

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 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. 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      | 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(ТОРЦИЯМИ)               | 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                 |                                         |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 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 |
| 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 :         |                                         |       | 31,52               | 30,20 | 89,99 | 757,74        | 0,46     | 0,34   | 21,42 | 44,24  | 103,95                   | 432,74 | 182,94 | 9,35 |
| 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 : 51,86 61,20 212,92 1609,77 0,82 0,87 71,09 543,12 416,33 804,78 275,35 16,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1



## День 2

| N рец.                                                                                        | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>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                           | 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 :                                                                               |                                          |       | 9,81                | 15,85 | 59,25 | 418,87           | 0,12     | 0,12   | 12,07  | 55,00  | 115,90 | 151,63                   | 30,21 | 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            | 50    | 0,77                | 3,04  | 4,64  | 49,01            | 0,01     | 0,02   | 17,95  |        | 20,25  | 14,60                    | 7,85  | 0,27 |  |
| 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                                                                                      | КНЕПЛИ 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 |  |
| 486/2021                                                                                      | 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 :                                                                                  |                                          |       | 19,50               | 26,08 | 70,34 | 594,05           | 0,30     | 0,35   | 245,29 | 48,60  | 119,86 | 314,15                   | 94,03 | 5,51 |  |
| ПОЛДНИК                                                                                       |                                          |       |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 283/2021                                                                                      | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ( ДИЕТА№9,БЕЗ   | 180   | 36,64               | 5,39  | 18,34 | 268,39           | 0,10     | 0,46   | 0,30   | 57,00  | 196,68 | 321,26                   | 42,91 | 1,18 |  |
| 79/2021                                                                                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.                         | 5     | 0,03                | 4,13  | 0,04  | 37,39            | 0,01     | 0,11   |        | 400,00 | 24,00  |                          |       | 0,20 |  |
| 578/2021                                                                                      | СУШКИ.                                   | 15    | 1,35                | 1,20  | 9,90  | 55,81            |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 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                           | 50    | 3,80                | 0,40  | 24,60 | 117,20           | 0,02     | 0,01   |        |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| Итого ПОЛДНИК :                                                                               |                                          |       | 42,00               | 11,16 | 54,50 | 486,35           | 0,14     | 0,59   | 12,30  | 457,00 | 231,54 | 368,90                   | 48,34 | 1,66 |  |
| Всего за день : 71,71 53,49 193,89 1543,67 0,59 1,08 279,66 560,60 483,30 845,68 181,58 11,57 |                                          |       |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |

### День 3

| N рец.                                | Наименование блюда                     | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                       |                                        |       | Б                   | Ж     | У      |                  | 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                         | 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                                  |                                        |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |       |
| 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  |
| 129/2021                              | СУП С МАКАРОННЫМИ 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 :                          |                                        |       | 21,37               | 26,64 | 47,11  | 513,67           | 0,25     | 0,15   | 75,56 |        | 95,65                    | 183,10 | 67,68  | 4,11  |
| 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 :                       |                                        |       | 46,68               | 62,46 | 159,82 | 1387,94          | 0,50     | 0,87   | 95,46 | 701,25 | 318,59                   | 561,63 | 117,42 | 10,69 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4 |                                        |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |       |



## День 4

| 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                                                                                      |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |                          |        |        |       |      |
| 227/2021                                                                                     | КАША РЖНЕВАЯ 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(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                        | 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                                                                                      | 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                                                                                         |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |                          |        |        |       |      |
| 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 |
| 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 :                                                                                 |                                       |       | 23,86               | 24,49 | 97,60 | 706,18        | 0,34     | 0,28   | 31,53 | 23,88                    | 111,27 | 374,64 | 93,31 | 8,01 |
| ПОЛДНИК                                                                                      |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |                          |        |        |       |      |
| 140/2021                                                                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ                  | 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 : 50,38 52,88 211,36 1522,73 0,74 0,95 56,68 515,42 532,47 925,57 185,57 12,81 |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |                          |        |        |       |      |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2                                                        |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |                          |        |        |       |      |

День 5

| № 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              |                                        |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 212/2021             | КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУПЕС" 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                 |                                        |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 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 |  |
| 100/2021             | РАССОЛНИК 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 |  |
| 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 |  |
| 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 :         |                                        |       | 28,37               | 28,93 | 90,14 | 734,37        | 0,54     | 0,36   | 21,75 | 50,80  | 108,62 | 464,16                   | 189,60 | 8,67 |  |
| ПОЛДНИК              |                                        |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 307/2021             | 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 |  |
| 377/2021             | 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                                  | 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 |  |
| 574/2021             | 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 |  |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4



## День 6

| № п.п.                                                                                        | № рецепта | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                                                                               |           |                                          |       | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мг     | 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                           | 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                                                                                       |           | 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   | 50    | 0,56                | 3,10  | 3,03  | 42,23            | 0,01     | 0,01   | 13,95 |        |        | 15,84                    | 10,41  | 5,94  | 0,56 |
| 131/2021                                                                                      |           | СУП-ПОРЕ 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 |
| 496/2021                                                                                      |           | 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 :                                                                                  |           |                                          |       | 25,29               | 26,18 | 89,72 | 695,62           | 0,38     | 0,36   | 29,61 |        | 61,24  | 177,16                   | 415,71 | 92,31 | 7,20 |
| 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 : 74,61 62,62 216,76 1728,87 0,69 1,28 52,14 607,70 734,82 1064,09 200,93 11,83 |           |                                          |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |       |      |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9                                                         |           |                                          |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |       |      |

## День 7

| 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              |                                           |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |        |                          |        |      |
| 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

| 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      | Мг     | 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   | 50    | 0,86                | 3,26  | 5,84   | 56,10         | 0,07     | 0,04   | 3,68  |        | 10,58                    | 54,31  | 21,53  | 0,70  |
| 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 :            |                                    |       | 26,80               | 34,49 | 83,99  | 753,49        | 0,54     | 0,35   | 18,48 | 23,08  | 75,07                    | 474,35 | 189,71 | 9,26  |
| ПОЛДНИК                 |                                    |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |
| 302/2021                | КНЕПЫ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ           | 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         |          |        |       |        | 0,06                     | 0,04   | 0,03   |       |
| 457/2021                | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                     | 200   |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |
| 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 :         |                                    |       | 54,68               | 62,11 | 207,30 | 1606,80       | 1,00     | 0,88   | 55,14 | 478,73 | 322,58                   | 943,94 | 298,21 | 15,97 |
| Соотношение Б : Ж : У = |                                    |       | 1 : 1,1 : 3,8       |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |       |

## День 9

| День 3                  |                                         |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|
| N 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                        | Мг     | Fe    |
| ЗАВТРАК                 |                                         |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
| 21/2021                 | 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 (ГОРЦИМИ)               | 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                    |                                         |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
| 21/2021                 | 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  |
| 116/2021                | СУП ИЗ ОВОШЕЙ                           | 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 :            |                                         |       | 20,85               | 30,05 | 81,11  | 678,27        | 0,28     | 0,24   | 20,36 | 83,10  | 78,37  | 314,31                   | 89,47  | 4,35  |
| ПОЛДНИК                 |                                         |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
| 140/2021                | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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             | 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 :         |                                         |       | 46,19               | 65,32 | 214,92 | 1632,34       | 0,77     | 0,78   | 41,14 | 190,95 | 524,72 | 862,32                   | 218,92 | 11,22 |
| Соотношение Б : Ж : У = |                                         |       | 1 : 1,4 : 4,7       |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |



## День 10

| День 10                               |                                          |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|
| 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                               |                                          |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
| 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   |       |
| 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                               | 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                                  |                                          |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |
| 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  |
| 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                              | 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 :                          |                                          |       | 24,20               | 18,73 | 81,47  | 591,18        | 0,55     | 0,35   | 34,79 | 89,71  | 170,22 | 433,73                   | 123,21 | 7,20  |
| 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 :                       |                                          |       | 54,06               | 60,18 | 221,55 | 1643,87       | 1,17     | 1,10   | 48,76 | 654,86 | 727,10 | 1152,57                  | 268,39 | 15,62 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1 |                                          |       |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |