



СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
ДИРЕКТОР  
МАОУ «Фроловская средняя школа №1» Е.З. Чернякевич  
Приказ № 601 от «06» 05 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
ИП \_\_\_\_\_ Банникова Т.Н.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ 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, рецептур 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 рецептур 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**

№ п/п	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	
<b>Итого ЗАВТРАК:</b>				<b>8,92</b>	<b>17,14</b>	<b>49,93</b>	<b>389,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,92</b>	<b>440,00</b>	<b>159,40</b>	<b>171,12</b>	<b>24,49</b>	<b>1,57</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:</b>				<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>																
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 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	
495/2021		КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90	
574/2021		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого ОБЕД:</b>				<b>24,62</b>	<b>22,97</b>	<b>72,52</b>	<b>595,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>16,83</b>	<b>35,40</b>	<b>78,31</b>	<b>341,36</b>	<b>148,85</b>	<b>7,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
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									
457/2021		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03		
574/2021		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>				<b>8,67</b>	<b>13,33</b>	<b>40,74</b>	<b>317,63</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>30,57</b>	<b>58,88</b>	<b>127,28</b>	<b>160,92</b>	<b>52,16</b>	<b>1,81</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>43,21</b>	<b>53,64</b>	<b>186,19</b>	<b>1400,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,78</b>	<b>54,32</b>	<b>534,28</b>	<b>378,99</b>	<b>687,40</b>	<b>233,50</b>	<b>13,62</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>				<b>1 : 1,2 : 4,3</b>												



**День 3**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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(ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20				
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				
<b>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</b>																		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
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				
<b>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</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ 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	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94				
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50		2,40	1,65	1,35	0,33				
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
<b>Итого ОБЕД : 19,84 24,59 38,53 454,70 0,18 0,12 70,80 88,20 152,43 58,00 3,44</b>																		
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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 ЛИМОННОМ(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				
<b>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</b>																		
<b>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</b>																		
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2</b>																		

**День 4**

№ п.р.	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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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														
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		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>8,84</b>	<b>17,08</b>	<b>44,10</b>	<b>365,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>439,60</b>	<b>182,17</b>	<b>285,03</b>	<b>38,55</b>	<b>1,35</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>		
<b>ОБЕД</b>																
5/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	0,35	1,82	0,93	21,54	0,01	0,01	7,57		9,19	8,20	4,04	0,15		
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		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>18,14</b>	<b>18,64</b>	<b>78,30</b>	<b>553,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>23,20</b>	<b>19,80</b>	<b>84,61</b>	<b>291,64</b>	<b>72,19</b>	<b>6,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	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	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		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>16,51</b>	<b>8,01</b>	<b>54,56</b>	<b>356,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>12,68</b>	<b>51,94</b>	<b>220,44</b>	<b>247,94</b>	<b>43,15</b>	<b>1,13</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>43,89</b>	<b>44,13</b>	<b>186,76</b>	<b>1319,66</b>	<b>0,65</b>	<b>0,87</b>	<b>47,15</b>	<b>511,34</b>	<b>503,22</b>	<b>835,61</b>	<b>162,89</b>	<b>10,88</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3</b>																

**День 5**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71	
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
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	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>12,45</b>	<b>17,80</b>	<b>44,05</b>	<b>386,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>2,96</b>	<b>62,60</b>	<b>238,34</b>	<b>309,15</b>	<b>80,09</b>	<b>2,40</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>21,75</b>	<b>21,63</b>	<b>72,75</b>	<b>572,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>17,00</b>	<b>38,80</b>	<b>80,95</b>	<b>365,65</b>	<b>154,22</b>	<b>6,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>18,26</b>	<b>14,81</b>	<b>57,20</b>	<b>435,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,49</b>	<b>22,88</b>	<b>71,60</b>	<b>287,43</b>	<b>363,82</b>	<b>79,22</b>	<b>2,45</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>53,46</b>	<b>54,44</b>	<b>197,00</b>	<b>1492,03</b>	<b>1,00</b>	<b>1,04</b>	<b>46,84</b>	<b>173,00</b>	<b>620,72</b>	<b>1052,62</b>	<b>321,53</b>	<b>14,56</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 3,7</b>												



**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	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>8,84</b>	<b>17,08</b>	<b>44,10</b>	<b>365,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>439,60</b>	<b>182,17</b>	<b>285,03</b>	<b>38,55</b>	<b>1,35</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
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			
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
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			
95/2021	БОРЩ(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60	5,63	104,20	131,13	77,09	2,78			
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)	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			
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>27,63</b>	<b>24,52</b>	<b>73,92</b>	<b>626,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,52</b>	<b>261,34</b>	<b>44,59</b>	<b>159,04</b>	<b>410,03</b>	<b>143,99</b>	<b>6,79</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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			
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>24,47</b>	<b>22,53</b>	<b>64,39</b>	<b>558,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,81</b>	<b>1,95</b>	<b>280,67</b>	<b>373,02</b>	<b>433,53</b>	<b>51,96</b>	<b>2,79</b>			

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**

№ 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			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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(ТОРЦИЯМИ)	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			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>8,86</b>	<b>17,08</b>	<b>57,33</b>	<b>418,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>1,30</b>	<b>440,00</b>	<b>157,02</b>	<b>169,30</b>	<b>23,00</b>	<b>1,24</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
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			
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
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(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			
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,62</b>	<b>25,98</b>	<b>67,17</b>	<b>584,96</b>	<b>0,41</b>	<b>0,26</b>	<b>14,56</b>	<b>19,00</b>	<b>56,69</b>	<b>367,07</b>	<b>152,07</b>	<b>7,34</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
302/2021	КНЕЛИ 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	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											
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			
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			
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>17,62</b>	<b>9,06</b>	<b>50,80</b>	<b>355,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>32,34</b>	<b>15,65</b>	<b>76,39</b>	<b>271,73</b>	<b>71,95</b>	<b>2,84</b>			

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**

№ п.р.	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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
21/2/2021	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		
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		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>12,45</b>	<b>17,80</b>	<b>44,05</b>	<b>386,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>2,96</b>	<b>62,60</b>	<b>238,34</b>	<b>309,15</b>	<b>80,09</b>	<b>2,40</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
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		
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		
3/67/2021	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		
38/5/2021	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		
49/4/2021	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		
57/4/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>19,02</b>	<b>27,18</b>	<b>65,27</b>	<b>581,77</b>	<b>0,22</b>	<b>0,20</b>	<b>24,52</b>	<b>78,63</b>	<b>67,18</b>	<b>265,99</b>	<b>67,97</b>	<b>3,84</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
54/2/2021	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	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06		
57/3/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>11,87</b>	<b>17,27</b>	<b>66,60</b>	<b>469,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>12,62</b>	<b>45,25</b>	<b>193,32</b>	<b>224,40</b>	<b>41,10</b>	<b>1,67</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>44,34</b>	<b>62,45</b>	<b>198,92</b>	<b>1535,08</b>	<b>0,71</b>	<b>0,74</b>	<b>44,10</b>	<b>186,48</b>	<b>512,84</b>	<b>813,54</b>	<b>197,16</b>	<b>10,71</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,4 : 4,5</b>													

**День 10**

№ п/п	№ рецепта	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				
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				
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>9,06</b>	<b>17,88</b>	<b>46,75</b>	<b>384,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>1,30</b>	<b>440,00</b>	<b>160,00</b>	<b>227,74</b>	<b>49,83</b>	<b>1,65</b>					
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				
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
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				
127/2021		СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,53	2,92	11,43	90,08	0,18	0,04	1,30	12,00	29,00	77,26	25,46	1,52				
303/2021		СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38	33,01	37,87	119,18	23,40	0,54				
377/2021		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	4,89	15,36	114,61	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83				
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				
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>18,13</b>	<b>14,01</b>	<b>64,89</b>	<b>458,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>28,08</b>	<b>68,31</b>	<b>127,38</b>	<b>326,63</b>	<b>93,01</b>	<b>5,51</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
261/2021		МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7,92	11,62	36,60	282,64	0,16	0,09	0,06	54,11	94,34	188,18	35,89	2,43				
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				
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>17,76</b>	<b>19,30</b>	<b>71,33</b>	<b>530,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,41</b>	<b>2,66</b>	<b>107,11</b>	<b>349,44</b>	<b>417,38</b>	<b>74,39</b>	<b>3,76</b>					
<b>Всего за день :</b>			<b>45,35</b>	<b>51,59</b>	<b>192,77</b>	<b>1416,63</b>	<b>0,96</b>	<b>0,98</b>	<b>42,04</b>	<b>615,42</b>	<b>652,82</b>	<b>982,75</b>	<b>226,23</b>	<b>13,12</b>					
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3</b>																			