

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР учреждения «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 1806-П/У

02

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Банникова Т.Н.

«___» _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

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

№ р-ц.	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														
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(ПОРЦИЙМИ)	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	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51		12,85	14,48	7,34	0,48
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31		23,77	20,45	9,94	0,36
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			19,94	19,64	66,45	522,47	0,33	0,24	27,25	26,40	91,90	325,00	143,58	7,29
ПОЛДНИК														
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	3,98	8,59	15,06	153,46	0,11	0,15	22,93	44,16	91,98	104,76	35,35	0,89
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 :			7,05	10,01	37,79	269,40	1,16	1,04	32,93	44,16	130,23	171,30	68,68	12,30
Всего за день :			39,74	44,06	187,23	1304,38	2,35	2,30	66,65	528,56	512,15	784,60	269,46	29,62
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7														

День 2

№ рещ.	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 (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 :			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															
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,54	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14	
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	1,52	3,59	7,62	68,88	0,06	0,03	11,77	1,35	17,61	41,23	15,85	0,55	
338/2021	КНЕГЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	7,24	8,47	3,71	120,04	0,03	0,08	0,10	13,50	13,68	86,40	12,30	1,10	
442/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,13	3,98	13,17	96,97	0,10	0,09	13,29	18,57	32,64	71,07	34,23	0,87	
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			14,72	18,64	54,69	445,34	0,25	0,27	177,16	33,42	87,21	252,24	78,92	4,37	
ПОЛДНИК															
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	130	26,46	3,89	13,24	193,84	0,07	0,33	0,22	41,17	142,05	232,02	30,99	0,85	
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29	9,30	27,50	21,64	3,34	0,04	
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 :			31,70	7,16	36,72	338,06	1,78	1,81	0,51	50,47	206,61	346,20	74,86	16,24	
Всего за день :			62,72	40,36	164,10	1270,30	3,33	3,32	190,21	164,89	665,26	1004,05	261,23	33,92	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6															

День 3

№ 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															
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	
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 :			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 ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	30	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,41	16,84	6,05	0,24	
96/2021	БОРЩ(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60		5,63	104,20	131,13	77,09	
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94	
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50		2,40	1,65	1,35	0,33	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			24,40	25,21	51,57	530,74	0,28	0,29	146,30		5,63	183,75	241,13	120,77	5,53
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 (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15	
469/2021	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 :			52,61	59,52	123,83	1241,16	2,54	3,00	157,72	779,22	569,34	823,40	226,76	30,55	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 2,4												

День 4

№ 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	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																
17/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26		
98/2021	СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9, БЕЗ САХАРА)	150	1,37	3,15	10,30	75,08	0,05	0,04	9,64		22,60	40,04	18,77	0,98		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,96	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,28		
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65		
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,85		8,55	5,28	4,01	0,90		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД : 18,10 18,68 78,45 554,27 0,27 0,20 22,76 19,80 79,41 290,89 73,85 6,31																
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	150									0,05	0,03	0,02			
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 86,05 411,55 213,14 15,76																
Всего за день : 52,31 45,06 225,17 1515,35 2,96 2,54 42,16 475,34 382,03 1040,97 356,24 34,59																
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3																

День 5

№ 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																		
212/2021	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 (ПОРЦИЯМИ)	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	30	0,38	1,55	1,76	22,51	0,01	0,01	7,64		10,07	8,89	5,31	0,27				
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60				
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,99	10,68	6,64	162,68	0,06	0,10	1,14	22,00	26,13	96,89	12,69	0,76				
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02		19,63	4,31	60,24	19,59	0,40				
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,34	0,07	9,87	41,53	0,02	0,01			12,00	19,35	6,30	0,45				
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого ОБЕД : 18,02 20,68 72,00 546,28 0,23 0,19 18,51 41,63 71,41 269,15 71,18 3,72																		
ПОЛДНИК																		
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,20	2,51	7,46	77,26	0,05	0,06	0,31	8,10	29,18	89,63	19,57	0,36				
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 : 12,80 8,99 44,26 309,14 0,25 0,19 21,62 35,60 76,09 223,06 59,05 2,89																		
Всего за день : 45,38 42,83 184,38 1304,49 1,76 1,51 45,47 139,83 415,64 856,08 238,56 20,42																		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1																		

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	Мг	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		
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 :			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	РЫЛОКИ.	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																
17/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,31	1,86	1,08	22,28	0,02	0,01	7,13		3,99	7,45	5,70	0,26		
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	0,30	0,51	2,36	15,18	0,02	0,01	2,89		1,87	8,87	3,65	0,14		
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93		
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65		
495/2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			16,69	16,08	60,16	452,00	0,23	0,16	10,83	27,20	66,09	254,17	57,49	5,12		
ПОЛДНИК																
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,30	6,01	15,08	199,63	0,05	0,25	0,19	36,44	114,72	177,81	23,37	0,47		
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29	9,30	27,50	21,64	3,34	0,04		
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 :			26,54	9,28	38,56	343,85	1,76	1,73	0,48	45,74	179,28	291,99	67,24	15,86		
Всего за день :			60,58	39,82	167,95	1272,22	3,33	3,21	27,40	153,14	608,24	989,56	289,07	36,06		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8																

День 7

№ 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																		
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)	30	0,35	1,82	1,72	24,73	0,01	0,02	1,02		7,27	13,78	9,16	0,16				
95/2021	БОРЩ(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60	5,63	104,20	131,13	77,09	2,78				
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9,14	9,21	0,56	121,61	0,05	0,08	1,25	20,00	7,78	81,45	9,85	0,67				
377/2021	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	4,89	15,36	114,61	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83				
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47				
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого ОБЕД :			21,58	20,53	71,21	555,93	0,38	0,45	252,91	48,93	167,59	339,34	131,45	6,15				
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 (ОГУРЦЫ)	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	150	0,05	0,01	7,65	30,83			2,16		2,43	1,22	0,67	0,06				
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 :			18,27	19,91	33,60	386,50	1,81	1,95	6,41	260,67	168,92	339,20	67,31	18,03				
Всего за день :			50,86	52,94	174,56	1377,88	3,40	3,59	264,59	749,20	551,08	1020,07	267,01	37,30				
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	Мг	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	
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	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															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50	4,20	7,80	6,00	0,27		
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31	23,77	20,45	9,94	0,36		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,96	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,28	
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38	
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50	2,40	1,65	1,35	0,33		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			19,95	17,74	57,82	470,87	0,34	0,24	33,07	19,00	69,69	320,24	140,82	6,86	
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 :			58,61	44,12	151,75	1238,49	1,53	1,49	55,87	508,20	416,95	910,81	265,28	19,18	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,8 : 2,6												

День 9

№ рц.	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																	
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" 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 (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 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 .	30	0,54	1,86	2,62	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31			
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,17	3,60	6,57	63,34	0,05	0,04	12,51	4,50	15,08	31,10	12,45	0,45			
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	12,65	17,05	29,70	322,84	0,09	0,10	2,26	21,42	15,88	152,63	33,92	1,20			
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,34	0,07	9,87	41,53	0,02	0,01			12,00	19,35	6,30	0,45			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого ОБЕД :			17,82	23,14	63,88	535,10	0,22	0,17	19,62	25,92	62,35	261,20	69,75	3,65			
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 :			44,03	50,27	190,39	1389,99	3,38	3,00	75,02	112,52	541,81	917,04	289,91	35,37			
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,3														

