



Заведующая МБДОУ
детский сад «Радуга»
р.п.Сосновоборск
О.В.Белоногова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет
МБДОУ детского сада «Радуга»
р.п.Сосновоборск

| 1 день понедельник | 2 день вторник | 3 день среда | 4 день четверг | 5 день пятница |
|--|--|---|--|---|
| завтрак | завтрак | завтрак | завтрак | завтрак |
| 1.Каша пшеничная молочная вязкая 2. Бутерброд с маслом 3.Чай сладкий | 1.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 2.Бутерброд с сыром 3.Чай сладкий | 1.Каша «Дружба» вязкая 2.Бутерброд с маслом 3.Какао | 1.Каша манная вязкая 2.Бутерброд с сыром 3.Чай сладкий | 1.Каша рисовая вязкая 2.бутерброд с маслом 3.чай сладкий |
| 2 завтрак-сок | 2 завтрак-сок | 2 завтрак – напиток из шиповника | 2 завтрак-фрукт | 2 завтрак-напиток из шиповника |
| обед | обед | обед | обед | обед |
| 1.Салат из белокочанной капусты с морковью 2.Суп картофельный с клецками с мясом 3.Жаркое домашнему с мясом 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной | 1.Салат из свеклы с курагой и изюмом 2.Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 3. Тефтели с картофельным пюре 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной | 1.Винегрет 2.Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 3.Плов с мясом 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной | 1.Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком 2.Свекольник на мясном бульоне 3. Капуста тушенная с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной | 1.Салат витаминный 2.Щи из свежей капусты с картофелем 3.Отварные макаронные изделия с мясом 4. Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной |
| полдник | полдник | полдник | полдник | полдник |
| 1.Плюшка 2.Чай сладкий | 1.Блинчики с джемом 2.Кисель | 1.ватрушка с творожным фаршем 2.Кофейный напиток | 1.запеканка рисовая (пшеничная, манная) 2.Чай сладкий | 1.Пряник, (печенье, вафли) 2.салат из моркови с изюмом 3.Какао |
| 6 день понедельник | 7 день вторник | 8 день среда | 9 день четверг | 10 день пятница |
| завтрак | завтрак | завтрак | завтрак | завтрак |
| 1.Каша гречневая вязкая 2.Бутерброд с маслом 3.Чай сладкий | 1. Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 2.Бутерброд с сыром 3.Чай сладкий | 1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.Бутерброд с джемом 3.Какао | 1.каша пшеничная вязкая 2.Бутерброд с маслом 3.Кофейный напиток | 1. каша рисовая вязкая 2.Бутерброд с маслом 3.Чай сладкий |
| 2 завтрак – | 2 завтрак-сок | 2 завтрак- | 2 завтрак- | 2 завтрак – |

| напиток из шиповника | | Кисломолочный продукт | фрукт | напиток из шиповника |
|---|---|---|--|---|
| обед | обед | Обед | Обед | обед |
| 1.Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком 2.Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне 3.Макаронны отварные с овощами и мясом 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной | 1.Винегрет 2.Уха с крупой 3.Рыба тушенная в томате с овощами с гарниром(рис, картофельное пюре, макаронные изделия) 3.Компот из сухофруктов 4. хлеб ржаной | 1.Салат из свеклы с зеленым горошком, с растительным маслом 2.Суп картофельный с бобовыми мясом бульоне 3.Рагу из овощей с мясом 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной | 1.Салат витаминный 2..Щи из свежей капусты на мясном бульоне 3.Плов с мясом 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной | 1.Салат картофельный с кукурузой и морковью 2.Суп картофельный с клецками и с мясом 3.Котлета с картофельным пюре 4.Компот из сухофруктов 5.хлеб ржаной |
| полдник | полдник | полдник | полдник | полдник |
| 1.Пирожок (повидло, капуста, яйцо,картофель) 2.Чай сладкий | 1. Яйцо варенное 2.Батон с сыром 3.Кофейный напиток | 1.Запеканка из творога 2.Кисель | 1.Блинчики, (оладьи) с джемом 2 Какао с молоком | 1.салат из моркови с изюмом 2.Печенье (вафли, пряник) 3.Кисель |
| | | | | |

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

| № ре- цеп- туры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | |

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|--------------|-------------------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|
| 264 | Каша пшеничная молочная вязкая | 200 | 8,66 | 7,86 | 37,75 | 254,2 | | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | | |
| 117 | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | |
| | ИТОГО: | 445 | 12,65 | 13,7 2 | 75,2 | 468,85 | | | | | |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок (овощные, фруктовые и ягодные) | 100 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | |
| | ИТОГО: | 545 | 13,0 | 13,8 7 | 84,35 | 507,85 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,66 | 51 | | | | | |
| 151 | Суп картофельный с клецками с мясом | 200 | 6,85 | 6,33 | 23,1 | 176,75 | | | | | |

ЗДЕНЬ СРЕДА

| № ре- цеп- туры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 266 | Каша «Дружба» | 200 | 6,21 | 6,58 | 31,24 | 209,2 | | | | | | |
| 508, 509 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | | | | | | |
| 117 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 445 | 13,67 | 15,52 | 72,53 | 487,85 | | | | | | |

2 завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 538 | Напиток из шиповника | 200 | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 59,0 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 545 | 16,57 | 18,72 | 76,53 | 546,85 | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 82 | Винегрет | 60 | 1,84 | 6,79 | 5,67 | 108,0 | | | | | | |
| 152 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 4,2 | 3,43 | 11 | 103,5 | | | | | | |
| 411 | Плов с мясом | 160 | 9,94 | 10,76 | 46,3 | 202,2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|
| | | 190 | 15,2 | 14,1 | 6,6 | 256 | | | | |
| 462 | Соус томатный | 50 | 10 | 13,05 | 30,95 | 281,5 | | | | |
| 527 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,55 | 4,4 | 15,8 | 118,5 | | | | |
| | ИТОГО: | 750 | 41,72 | 47,75 | 135,8 | 1192,6 | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| 285 | Запеканка рисовая | 90 | 5,10 | 4,60 | 27,30 | 63 | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | |
| | ИТОГО: | 290 | 8,87 | 6,1 | 38,68 | 238 | | | | |
| | ВСЕГО за 4 день: | 1592 | 61,02 | 67,02 | 257,85 | 1924,1 | | | | |
| | Соль йодированная за день | 6 | | | | | | | | |
| | Аскорбиновая кислота за день | 0,05 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | 200 | | | | | | | | |
| | | | 1,8 | 4,42 | 17,15 | 75,63 | | | | |
| 363 297 | Отварные макаронные изделия с мясом | 150 | 12,34 | 8,66 | 34,8 | 366,2 | | | | |
| 527 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,55 | 4,4 | 15,8 | 118,5 | | | | |
| | ИТОГО: | 660 | 21,38 | 24,36 | 102,83 | 803,13 | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------|--|--|--|--|
| 608, 607, 609 | Пряник,(печен ье,вафли) | 80 | 3,2 | 2,7 | 17,9 | 109 | | | | |
| 22 | Салат из моркови с изюмом | 55 | | | | | | | | |
| 508, 509 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | |
| | ИТОГО: | 335 | 3,4 | 2,8 | 29,88 | 152 | | | | |
| | <i>ВСЕГО за 5день:</i> | 1640 | 43,6 | 54,8 | 283,02 | 1638,1 1 | | | | |
| | <i>Соль йодированная за день</i> | 6 | | | | | | | | |
| | <i>Аскорбиновая кислота за день</i> | 0,05 | | | | | | | | |

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

| № ре- цеп- туры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 254 | Каша гречневая вязкая | 200 | 4,8 | 5,0 | 16,44 | 156 | | | | | | |
| 117 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 445 | 8,79 | 10,85 | 53,89 | 370,65 | | | | | | |

| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------|------------|-------------|-----------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 538 | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 645 | 9,14 | 11 | 63,04 | 409,65 | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|------|------|-------|--------|----|--|--|--|--|--|
| 71 | Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком | 60 | 0,72 | 3,66 | 6,72 | 62,4 | 21 | | | | | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем на | 200 | 4,65 | 4,75 | 10,07 | 101,75 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| | мясном бульоне | | | | | | | | | | |
| 300 409 | Макаронны отварные с овощами и мясом | 180 | 3,4 | 1,4 | 23,65 | 121 | | | | | |
| 527 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,55 | 4,4 | 15,8 | 118,5 | | | | | |
| | ИТОГО: | 690 | 16,67 | 16,61 | 163,42 | 694,65 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| 558 | Пирожок | 80 | 8 | 18 | 66 | 450 | | | | | |
| | Фарш | | 6,2 | 8,7 | 68,6 | 367 | | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,00 | 10,1 | 24,0 | | | | | |
| | ИТОГО: | 280 | 8,5 | 18 | 68 | 474 | | | | | |
| | <i>ВСЕГО за день:</i> | 1615 | 43,1 | 56,46 | 284,46 | 1948,9 5 | | | | | |
| | <i>Соль йодированная за день</i> | 6 | | | | | | | | | |
| | <i>Аскорбиновая кислота за день</i> | 0,05 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

7 ДЕНЬ ВТОРНИК

| № ре- цеп- туры | Наименование блюдо | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 253 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 200 | 7,5 | 7,72 | 44,84 | 231,4 | | | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | | | |
| 115 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| 106 | Сыр (порциями) | 7 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 452 | 11,5 | 13,57 | 82,29 | 446,05 | | | | | | |

2 завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 537 | Сок | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,1 | 24,0 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 652 | 12,41 | 13,57 | 92,39 | 470,05 | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|
| 82 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 3,70 | 3,9 | 52,2 | | | | | | |
| 158 | Уха с крупой | 200 | 2,67 | 2,65 | 16,75 | 100,75 | | | | | | |
| 349 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 75 | 9,9 | 1,4 | 11,8 | 97 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| 434 | Пюре | | | | | | | | | |
| 419 | картофельное, | | | | | | | | | |
| 297 | рис, | 150 | | | | | | | | |
| | макаронные | | | | | | | | | |
| | изделия | | 3,66 | 6,29 | 21,27 | 170,4 | | | | |
| 465 | Соус красный | 5 | | | | | | | | |
| | основной | | 10 | 13,05 | 30,95 | 281,5 | | | | |
| 527 | Компот из | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | | | | |
| | сухофруктов | | | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,55 | 4,4 | 15,8 | 118,5 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 740 | 34,91 | 32,99 | 145,97 | 1036,3 | | | | |
| | | | | | | 5 | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| 117 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | |
| 306 | Яйцо | 1шт(40) | 5,10 | 4,6 | 0,3 | 63,00 | | | | |
| 106 | Сыр (порциями) | 7 | 9,28 | 11,8 | 0,00 | 143,2 | | | | |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 3,24 | 16,64 | 102 | | | | |
| | ИТОГО: | 287 | 16,63 | 16,44 | 42,04 | 377,2 | | | | |
| | <i>ВСЕГО за день:</i> | 1679 | 63,95 | 63 | 280,34 | 1883,6 | | | | |
| | <i>Соль йодированная за день</i> | 6 | | | | | | | | |
| | <i>Аскорбиновая кислота за день</i> | 0,05 | | | | | | | | |

8 ДЕНЬ СРЕДА

| № ре- цеп- туры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,46 | 8,51 | 25,64 | 201,6 | | | | | | |
| 508 | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,7 | 18,1 | 124 | | | | | | |
| | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 101 | Масло сливочное (порциями) джем | 5 20 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 465 | 14,75 | 17,96 | 69,21 | 497,25 | | | | | | |

2 завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 535 536 | Кисломолочный продукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 565 | 15,15 | 18,36 | 79,01 | 541,25 | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|----|------|------|------|----|--|--|--|--|--|--|
| 54 | Салат из свеклы с зеленым | 60 | 0,12 | 3,66 | 0,72 | 36 | | | | | | |
|----|---------------------------|----|------|------|------|----|--|--|--|--|--|--|

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

| № ре- цеп- туры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|------------------|---------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Каша пшениная вязкая | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | | | | | | |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | | | |
| 117 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 445 | 9,74 | 11,06 | 56,29 | 359,85 | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Фрукты свежие | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 59,0 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 545 | 12,64 | 14,26 | 60,29 | 418,85 | | | | | | |
| 5 | Салат витаминовый | 60,0 | 0,9 | 3,66 | 3,72 | 55,2 | | | | | | |
| 145 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 2,25 | 2,72 | 13,42 | 87,25 | | | | | | |
| 276 | Плов с мясом | 160 | 18,2 | 23,4 | 15,9 | 327 | | | | | | |

10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

| № ре- цеп- туры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. цен- ность, ккал | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки , г | Жиры г | Угле- воды, г | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 259 | Каша рисовая вязкая | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 130 | | | | | | |
| 502 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,98 | 43 | | | | | | |
| 117 | Батон «Нарезной» | 40 | 3,75 | 1,4 | 25,4 | 132 | | | | | | |
| 111 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 4,35 | 0,07 | 39,65 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 445 | 8,79 | 10,85 | 53,89 | 344,65 | | | | | | |

2 завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 527 | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 645 | 9,14 | 11 | 63,04 | 383,65 | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 69 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 0,72 | 3,66 | 6,72 | 62,4 | | | | | | |
| 151 | Суп картофельный с клецками с мясом птицы(говоди- ны) | 200 | 2,42 | 2,6 | 16,25 | 198 | | | | | | |
| 385 | Котлета из | 80 | 31,6 | 22,2 | 9,3 | 310 | | | | | | |

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

| День | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность ккал | | | | |
|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | | | | | |
| 1 | 12,65 | 13,72 | 75,2 | 468,85 | | | | | |
| 2 | 16,29 | 15,85 | 73,35 | 497,65 | | | | | |
| 3 | 13,67 | 15,52 | 72,53 | 487,85 | | | | | |
| 4 | 10,23 | 12,67 | 74,57 | 449,45 | | | | | |
| 5 | 8,79 | 10,85 | 53,89 | 370,65 | | | | | |
| 6 | 9,23 | 13,58 | 70,58 | 443,98 | | | | | |
| 7 | 11,5 | 13,57 | 82,29 | 446,05 | | | | | |
| 8 | 9,74 | 11,06 | 56,29 | 359,85 | | | | | |
| 9 | 14,75 | 17,96 | 69,21 | 497,25 | | | | | |
| 10 | 8,79 | 10,85 | 53,89 | 344,65 | | | | | |
| | 115,64 | 135,64 | 681,86 | 4366,23 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ | 11,56 | 13,56 | 68,18 | 436,63 | | | | | |

II ЗАВТРАКИ

| День | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность ккал | | | | |
|----------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | | | | | |
| 1 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | |
| 2 | 0,5 | 0 | 10,1 | 24,0 | | | | | |
| 3 | 2,9 | 3,22 | 4 | 59,0 | | | | | |
| 4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | | | | | |
| 5 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | |
| 6 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | |
| 7 | 0,15 | 10,1 | 10,1 | 24 | | | | | |
| 8 | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 59,0 | | | | | |
| 9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | | | | | |
| 10 | 0,35 | 0,15 | 9,15 | 39 | | | | | |
| | 8,65 | 17,2 | 84,4 | 410 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ | 0,87 | 1,79 | 8,44 | 41 | | | | | |

ОБЕДЫ

| День | Пищевые вещества | | | | | | | | |
|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерге т. ценнос ть, ккал | | | | | |
| 1 | 34,8 | 38,05 | 76,66 | 787,25 | | | | | |
| 2 | 32,8 | 39,75 | 117,94 | 787,95 | | | | | |
| 3 | 20,88 | 26,88 | 124,27 | 728,2 | | | | | |
| 4 | 41,72 | 47,75 | 135,8 | 1192,65 | | | | | |
| 5 | 16,67 | 16,61 | 163,42 | 694,65 | | | | | |
| 6 | 21,38 | 24,36 | 102,83 | 803,13 | | | | | |
| 7 | 34,91 | 32,99 | 145,97 | 836,45 | | | | | |
| 8 | 29,25 | 35,68 | 94,34 | 803,95 | | | | | |
| 9 | 30,7 | 37,86 | 95,1 | 848,5 | | | | | |
| 10 | 45,64 | 21,36 | 128,32 | 979,9 | | | | | |
| | 308,75 | 321,29 | 1184,65 | 8462,66 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ | 30,87 | 32,13 | 118,47 | 846,27 | | | | | |

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

| День | Пищевые вещества | | |
|------|------------------|--|--|
| | | | |

| | Белки, г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг ет. ценнос ть , ккал | | | | | |
|----------------|--------------|-------------|---------------------|---|--|--|--|--|--|
| 1 | 4,2 | 11,5 | 35,88 | 167 | | | | | |
| 2 | 29,6 | 7,8 | 50,65 | 391 | | | | | |
| 3 | 7,32 | 11,26 | 45,39 | 309 | | | | | |
| 4 | 8,87 | 6,1 | 37,68 | 238 | | | | | |
| 5 | 8,5 | 18 | 68 | 474 | | | | | |
| 6 | 3,4 | 2,8 | 29,88 | 152 | | | | | |
| 7 | 16,63 | 16,44 | 42,04 | 377,2 | | | | | |
| 8 | 12,2 | 19,1 | 72,58 | 505 | | | | | |
| 9 | 3 | 5 | 36,79 | 197 | | | | | |
| 10 | 8,5 | 18 | 79,6 | 474 | | | | | |
| | 102,2 | | 498,4 | 3284, | | | | | |
| | 2 | 116 | 9 | 2 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ | 10,22 | 11,6 | 49,85 | 328,4 | | | | | |
| | | | | 2 | | | | | |

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

| | | |
|---------------------|------|------|
| | – | (20- |
| Завтрак | 24% | 25) |
| II завтрак | –5,% | (5) |
| | – | (30- |
| Обед | 37% | 35) |
| Уплотненный полдник | –31% | (30- |
| | | 35) |

**СРЕДНЕЕ ЗА 10
ДНЕЙ**

| День | Пищевые вещества | | | | Соль йодированная | Витамин С | | | |
|------|------------------|--------|---------------------|------------------------------------|-------------------|-----------|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры г | Угле- воды, г | Энергет. ценнос ть , ккал | | | | | |
| 1 | 51,38 | 63,83 | 283,24 | 1930,95 | 6 | 0,05 | | | |
| 2 | 79,19 | 63,22 | 252,04 | 1700,6 | 6 | 0,05 | | | |
| 3 | 47,77 | 56,86 | 246,1 | 1784,05 | 6 | 0,05 | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------------|----------------|------------|-------------|--|--|--|
| | | | 9 | | | | | | |
| 4 | 61,02 | 67,02 | 257,8 5 | 1924,1 | 6 | 0,05 | | | |
| 5 | 43,1 | 56,46 | 474 | 1948,95 | 6 | 0,05 | | | |
| 6 | 43,6 | 54, 8 | 283,0 2 | 1638,11 | 6 | 0,05 | | | |
| 7 | 63,95 | 63 | 280,3 4 | 1883,6 | 6 | 0,05 | | | |
| 8 | 54,09 | 69,04 | 283, 5 | 1727,44 | 6 | 0,05 | | | |
| 9 | 50,85 | 61,22 | 270, 2 | 1892,82 | 6 | 0,05 | | | |
| 10 | 58,28 | 58,28 | 270,9 6 | 1708,2 | 6 | 0,05 | | | |
| СРЕДНЕЕ | 55,3 | 61,37 | 261,7 8 | 1813,88 | 6 | 0,05 | | | |
| % выполнени я | 102% | 102% | 100 % | 100% | 100 | 100 | | | |

