

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 1206 от 02.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Банникова Т.Н.

« » г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 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. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г.

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 рецеп.	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
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	200	0,07	0,07	1,76	8,00	0,01		1,80		2,94	2,02	1,65	0,40
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			8,93	17,15	50,11	390,44	0,15	0,29	3,10	440,00	159,69	171,32	24,65	1,61
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														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,96	7,67	11,90	144,45	0,07	0,05	11,80	10,80	12,09	43,88	18,08	0,61
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 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
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 :			31,21	27,25	87,19	718,76	0,48	0,34	29,65	44,24	89,35	421,20	180,46	8,98
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
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
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 ПОЛДНИК :			10,41	13,65	49,82	363,79	0,19	0,22	42,57	58,88	138,69	186,72	59,76	2,49
Всего за день :			51,55	58,25	210,12	1570,79	0,84	0,87	79,32	543,12	401,73	793,24	272,87	15,88
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1														

День 3

N рецеп.	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
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			2,77	11,41	16,61	180,13	0,06	0,16	12,27	408,08	60,21	75,93	11,41	0,61
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														
18/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	3,07	1,75	36,56	0,02	0,01	7,82		8,20	15,05	8,06	0,35
129/2021	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,93	3,86	13,06	94,69	0,08	0,04	8,54		10,39	50,94	17,20	0,83
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	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 :			20,79	26,56	42,91	493,88	0,22	0,13	75,82		96,51	170,08	65,66	4,07
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
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
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
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			21,54	24,21	73,10	596,34	0,17	0,54	3,63	293,17	148,73	288,60	30,33	3,17
Всего за день :			46,10	62,38	155,62	1368,15	0,47	0,85	95,72	701,25	319,45	548,61	115,40	10,65
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,4														

День 4

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	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	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	8,70	15,42	148,98	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого ЗАВТРАК :			9,59	19,98	49,24	415,09	0,20	0,31	1,27	439,60	184,07	291,53	39,85	1,47
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														
5/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62		15,32	13,66	6,73	0,25
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 :			23,81	24,95	96,21	704,57	0,33	0,27	31,41	23,88	109,80	373,48	91,18	7,81
ПОЛДНИК														
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	4,90	5,27	17,14	135,59	0,07	0,22	1,82	36,00	169,48	144,45	25,55	0,27
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
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			16,53	8,01	54,72	357,06	0,17	0,34	13,88	51,94	221,13	248,40	43,41	1,13

Всего за день : 50,33 53,34 209,97 1521,12 0,73 0,94 56,56 515,42 531,00 924,41 183,44 12,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

День 5

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														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ(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
75/2/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
576/2/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			12,45	17,80	44,05	386,25	0,27	0,25	2,96	62,60	238,34	309,15	80,09	2,40
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2/2021	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														
21/2/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ БЕЗ САХАРА	50	0,59	3,04	5,37	51,17	0,02	0,03	1,71		12,19	22,93	15,25	0,28
100/2/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
372/2/2021	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
202/2/2021	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
494/2/2021	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
574/2/2021	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 :			28,10	28,93	90,86	736,13	0,55	0,37	19,27	50,80	99,39	462,96	192,62	8,15
ПОЛДНИК														
307/2/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43
377/2/2021	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
578/2/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
470/2/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
574/2/2021	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 :			23,71	16,28	63,03	493,41	0,38	0,56	23,16	88,40	306,80	411,63	82,12	3,16

Всего за день : 65,26 63,21 220,94 1713,59 1,22 1,20 49,39 201,80 658,53 1197,74 362,83 16,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 6

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ(БЕЗ САХАРА)	200	3,13	4,57	32,90	185,24	0,04	0,02		20,00	4,75	68,10	22,20	0,45
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
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	8,70	15,42	148,98	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого ЗАВТРАК :			8,10	15,92	49,78	374,75	0,08	0,08	10,87	43,00	106,62	150,78	33,47	0,96
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
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
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 :			25,50	26,12	91,33	702,40	0,38	0,37	33,61	61,24	181,57	419,90	94,22	6,91
ПОЛДНИК														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,49	8,33	20,88	276,41	0,07	0,35	0,26	50,46	158,84	246,20	32,35	0,65
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			40,82	20,12	67,46	614,10	0,20	0,82	1,66	503,46	435,04	486,60	66,15	1,47
Всего за день : 74,82 62,56 218,37 1735,65 0,69 1,29 56,14 607,70 739,23 1068,28 202,84 11,54														
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9														

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	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			8,84	17,08	44,10	365,43	0,19	0,31	1,27	439,60	182,17	285,03	38,55	1,35
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														
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35
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
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24	38,96	28,61	197,35	42,95	2,09
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 :			29,99	26,41	86,92	705,36	0,63	0,61	312,86	45,71	189,21	471,76	170,01	7,89
ПОЛДНИК														
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,21	20,57	3,91	261,55	0,10	0,56	0,85	295,43	137,12	261,21	21,69	2,69
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02	
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			28,54	25,19	79,61	659,25	0,18	0,87	2,05	315,43	389,15	464,26	54,51	3,11
Всего за день :			68,37	68,88	233,63	1827,84	1,02	1,81	320,18	800,74	774,53	1235,05	271,07	15,15
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 3,4											

День 8

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														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(БЕЗ	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
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(БЕЗ САХАРА)	180			8,98	35,93					0,27			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК:			8,86	17,08	57,33	418,37	0,14	0,29	1,30	440,00	157,02	169,30	23,00	1,24
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														
5/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62		15,32	13,66	6,73	0,25
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
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:			26,53	34,27	79,70	733,29	0,48	0,32	27,42	23,08	79,81	433,70	174,91	8,81
ПОЛДНИК														
302/2021	КНЕПЫ РЫБНЫЕ ПРИПУШЕННЫЕ	70	10,44	1,35	4,12	70,44	0,08	0,11	0,56	15,65	50,53	164,21	35,45	0,60
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
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:			18,62	10,14	56,18	390,54	0,29	0,22	25,36	15,65	74,49	289,29	76,50	3,27
Всего за день:			54,41	61,89	203,01	1586,60	0,94	0,85	64,08	478,73	327,32	903,29	283,41	15,52
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:3,7														

День 9

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ(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
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			12,45	17,80	44,05	386,25	0,27	0,25	2,96	62,60	238,34	309,15	80,09	2,40
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														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
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
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11	3,64	54,50	17,09	106,65	16,07	0,96
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 :			20,81	27,11	77,64	637,80	0,29	0,23	31,15	83,10	73,18	304,38	84,22	4,52
ПОЛДНИК														
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,84	6,99	19,72	165,18	0,10	0,23	1,82	44,00	175,42	168,96	29,20	0,86
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			11,89	17,27	66,76	470,02	0,20	0,27	13,82	45,25	194,01	224,86	41,36	1,67

Всего за день : 46,15 62,38 211,45 1591,87 0,78 0,77 51,93 190,95 519,53 852,39 213,67 11,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

День 10

№ 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														
236/2021	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(ТОРЦИЯМИ)	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	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			9,06	17,88	46,75	384,04	0,24	0,29	1,30	440,00	160,00	227,74	49,83	1,65
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	50	0,33	3,04	0,90	32,34	0,01	0,01	3,33		8,08	14,31	6,65	0,24
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,04	3,89	15,24	120,11	0,24	0,05	1,74	16,00	38,67	103,02	33,95	2,03
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	ПРОЕ 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 :			23,67	18,73	77,72	574,11	0,55	0,34	33,93	89,71	156,88	423,91	117,63	6,64
ПОЛДНИК														
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
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ПОЛДНИК :			20,40	23,17	83,53	624,25	0,35	0,44	2,67	125,15	380,88	480,10	86,35	4,57
Всего за день :			53,53	60,18	217,80	1626,80	1,17	1,09	47,90	654,86	713,76	1142,75	262,81	15,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1