

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З. Чернякевич
Примечание: 06 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Банникова Т.Н.
« » 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНИЙ 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

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
23/2/2021	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															
11/5/2021	УВУЩИ В ШОЛУЧНУШ СУУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	5,31	11,45	20,00	204,01	0,14	0,20	30,57	50,00	122,03	130,00	47,13	1,10	
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

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
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		
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(ДИЕТАН9,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	ПЮДИН ИЗ ЯБЛУК А ПАРУВУЙ ДИЕТАН9,БЕЗ	180	30,84	5,35	10,34	200,39	0,10	0,40	0,30		57,00	100,00	311,36	12,01	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											
54-207Н	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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

День 3

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	Mg	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 ЗЕЛЕННЫМ 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														
258/2021	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
502/2021	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,25	5,05	31,05	207,25	0,06	0,03		32,60	20,60	43,60	7,60	0,60
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 рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91	
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	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 КРУПКОЙ	200	4,00	5,27	17,14	135,50	0,07	0,22	1,02	30,00	100,10	144,16	36,66	0,27	
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58	
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			16,53	8,01	54,72	357,06	0,17	0,34	13,88	51,94	221,13	248,40	43,41	1,13	

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

День 5

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71	
7/5/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36	
57/6/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			12,45	17,80	44,05	386,25	0,27	0,25	2,96	62,60	238,34	309,15	80,09	2,40	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
50/1/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД															
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	РАССОЛЫНИК 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	КОТЛЕТА РЫБНЫЕ	60	0,61	3,30	6,03	66,01	0,10	0,09	0,16	20,00	19,06	90,21	11,67	0,10	
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	

Всего за день : 65,53 63,21 220,22 1711,83 1,21 1,19 51,87 201,80 667,76 1198,94 359,81 17,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 6

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														
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ(БЕЗ САХАРА)	200	3,13	4,57	32,90	185,24	0,04	0,02		20,00	4,75	68,10	22,20	0,45
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	8,70	15,42	148,98	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
Итого ЗАВТРАК :			8,10	15,92	49,78	374,75	0,08	0,08	10,87	43,00	106,62	150,78	33,47	0,96
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	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	КОМПЛОТ 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														
27/9/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛУК И А	160	29,49	0,33	20,00	270,41	0,07	0,35	0,26	50,16	160,01	246,20	22,35	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
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
227/2021	КАША РЧНЕВАЯ 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 КАБАЧУКОВАЯ	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	
501/2021	ПТИЦА	30	1,63	1,22	22,60	107,10					0,03	0,06	0,03		
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			28,54	25,19	79,61	659,25	0,18	0,87	2,05	315,43	389,15	464,26	54,51	3,11	
Всего за день :			68,37	68,88	233,63	1827,84	1,02	1,81	320,18	800,74	774,53	1235,05	271,07	15,15	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4															

День 8

N 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	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
23/2/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА(БЕЗ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77	
79/2/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20	
464/2/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(БЕЗ САХАРА)	180			8,98	35,93					0,27			0,03	
576/2/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			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															
82/2/2021	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															
87/2/2021	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	
129/2/2021	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	
339/2/2021	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	
202/2/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99	
486/2/2021	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	
574/2/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			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															
302/2/2021	КНІЕЛІ РЫБНЫІ С ПРІПУЩЕНІІМІ	70	10,11	1,35	4,10	70,11	0,00	0,11	0,66	16,66	50,53	164,71	35,45	0,60	
152/2/2021	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	
578/2/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42									
457/2/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03		
574/2/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ПОЛДНИК :			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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА(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 ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54	
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11	3,64	54,50	17,09	106,65	16,07	0,96	
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48	
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			20,82	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 МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	200	5,04	6,09	18,72	165,18	0,10	0,03	1,82	44,00	175,42	168,96	29,20	0,86	
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53	
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00		6,86	4,64	2,63	0,06	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			11,89	17,27	66,76	470,02	0,20	0,27	13,82	45,25	194,01	224,86	41,36	1,67	

Всего за день : 46,16 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

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															
236/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21	
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20	
467/2021	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	КОМПЛОТ 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															
201/2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СУРЬОМ	200	10,56	15,49	48,80	316,85	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