2,24	10,64	4,38	0,16	
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96	
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			22,30	21,87	77,31	595,26	0,28	0,23	8,80	34,24	99,95	337,91	76,96	6,87	
ПОЛДНИК															
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,58	6,94	17,40	230,34	0,06	0,29	0,22	42,05	132,36	205,17	26,96	0,54	
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03		
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35	
Итого ПОЛДНИК :			30,34	11,25	42,16	391,21	1,78	1,79	0,71	57,55	215,26	333,78	73,06	15,96	

Всего за день : 69,99 47,58 188,70 1462,84 3,40 3,34 25,60 171,99 678,08 1115,09 314,36 37,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

День 7

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91			
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20			
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03				
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21			
Итого ЗАВТРАК :			10,01	12,30	46,75	337,65	1,19	1,17	1,27	439,60	200,57	327,53	60,25	10,32			
2-ОЙ ЗАВТРАК																	
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
Итого 2-Ой ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
ОБЕД																	
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	50	0,58	3,04	2,87	41,21	0,02	0,03	1,71		12,12	22,96	15,27	0,27			
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33			
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,79	12,89	0,78	170,25	0,07	0,11	1,75	28,00	10,89	114,03	13,79	0,94			
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98			
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого ОБЕД :			27,99	27,27	86,83	704,68	0,50	0,56	303,89	62,25	205,96	430,79	164,07	7,64			
ПОЛДНИК																	
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,42	18,15	3,45	230,78	0,09	0,50	0,75	260,67	120,99	230,48	19,14	2,37			
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОТРУЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25			
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,07	0,01	10,20	41,11				2,88	3,24	1,62	0,89	0,08			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35			
Итого ПОЛДНИК :			18,29	19,91	36,15	396,78	1,81	1,95	7,13	260,67	169,73	339,60	67,53	18,05			

Всего за день : 57,29 59,68 192,73 1536,91 3,52 3,70 316,29 762,52 590,26 1111,92 299,85 38,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
Итого ЗАВТРАК :			11,75	14,21	59,99	414,71	0,84	1,00	2,47	458,00	276,02	274,30	49,20	7,23
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			26,42	26,12	75,71	643,54	0,47	0,33	38,21	23,08	89,99	421,60	173,02	8,56
ПОЛДНИК														
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	22,26	11,02	4,54	206,36	0,24	0,20	6,83	31,20	35,18	237,23	46,73	1,09
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ПОЛДНИК :			26,51	11,77	24,14	308,51	0,32	0,23	10,33	31,20	55,24	305,27	66,26	2,89
Всего за день :			65,08	52,50	169,64	1411,16	1,66	1,58	61,01	512,28	437,25	1012,17	297,48	20,88
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6														

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУПС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ЗАВТРАК :			16,70	15,54	58,65	441,17	1,30	1,25	2,51	80,60	365,18	445,24	122,25	11,61
2-ой ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
47/2021	ВИНЕГРЕТ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	14,88	20,06	34,94	379,81	0,10	0,12	2,65	25,20	18,68	179,56	39,90	1,41
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			21,49	28,27	78,00	652,46	0,28	0,21	25,74	30,60	79,64	319,28	86,69	4,55
ПОЛДНИК														
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
Итого ПОЛДНИК :			8,51	11,39	44,86	315,92	1,84	1,56	48,89	6,00	100,28	196,60	89,91	17,31
Всего за день :			47,70	55,40	204,51	1507,35	3,44	3,04	81,14	117,20	559,10	975,12	306,85	36,27
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3														

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
Итого ЗАВТРАК :			9,34	12,76	45,09	332,41	0,90	0,86	1,30	440,00	171,00	251,74	63,43	7,55
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95		20,25	14,60	7,85	0,27
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			19,77	18,90	77,96	560,91	0,40	0,35	58,49	73,71	142,02	370,84	105,62	5,36
ПОЛДНИК														
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ	50	0,98	3,06	3,05	43,71	0,04	0,03	3,05		11,39	26,45	13,50	0,31
261/2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,56	15,49	48,80	376,85	0,22	0,12	0,07	72,15	125,78	250,90	47,85	3,24
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
Итого ПОЛДНИК :			15,99	20,25	73,40	539,80	1,96	1,59	3,12	72,15	174,23	369,89	101,88	18,90

Всего за день : 45,50 52,31 206,25 1477,52 3,29 2,82 72,91 585,86 503,25 1003,47 279,93 34,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908414

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025