



СОГЛАСОВАНО: _____
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З. Черныяевич
Приказ № 601/07 от 05.09.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП _____ Банникова Т.Н.
« ____ » _____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, 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

| № 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(ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 | 0,01 | 0,11 | | 400,00 | 24,00 | 30,00 | | 0,20 | | |
| 54-19ГН | ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,07 | 0,07 | 1,76 | 8,00 | 0,01 | | 1,80 | | 2,94 | 2,02 | 1,65 | 0,40 | | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 5,80 | 10,28 | 99,32 | 0,02 | 0,01 | | | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 | | |
| Итого ЗАВТРАК: | | | 8,93 | 17,15 | 50,11 | 390,44 | 0,15 | 0,29 | 3,10 | 440,00 | 159,69 | 171,32 | 24,65 | 1,61 | | |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 97,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК: | | | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 97,80 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 54-4з | 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

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 54-4з | 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 | |
| 496/2021 | 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 | 30,00 | | 0,20 | |
| 578/2021 | СУШКИ. | 15 | 1,35 | 1,20 | 9,90 | 55,81 | | | | | | | | | | |
| 54-20ГН | ЧАЙ С АЛПЕСИНОМ 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 | | |
| Соотношение Б : Ж : У = | | | 1 : 0,7 : 2,7 | | | | | | | | | | | | | |

День 3

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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(ТОРЦИЯМИ) | 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 ЗЕЛЕНЬЮ 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 | КОМПЛОТ 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

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--|---|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227/2021 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9) | 200 | 7,31 | 7,15 | 33,78 | 228,72 | 0,16 | 0,19 | 1,27 | 39,60 | 154,32 | 241,99 | 35,92 | 0,91 | | |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 | 0,01 | 0,11 | | 400,00 | 24,00 | 30,00 | | 0,20 | | |
| 457/2021 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | | | | | | | | | 0,05 | 0,04 | 0,03 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/2021 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ | 50 | 0,59 | 3,04 | 1,55 | 35,90 | 0,01 | 0,01 | 12,62 | | 15,32 | 13,66 | 6,73 | 0,25 | | |
| 98/2021 | СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9, БЕЗ САХАРА) | 180 | 1,65 | 3,78 | 12,36 | 90,10 | 0,05 | 0,05 | 11,57 | | 27,12 | 48,05 | 22,52 | 1,17 | | |
| 339/2021 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 12,54 | 12,42 | 10,73 | 204,80 | 0,06 | 0,13 | 0,20 | 3,08 | 26,67 | 135,51 | 18,10 | 1,80 | | |
| 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,89 | 4,82 | 30,36 | 184,39 | 0,13 | 0,05 | | 20,80 | 18,93 | 116,92 | 26,52 | 1,96 | | |
| 487/2021 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ | 180 | 0,24 | 0,19 | 22,56 | 92,88 | 0,02 | 0,01 | 7,02 | | 10,26 | 6,34 | 4,81 | 1,08 | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | |
| Итого ОБЕД : | | | 23,81 | 24,95 | 96,21 | 704,57 | 0,33 | 0,27 | 31,41 | 23,88 | 109,80 | 373,48 | 91,18 | 7,81 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140/2021 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой | 200 | 4,90 | 5,27 | 17,14 | 135,59 | 0,07 | 0,22 | 1,82 | 36,00 | 169,48 | 144,45 | 25,55 | 0,27 | | |
| 531/2021 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 9,93 | 2,54 | 26,12 | 167,03 | 0,07 | 0,10 | 0,06 | 15,94 | 40,79 | 86,31 | 12,43 | 0,58 | | |
| 54-20ГН | ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,18 | 0,04 | 1,62 | 7,56 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | | 6,86 | 4,64 | 2,63 | 0,06 | | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | |
| Итого ПОЛДНИК : | | | 16,53 | 8,01 | 54,72 | 357,06 | 0,17 | 0,34 | 13,88 | 51,94 | 221,13 | 248,40 | 43,41 | 1,13 | | |
| Всего за день : | | | 50,33 | 53,34 | 209,97 | 1521,12 | 0,73 | 0,94 | 56,56 | 515,42 | 531,00 | 924,41 | 183,44 | 12,61 | | |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

День 6

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------------------|---|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 54-43 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,16 | 0,04 | 1,46 | 6,80 | 0,01 | 0,01 | 10,80 | | 6,17 | 4,18 | 2,37 | 0,06 | | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,25 | 8,70 | 15,42 | 148,98 | 0,03 | 0,01 | | | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| Итого ЗАВТРАК : | | | 8,10 | 15,92 | 49,78 | 374,75 | 0,08 | 0,08 | 10,87 | 43,00 | 106,62 | 150,78 | 33,47 | 0,96 | | |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2021 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2021 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 0,02 | 0,01 | 3,50 | | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 | | |
| 131/2021 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 180 | 3,65 | 4,87 | 16,90 | 126,02 | 0,12 | 0,15 | 14,59 | 27,00 | 85,21 | 102,57 | 26,27 | 0,75 | | |
| 347/2021 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 70 | 11,89 | 12,67 | 10,16 | 202,25 | 0,06 | 0,12 | 0,71 | 13,44 | 25,70 | 118,95 | 15,68 | 1,30 | | |
| 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,89 | 4,82 | 30,36 | 184,39 | 0,13 | 0,05 | | 20,80 | 18,93 | 116,92 | 26,52 | 1,96 | | |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ | 180 | 0,40 | 0,02 | 10,62 | 44,23 | | 0,01 | 0,36 | | 19,98 | 13,86 | 5,40 | 1,08 | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | |
| Итого ОБЕД : | | | 25,08 | 23,13 | 87,64 | 659,04 | 0,39 | 0,36 | 19,16 | 61,24 | 169,82 | 420,30 | 93,37 | 6,89 | | |
| 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 : | | | 74,40 | 59,57 | 214,68 | 1692,29 | 0,70 | 1,28 | 41,69 | 607,70 | 727,48 | 1068,68 | 201,99 | 11,52 | | |
| Соотношение Б : Ж : У = | | | 1 : 0,8 : 2,9 | | | | | | | | | | | | | |

День 7

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--|--|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227/2021 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9) | 200 | 7,31 | 7,15 | 33,78 | 228,72 | 0,16 | 0,19 | 1,27 | 39,60 | 154,32 | 241,99 | 35,92 | 0,91 | | | | |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЙМИ) | 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

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232/2021 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(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 | КНЕГЛИ 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 | | | | | | | | | | | | |
| 457/2021 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | | | | | 0,06 | 0,04 | 0,03 | | | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | |
| Итого ПОЛДНИК : | | | 18,62 | 10,14 | 56,18 | 390,54 | 0,29 | 0,22 | 25,36 | 15,65 | 74,49 | 289,29 | 76,50 | 3,27 | | | | |
| Итого 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

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--|--|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 11/6/2021 | 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 | |
| 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 | 130 | 3,27 | 5,25 | 34,31 | 197,55 | 0,04 | 0,03 | | 23,20 | 5,10 | 71,19 | 23,15 | 0,48 | |
| 4/9/4/2021 | 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 | |
| 57/4/2021 | 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 : | | | 20,82 | 30,11 | 78,77 | 669,33 | 0,27 | 0,22 | 32,60 | 83,10 | 82,02 | 301,79 | 80,16 | 4,63 | |
| 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 | |
| 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 | 200 | 0,18 | 0,04 | 1,62 | 7,56 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | | 6,86 | 4,64 | 2,63 | 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 | |
| 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 : | | | 46,16 | 65,38 | 212,58 | 1623,40 | 0,76 | 0,76 | 53,38 | 190,95 | 528,37 | 849,80 | 209,61 | 11,50 | |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6 | | | | | | | | | | | | | | | |

День 10

| № 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 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26/1/2021 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |