

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З. Чернякевич
Приказ № 1805 от «02» 12 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Банникова Т.Н.
« » г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНИЙ 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 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

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	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(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	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 :			8,92	17,14	49,93	389,64	0,15	0,29	2,92	440,00	159,40	171,12	24,49	1,57
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														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,80	6,39	9,92	120,40	0,06	0,04	9,84	9,00	10,07	36,57	15,06	0,50
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 :			24,62	22,97	72,52	595,31	0,37	0,26	16,83	35,40	78,31	341,36	148,85	7,44
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					0,05	0,04	0,03	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180							0,01		4,60	21,20	5,00	0,62
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01						
Итого ПОЛДНИК :			8,67	13,33	40,74	317,63	0,16	0,21	30,57	58,88	127,28	160,92	52,16	1,81
Всего за день :			43,21	53,64	186,19	1400,38	0,70	0,78	54,32	534,28	378,99	687,40	233,50	13,62
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3														

День 2

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	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ САХАРА)	205	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06				32,00	15,24	74,99	19,98	1,81	
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	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01					3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			9,79	15,85	59,09	418,11	0,12	0,12	10,87			55,00	115,21	151,17	29,95	2,20	
2-ОЙ ЗАВТРАК																	
82/2021	ФРУКТЫ	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	30	0,46	1,82	2,78	29,41	0,01	0,01	10,77				12,15	8,76	4,71	0,16	
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	КНЕПИ 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 ПОРЕ 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 :			14,98	18,63	56,93	455,35	0,25	0,27	185,93			33,42	94,51	252,41	79,64	4,39	
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	
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	
578/2021	СУШКИ.	15	1,35	1,20	9,90	55,81							6,86	4,64	2,63	0,06	
54-20TH	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00				2,40	7,80	1,68	0,13	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01									1,38	
Итого ПОЛДНИК :			34,37	10,10	41,60	394,74	0,11	0,50	12,25			447,50	197,16	310,16	40,07	1,38	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

День 3

N рец.		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	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		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		20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			2,75	11,41	16,45	179,37	0,06	0,16	11,07	408,08	59,52	75,47	11,15	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																
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ		30	0,63	1,89	3,57	33,79	0,03	0,02	4,53		4,40	16,82	6,04	0,24	
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	1,61	3,22	10,88	78,91	0,06	0,03	7,11		8,66	42,45	14,33	0,69	
329/2021	БИЛГУС.		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 :			19,84	24,59	38,53	454,70	0,18	0,12	70,80		88,20	152,43	58,00	3,44		
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		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			19,26	23,97	58,34	526,02	0,17	0,54	3,63	293,17	148,73	288,60	30,33	3,17		
Всего за день :			42,85	60,17	136,32	1257,89	0,43	0,84	89,50	701,25	310,45	530,50	107,48	10,02		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2																

День 4

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	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														
82/2021	ФРУКТЫ	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														
212021	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
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:			18,17	18,37	79,13	554,50	0,26	0,20	23,27	19,80	85,49	292,33	73,46	6,32
ПОЛДНИК														
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	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
54-20TH	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ 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
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:			16,51	8,01	54,56	356,30	0,17	0,34	12,68	51,94	220,44	247,94	43,15	1,13
Всего за день:			43,92	43,86	187,59	1320,63	0,65	0,87	47,22	511,34	504,10	836,30	164,16	11,00
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,3														

День 5

N пед.	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	
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															
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	
100/2021	РАССОЛЫНИК 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	
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	
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 :			21,75	21,63	72,75	572,84	0,42	0,28	17,00	38,80	80,95	365,65	154,22	6,91	
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	
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42									
470/2021	КЕФИР.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
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 :			18,26	14,81	57,20	435,14	0,29	0,49	22,88	71,60	287,43	363,82	79,22	2,45	
Всего за день :			53,46	54,44	197,00	1492,03	1,00	1,04	46,84	173,00	620,72	1052,62	321,53	14,56	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 3,7												

День 6

День 0														
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														
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 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
54-4з	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	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК:			7,35	13,02	44,64	325,09	0,07	0,08	10,87	43,00	104,72	144,28	32,17	0,84
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ	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														
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.С ЯБЛОКАМИ	30	0,34	1,86	1,82	25,34	0,01	0,01	8,37		9,50	6,25	3,56	0,34
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	3,04	4,06	14,08	105,02	0,10	0,12	12,16	22,50	71,01	85,48	21,89	0,63
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	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:			19,46	19,63	72,62	544,90	0,30	0,27	21,34	49,70	140,74	329,58	73,59	5,69
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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13
Итого ПОЛДНИК:			34,39	18,57	54,14	521,15	0,18	0,75	1,62	495,05	406,96	440,37	59,64	1,27
Всего за день:			61,60	51,62	181,20	1435,54	0,58	1,12	43,83	587,75	668,42	925,23	174,40	10,00
Соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:2,9														

День 7

День /														
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														
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	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21
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	2,78
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
486/2021	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 :			27,63	24,52	73,92	626,90	0,50	0,52	261,34	44,59	159,04	410,03	143,99	6,79
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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			24,47	22,53	64,39	558,16	0,17	0,81	1,95	280,67	373,02	433,53	51,96	2,79
Всего за день :			61,94	64,33	205,41	1648,29	0,88	1,66	268,56	764,86	728,23	1142,59	242,50	13,73
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3														

День 8

День 8														
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														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(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	ФРУКТЫ	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														
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	30	0,52	1,96	3,50	33,66	0,04	0,02	2,21		6,35	32,59	12,92	0,42
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,60	9,41	10,87	134,57	0,07	0,03	7,09		8,62	42,49	14,27	0,69
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(ДИЕТАЛЬ9,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 :			20,62	25,98	67,17	584,96	0,41	0,26	14,56	19,00	56,69	367,07	152,07	7,34
ПОЛДНИК														
302/2021	КНЕЛИ 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	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42					6,17	4,18	2,37	0,06
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		9,20	42,40	10,00	1,24
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01						
Итого ПОЛДНИК :			17,62	9,06	50,80	355,28	0,26	0,20	32,34	15,65	76,39	271,73	71,95	2,84
Всего за день :			47,50	52,52	185,10	1403,01	0,84	0,77	58,20	474,65	306,10	819,10	256,02	13,62
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9														

День 9

День 9														
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	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУПЕС" 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
7/5/2021	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
57/6/2021	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														
50/1/2021	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 БЕЗ САХАРА	30	0,35	1,82	3,22	30,70	0,01	0,02	1,02		7,31	13,76	9,15	0,17
11/6/2021	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
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	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 :			19,03	27,14	66,67	587,13	0,22	0,21	17,17	78,63	64,99	273,50	73,56	3,67
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 АЛПЕЙСИНОМ 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
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 :			11,87	17,27	66,60	469,26	0,20	0,27	12,62	45,25	193,32	224,40	41,10	1,67
Всего за день :			44,35	62,41	200,32	1540,44	0,71	0,75	36,75	186,48	510,65	821,05	202,75	10,54
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,4 : 4,5											

