

АДМИНИСТРАЦИЯ г. УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИЙ г. УЛАН-УДЭ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ

Утверждаю
заведующий МАДОУ детский сад
№58 «Золушка» г. Улан-Удэ
Дансарунова Е.А.
03.10.2025 г.



Двухнедельное меню
для питания детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет), посещающих дошкольное учреждение
с 12-ти часовым пребыванием, с учетом рекомендаций Управления Роспотребнадзора РФ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		
День 1																				
Завтрак	Каша ячневая	0,2	9,93	11,58	49,45	345,59	1,3	0,108	0,176	0	0	141,69	185,75	22,5	0,589	51,49	0,001	0	21	
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Чай	0,2	4,3	3,44	12,06	80,02	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0	47	
	Варенье	0,04	0,38	0,06	24,48	99,84	3,7	0,05	0,02	1	0	10	8	5	0,6	80	0	0	114	
Итого за завтрак		0,475	17,02	22,39	102,19	640,05	5,525	0,212	0,265	1	0	208,52	216,22	33,64	1,57	168,02	0,001	0		
Завтрак №2	Фрукт	0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12	
Итого за 2 завтрак		0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
Обед	Зеленый горошек с яйцом	0,05	1,24	0,05	2,95	19,07	0	0,399	0,099	0	0	57,501	0	0	4,701	0	0	0	86	
	Суп крестьянский со сметаной	0,2	2,05	5,43	10,63	101	28,36	0,12	0,08	270	0	47,66	94,02	21,46	1	128,08	0,004	0,01	8	
	Котлета мясная	0,08	7,68	10,56	6,51	155,94	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,74	2,472	160,8	0,028	0	34	
	Рис отварной	0,13	4,19	4,59	43,39	231,59	0	0,036	0,024	0	0	5,05	67,5	22,5	0,465	45	0,021	0,005	50	
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40	
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот из сухофруктов	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	507	
итого за обед		0,76	19,42	47,55	186,32	713,775	30,766	0,669	0,563	300	12,65	155,99	333,15	88,41	9,918	333,88	0,053	0,093		
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Суп рыбный с сайрой	0,2	5,16	12,6	17,24	203,34	18,925	0,25	0,15	150	1	22,25	238,2	53,6	1,2	55,25	0,04	0	9	
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117	
	Чай с сахаром	0,2	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47	
итого за ужин		0,65	7,7	13,99	63,62	394,98	18,985	0,255	0,155	150	1	34,67	243,14	58,14	2,2	70,43	0,04	0		
Итого за 1 день		2,335	51,7	92,49	405,85	1982,11	143,48	1,233	1,248	561	13,8	851,84	973,92	4386	18,808	657,53	0,174	0,097		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	
День 2																			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	0,2	8,6	7,2	31,4	216,7	1,3	0,206	0,201	0	0	146,17	65,601	26,04	1,759	66,24	0,001	0	12
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Сыр	0,015	4,09	3,78		50,6	0,7	0,04	0,3	288	0,96	170	100	7	1	12,8	0	0,01	
	Какао с молоком	0,2	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43
итого завтрак №2		0,45	7,51	18,91	68,82	477,06	2,48	0,305	0,59	288	0,96	384,3	185,1	37,24	2,89	106,94	0,001	0,01	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Сельдь с луком	0,05	8,81	4,01	0,33	72,61	0	0,001	0	0	0	0,746	0,018	0	0,18	0	0	0	82
	Суп манный с гречками	0,2	17,87	20,2	58,53	317,49	17,84	0,14	0,1	80	0	15,98	65,64	21,16	1,56	289,68	0,005	0	7
	Азу	0,15	31	27,61	17,36	442,22	30,783	0,218	0,377	0,00	0,00	105,27	318,246	51,374	5,118	918,444	0,014	0,00	57
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	597
итого обед		0,65	60,62	74,86	189,75	969,205	17,846	0,166	0,1	80	12,65	28,228	66,393	21,37	3,02	0,03	0,005	0,075	
Полдник	Йогурт	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	6	0,03	0,003	
Ужин	Каша кукурузная	0,2	9,18	6,35	40	246,1	1,3	0,072	0,174	80	0	226,69	127,25	17,5	0,814	36,99	0,02	0	9
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром	0,2	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47
итого ужин		0,61	2,54	1,39	46,38	191,64	0,06	0,005	0,005	0	0	12,42	4,94	4,54	1	15,18	0	0	
Итого за 2 день		2,06	78,52	126,35	344,95	1836,41	90,536	0,526	0,935	368	13,76	855,61	427,09	4237	9,88	268,15	0,04	0,088	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	
День 3																			
Завтрак	Каша манная	0,2	5,7	7,2	32,6	215,8	1,3	0,145	0,166	0	0	229,5	147,4	33,7	0,814	0,24	0	0	19
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46
	Конфета	0,02	0,78	5,38	8,71	97,4	0	0,03	0,06	0	0	9	33	33	0,1	87	0	0	
Итого за завтрак		0,455	8,25	19,93	57,53	452,19	1,32	0,217	0,235	0	0	255,59	202,38	73,8	3,445	122,28	0	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12
итого завтрак №2		0,2	0,2	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Обед	Кукуруза консервированная	0,05		0,24	6,7	34,8	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,499	6,501	0	0	0	0	84
	Суп с фасолью	0,2	3,24	1,2	19,86	104,04	46,02	0,122	0,1	60	0	62,59	74,24	34,78	1,6	70,5	0,02	0,015	1
	Гуляш из отварного мяса	0,08	12,89	10,19	3,27	156,25	0,464	0,064	0,136	0	0	12,416	150,4	58,6	2,32	160,8	0,008	0	118
	Каша гречневая	0,13	4,93	4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	25
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Кисель	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	47
итого обед		0,76	17,15	30,8	123,56	701,855	51,29	0,277	0,524	120	12,65	144,96	395,57	132,6	5,935	300,1	0,028	0,093	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Расстегай с творогом	0,08	8,13	8,38	33,42	238,1	0,6	0,045	0,243	55	0,2	139,1	157,1	17,05	0,405	86,37	0	0	91
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46
итого за		0,28	8,27	8,42	33,44	262,49	0,62	0,048	0,243	55	0,2	149,07	159,54	20,25	2,885	93,812	0	0	
Итого за 3 день		1,985	40,87	67,71	268,25	1649,84	141,43	0,639	1,267	285	13	1002,3	938,91	4433	17,385	601,39	0,108	0,097	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 4																			
Завтрак	Каша пшеничная	0,2	9,3	5,7	39	235,1	0,975	0,068	0,212	20	0	138,14	46,875	9,375	0,479	56,43	0,002	0,004	15
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Цикорий с молоком	0,2	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44
Итого за завтрак		0,435	12,98	14,37	69,03	422,46	1,039	0,307	0,301	20	0	208,75	66,377	13,98	0,61	84,33	0,002	0,004	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Огурец консервированный	0,05	0,85	6,65	2,55	74	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	98
	Борщ со сметаной	0,2	17,87	20,2	58,53	317,49	17,84	0,14	0,1	80	0	15,98	65,64	21,16	1,56	289,7	0,005	0	89
	Биточки мясные	0,08	19,21	20,5	1,09	265,32	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,74	2,472	160,8	0,028	0	97
	Картофельное пюре	0,13	3,96	5,46	26,75	172,51	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	8
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,71	44,83	75,85	202,45	966,205	45,606	0,407	0,37	160	12,65	100,21	301,38	84,21	6,687	682,08	0,039	0,075	
Полдник	Йогурт	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Суфле рыбное	0,08	7,1	1,6	3,9	277,4	0,792	0,232	0,136	240	10,7	17,056	131,38	19,7	0,576	110,1	0	0	29в
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром и лимоном	0,2	12,9			52,4	4,04	0,09	0,06	0	0	9,9	4,68	3,4	0,36	24,2	0	0	45
итого за ужин		0,31	21,76	2,67	20,5	411,8	4,832	0,327	0,196	240	10,7	27,556	136,06	23,1	1,416	134,3	0	0	
Итого за 4 день		1,78	87,42	124,08	331,98	1998,97	55,477	1,091	1,107	420	23,5	767,18	674,47	129,3	11,683	1100,7	0,075	0,082	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		
День 5																				
Завтрак	Каша "Ассорти"	0,2	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20	
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Чай с сахаром	0,2	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43	
Итого за завтрак		0,435	11,42	13,63	79,14	419,66	1,455	0,108	0,212	0	0	161,94	130,98	6,63	0,37	45,63	0	0		
Завтрак №2	Фрукт	0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12	
итого завтрак №2		0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
Обед	Икра кабачковая	0,05	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	83	
	Суп гороховый	0,2	3,22	0,52	26,03	122,29	22,50	0,144	0,09	0,00	0,00	21,402	78,93	28,692	1,242	553,806	0,00	0,00	14	
	Печень по- Строгоновски	0,08	9,88	13,3	4,41	169,6	27,28	0,272	1,784	260	0,96	221,6	251,2	34,68	5,768	121,6	0,008	0,032	97	
	Макароны отварные	0,13	5,95	5,1	36,31	214,63	0	0,068	0,038	0	0	11,5	0	0	0,855	0	0	0	22	
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591	
итого обед		0,71	23,09	47,26	184,88	714,805	28,486	0,365	1,822	530	13,61	252,6	266,44	41,89	8,253	219,6	0,008	0,117		
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	53	
	Запеканка манная	0,1	4,57	9,02	31,74	227,25	0,42	0,08	0,124	100	0,6	182,03	34,48	7,23	0,526	52,8	0	0	117	
	Молоко сгущенное	0,04	2,88	3,4	22,4	78	20,79	0,2	0,2	0	0	152	200	30	0	57,21				
итого за ужин		0,34	7,59	12,46	54,16	329,64	21,23	0,283	0,324	100	0,6	343,97	236,96	40,43	3,006	117,45	0	0		
Итого за 5 день		2,095	49,66	81,91	371,9	1697,41	139,37	0,853	2,623	740	14,36	1211,2	815,78	4295	16,749	467,88	0,088	0,121		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 6																			
Завтрак	Каша пшеничная	0,2	9,3	6,3	39,7	242,6	0,975	0,109	0,15	0	0	197,14	0,01	0,18	0,61	0	0	0	16
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Чай	0,2	4,3	3,44	12,06	80,02	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0	47
	Варенье	0,04	0,38	0,06	24,48	99,84	3,7	0,05	0,02	1	0	10	8	5	0,6	80	0	0	114
Итого за завтрак		0,475	16,39	17,11	92,44	537,06	5,2	0,213	0,239	1	0	263,97	30,48	11,32	1,591	116,53	0	0	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Икра кабачковая	0,05	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	82
	Суп гречневый	0,2	10,2	9,48	20,88	226,05	13,32	0,08	0,06	40	0	21,6	37,32	37,26	0,68	164,2	0,03	0,01	10
	Позы	0,15	9,3	9,85	10,66	168,49	0,375	0,0587	0,0901	9,375	0	10,965	106,75	13,36	1,52	175,9	0	0	34А
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,65	23,54	47,67	149,67	602,825	14,901	0,1637	0,1501	319	12,65	52,067	159,31	57,83	3,83	438,1	0,03	0,095	
Полдник	Йогурт	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Каша манная	0,2	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20
	Сладкий соус из киселя	0,05	0	5,31	21,47	0,056	0,002	0,04	0	0	3,1	0	183,75	0,05	0,082	0	0	0,018	
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46
итого за ужин		0,48	9,9	12,12	79,81	316,346	0,997	0,097	0,123	0	3,1	104,35	297,71	5,68	3,281	25,17	0	0,018	
Итого за 6 день		2,06	57,68	108,09	361,92	1654,73	91,248	0,5237	0,7521	320	15,9	851,04	658,15	4249	11,672	779,8	0,064	0,116	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se		
День 7																				
Завтрак	Каша гречневая	0,2	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20	
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Цикорий с молоком	0,2	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44	
Итого за завтрак		0,435	11,68	14,37	71,75	397,26	1,039	0,288	0,212	0	0	164,42	130,98	7,03	0,37	45,63	0	0		
Завтрак №2	Фрукт	0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12	
итого завтрак №2		0,2		0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
Обед	Огурец консервированный	0,05	8,81	4,01	0,33	72,61	0	0,001	0	0	0	0,746	0,018	0	0,18	0	0	0	82	
	Щи со сметаной	0,2	4,3	12,4	10,4	157	19,7	0,1	0,08	100	0	136,42	161,76	57,46	1,5	126,3	0,01	0,01	3	
	Плов из отварной говядины	0,15	18,1	15,39	25,08	331,31	2,055	0,116	0,187	0	0	129,4	248,18	44,91	3,494	36,601	0,008	0,006	32	
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591	
итого обед		0,65	34,15	54,84	149,34	697,805	21,761	0,242	0,267	100	12,65	278,07	410,69	102,6	6,454	162,9	0,018	0,091		
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Макароны с сыром	0,13	5,95	5,1	36,31	214,63	0	0,054	0,031	0	0	108,84	0	0	0,684	0	0	0	33	
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117	
	Чай с сахаром	0,2	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47	
итого за ужин		0,36	8,49	6,49	82,69	406,27	0,06	0,059	0,036	0	0	121,26	4,94	4,54	1,684	15,18	0	0		
Итого за 7 день		1,895	61,32	84,26	357,5	1734,64	111,06	0,686	0,78	210	12,8	1016,4	728,02	4320	13,628	308,91	0,098	0,095		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 8																			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	0,2	8,6	7,2	31,4	216,7	1,3	0,206	0,201	0	0	146,17	65,601	26,04	1,759	66,24	0,001	0	12
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46
	Мармелад	0,02	0,24	0,16	14,4	58,5													
Итого за завтрак		0,455	2,79	14,71	62,02	414,19	1,32	0,248	0,21	0	0	163,26	87,581	33,14	4,29	101,28	0,001	0	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Икра баклажанная	0,05	0,85	6,65	2,55	74	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	98
	Рассольник со сметаной	0,2	6,35	10,1	16,25	205	7,76	0,06	0,04	0	0	22,08	35,9	9,62	0,66	58,12	0,01	0,01	2
	Рыба под маринадом с сыром	0,08	7,1	1,6	3,9	277,4	0,792	0,232	0,136	240	10,7	17,056	131,38	19,7	0,576	110,1	0	0	97
	Картофельное пюре	0,13	3,96	5,46	26,75	172,51	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	8
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Чай с сахаром и лимоном	0,2	12,9			52,4	4,04	0,09	0,06	0	0	9,9	4,68	3,4	0,36	24,2	0	0	591
итого обед		0,71	34,1	25,6	77,12	917,97	40,352	0,554	0,386	320	10,7	119,99	256,56	67,82	3,921	424,02	0,016	0,01	
Полдник	Йогурт	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Булочка сахарная	0,1	12,6	5,7	36,3	246	0,1	0,12	0,1	0	0,06	21,4	295,98	24,53	1,42	131,35	0,007	0,001	29п
	Молоко	0,2	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	45
итого за ужин		0,3	13,38	6,02	66,08	355,64	0,16	0,12	0,105	0	0,06	33,22	300,92	29,07	1,94	146,53	0,007	0,001	
Итого за 8 день		1,815	58,12	77,52	245,22	1886,3	111,98	0,972	0,941	320	10,91	747,13	815,72	4304	13,121	871,83	0,042	0,014	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 9																			
Завтрак	Каша ячневая	0,2	9,93	11,58	49,45	345,59	1,3	0,108	0,176	0	0	141,69	185,75	22,5	0,589	51,49	0,001	0	21
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Какао с молоком	0,2	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43
Итого за завтрак		0,435	13,35	19,51	86,87	555,35	1,78	0,167	0,265	0	0	209,82	205,25	26,7	0,72	79,39	0,001	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12
итого завтрак №2		0,2	0,56	0,56	13,72	125,8	22,05	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Обед	Зеленый горошек	0,05	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	83
	Суп свекольник со сметаной	0,2	10,2	9,48	20,88	226,05	13,32	0,08	0,06	40	0	21,6	37,32	37,26	0,68	164,2	0,03	0,01	6
	Каша перловая	0,13	4,93	4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	25
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40
	Тефтели	0,08	4,38	5,92	5,68	174,21	32,4	0,072	0,158	0	0	42,4	184,6	33,12	0,8	84,8	0,018	0,003	65
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,76	19,94	52,2	188,91	878,425	49,326	0,234	0,482	340	12,65	120,95	386,85	110,1	3,845	415,8	0,048	0,101	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Суп молочный	0,2	0,89	1,34	7,15	144,24	1,95	0,075	0,25	0	0	191,95	0,005	1,5	0,5	0,15	0	0	91
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	47
итого за ужин		0,43	1,9	2,45	23,77	250,63	1,97	0,083	0,25	0	0	202,49	2,485	4,7	3,46	7,59	0	0	
Итого за 9 день		2,075	42,75	82,72	353,27	1917,71	141,28	0,581	1,262	450	12,8	985,92	776	4348	13,145	587,98	0,129	0,105	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		
День 10																				
Завтрак	Каша рисовая	0,2	7	5,7	35,1	211,1	1,3	0,06	0,166	0	0	124,77	37,501	12,74	0,389	25,24	0	0,004	17	
	Батон	0,03	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Чай с сахаром	0,2	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44	
Итого за завтрак		0,435	10,68	14,37	65,13	398,46	1,364	0,299	0,255	0	0	195,38	57,003	17,34	0,52	53,14	0	0,004		
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59	
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0		
Обед	Кукуруза консервированная	0,05		0,24	6,7	34,8	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,499	6,501	0	0	0	0	84	
	Суп с макаронными изделиями	0,2	2,4	0,44	17,26	82,9	13,12	0,1	0,06	0	0	12,54	37,12	14,72	0,86	36,35	0,003	0	50	
	Капуста, тушенная с мясом	0,15	38,27	40,87	21,70	571,92	41,625	0,095	0,193	200	0	57,627	205,9	36,78	3,363	60,6	0,01	0	262	
	Хлеб пшеничный	0,05	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот	0,2	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591	
итого обед		0,65	43,61	64,59	137,49	826,505	57,151	0,229	0,277	230	12,65	102,67	264,26	58,21	5,503	96,95	0,013	0,075		
Полдник	Йогурт	0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,25	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Яйцо	0,04	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0,002	120	9	0,22	0,768	0,48	0,1	0,56	0	0	46	
	Хлеб пшеничный	0,03	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0		
	Сочень с творогом	0,08	8,13		33,42	268,1	11,2	0,151	0,167	49,9	0,341	98,22	120,8	15,8	0,951	122,51	0,043	0,014	18	
	Чай	0,2	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	113	
итого за ужин		0,35	15,11	5,71	50,32	437,49	11,22	0,159	0,169	170	9,341	108,98	124,05	19,48	4,011	130,51	0,043	0,014		
Итого за день		1,785	77,25	115,86	292,94	1860,96	139,89	0,737	0,941	400	837,7	837,69	615,97	4269	13,004	480,6	0,09	0,096		
Итого за весь период		20,26	605,29	960,99	3333,78	18219	1165,7	7,2607	11,856	4074	968,5	9126,3	7424	38971	139,08	6124,8	0,908	0,816		
Среднее значение за период		2,026	60,529	96,099	333,378	1821,9	116,57	0,7261	1,1856	407	96,85	912,63	742,4	3897	13,908	612,48	0,091	0,082		
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности																				

АДМИНИСТРАЦИЯ г. УЛАН-УДЭ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. УЛАН-УДЭ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ

Утверждаю
заведующий МАДОУ детский сад
№58 «Золушка» г. Улан-Удэ
Дансарунова Г. —
03.10.2025



Двухнедельное меню
для питания детей дошкольного возраста (от 1 до 3 лет), посещающих дошкольное учреждение
с 12-ти часовым пребыванием, с учетом рекомендаций Управления Роспотребнадзора РФ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	
День 1																			
Завтрак	Каша ячневая	0,15	9,93	11,58	49,45	345,59	1,3	0,108	0,176	0	0	141,69	185,75	22,5	0,589	51,49	0,001	0	21
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Чай	0,15	4,3	3,44	12,06	80,02	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0	47
	Варенье	0,03	0,38	0,06	24,48	99,84	3,7	0,05	0,02	1	0	10	8	5	0,6	80	0	0	114
Итого за завтрак		0,355	17,02	22,39	102,19	640,05	5,525	0,212	0,265	1	0	208,52	216,22	33,64	1,57	168,02	0,001	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Итого за 2 завтрак		0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Обед	Зеленый горошек с яйцом	0,03	1,24	0,05	2,95	19,07	0	0,399	0,099	0	0	57,501	0	0	4,701	0	0	0	86
	Суп крестьянский со сметаной	0,18	2,05	5,43	10,63	101	28,36	0,12	0,08	270	0	47,66	94,02	21,46	1	128,08	0,004	0,01	8
	Котлета мясная	0,06	7,68	10,56	6,51	155,94	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,74	2,472	160,8	0,028	0	34
	Рис отварной	0,11	4,19	4,59	43,39	231,59	0	0,036	0,024	0	0	5,05	67,5	22,5	0,465	45	0,021	0,005	50
	Соус томатный	0,03	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот из сухофруктов	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	507
итого за обед		0,59	19,42	47,55	186,32	713,775	30,766	0,669	0,563	300	12,65	155,99	333,15	88,41	9,918	333,88	0,053	0,093	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Суп рыбный с сайрой	0,18	5,16	12,6	17,24	203,34	18,925	0,25	0,15	150	1	22,25	238,2	53,6	1,2	55,25	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47
итого за ужин		0,65	7,7	13,99	63,62	394,98	18,985	0,255	0,155	150	1	34,67	243,14	58,14	2,2	70,43	0,04	0	
Итого за 1 день		1,845	51,7	92,49	405,85	1982,11	143,93	1,233	1,248	561	13,8	851,84	973,92	4386	18,808	657,53	0,174	0,097	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 2																			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	0,15		7,2	31,4	216,7	1,3	0,206	0,201	0	0	146,17	65,601	26,04	1,759	66,24	0,001	0	12
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Сыр	0,01	4,09	3,78		50,6	0,7	0,04	0,3	288	0,96	170	100	7	1	12,8	0	0,01	
	Какао с молоком	0,15	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43
итого завтрак №2		0,335	7,51	18,91	68,82	477,06	2,48	0,305	0,59	288	0,96	384,3	185,1	37,24	2,89	106,94	0,001	0,01	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Сельдь с луком	0,03	8,81	4,01	0,33	72,61	0	0,001	0	0	0	0,746	0,018	0	0,18	0	0	0	82
	Суп манный с гречками	0,18	17,87	20,2	58,53	317,49	17,84	0,14	0,1	80	0	15,98	65,64	21,16	1,56	289,68	0,005	0	7
	Азу	0,13	31	27,61	17,36	442,22	30,783	0,218	0,377	0,00	0,00	105,27	318,246	51,374	5,118	918,444	0,014	0,00	57
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	597
итого обед		0,52	60,62	74,86	189,75	969,205	17,846	0,166	0,1	80	12,65	28,228	66,393	21,37	3,02	0,03	0,005	0,075	
Полдник	Йогурт	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	6	0,03	0,003	
Ужин	Каша кукурузная	0,15	9,18	6,35	40	246,1	1,3	0,072	0,174	80	0	226,69	127,25	17,5	0,814	36,99	0,02	0	9
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47
итого ужин		0,61	2,54	1,39	46,38	191,64	0,06	0,005	0,005	0	0	12,42	4,94	4,54	1	15,18	0	0	
Итого за 2 день		1,665	78,52	126,35	344,95	1836,41	90,536	0,526	0,935	368	13,76	855,61	427,09	4237	9,88	268,15	0,04	0,088	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se		
День 3																				19
Завтрак	Каша манная	0,15	5,7	7,2	32,6	215,8	1,3	0,145	0,166	0	0	229,5	147,4	33,7	0,814	0,24	0	0		
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0		
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0		
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0		
	Конфета	0,02		5,38	8,71	97,4	0	0,03	0,06	0	0	9	33	33	0,1	87	0	0		
Итого за завтрак		0,345	8,25	19,93	57,53	452,19	1,32	0,217	0,235	0	0	255,59	202,38	73,8	3,445	122,28	0	0		
Завтрак №2	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	59	
итого завтрак №2		0,15		0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
Обед	Кукуруза консервированная	0,03		0,24	6,7	34,8	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,499	6,501	0	0	0	0	84	
	Суп с фасолью	0,18		1,2	19,86	104,04	46,02	0,122	0,1	60	0	62,59	74,24	34,78	1,6	70,5	0,02	0,015	1	
	Гуляш из отварного мяса	0,06	12,89	10,19	3,27	156,25	0,464	0,064	0,136	0	0	12,416	150,4	58,6	2,32	160,8	0,008	0	118	
	Каша гречневая	0,11		4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	25	
	Соус томатный	0,03	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40	
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Кисель	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	47	
итого обед		0,59	17,15	30,8	123,56	701,855	51,29	0,277	0,524	120	12,65	144,96	395,57	132,6	5,935	300,1	0,028	0,093		
Полдник	Кисломолочный	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119	
	напиток «Снежок»	0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Расстегай с творогом	0,08	8,13	8,38	33,42	238,1	0,6	0,045	0,243	55	0,2	139,1	157,1	17,05	0,405	86,37	0	0	91	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46	
итого за		0,23	8,27	8,42	33,44	262,49	0,62	0,048	0,243	55	0,2	149,07	159,54	20,25	2,885	93,812	0	0		
Итого за 3 день		1,415	40,67	67,71	268,25	1649,84	141,88	0,639	1,267	285	13	1002,3	938,91	4433	17,385	601,39	0,108	0,097		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 4																			
Завтрак	Каша пшеничная	0,15	9,3	5,7	39	235,1	0,975	0,068	0,212	20	0	138,14	46,875	9,375	0,479	56,43	0,002	0,004	15
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Цикорий с молоком	0,15	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44
Итого за завтрак		0,325	12,98	14,37	69,03	422,46	1,039	0,307	0,301	20	0	208,75	66,377	13,98	0,61	84,33	0,002	0,004	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	
Обед	Огурец консервированный	0,03	0,85	6,65	2,55	74	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	98
	Борщ со сметаной	0,18	17,87	20,2	58,53	317,49	17,84	0,14	0,1	80	0	15,98	65,64	21,16	1,56	289,7	0,005	0	89
	Биточки мясные	0,06	19,21	20,5	1,09	265,32	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,74	2,472	160,8	0,028	0	97
	Картофельное пюре	0,11	3,96	5,46	26,75	172,51	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	8
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,56	44,83	75,85	202,45	966,205	45,606	0,407	0,37	160	12,65	100,21	301,38	84,21	6,687	682,08	0,039	0,075	
Полдник	Йогурт	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Суфле рыбное	0,06	7,1	1,6	3,9	277,4	0,792	0,232	0,136	240	10,7	17,056	131,38	19,7	0,576	110,1	0	0	29в
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром и лимоном	0,15	12,9			52,4	4,04	0,09	0,06	0	0	9,9	4,68	3,4	0,36	24,2	0	0	45
итого за ужин		0,23	21,76	2,67	20,5	411,8	4,832	0,327	0,196	240	10,7	27,556	136,06	23,1	1,416	134,3	0	0	
Итого за 4 день		1,315	87,42	124,08	331,98	1998,97	55,477	1,091	1,107	420	23,5	767,18	674,47	129,3	11,683	1100,7	0,075	0,082	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 5																			
Завтрак	Каша Ассорти	0,15	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Чай с сахаром	0,15	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43
Итого за завтрак		0,325	11,42	13,63	79,14	419,66	1,455	0,108	0,212	0	0	161,94	130,98	6,63	0,37	45,63	0	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,12		0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,05	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	
итого завтрак №2		0,12	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,05	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	
Обед	Икра кабачковая	0,03	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	83
	Суп гороховый	0,18	3,22	0,52	26,03	122,29	22,50	0,144	0,09	0,00	0,00	21,402	78,93	28,692	1,242	553,806	0,00	0,00	14
	Печень по- Строгоновски	0,06	9,88	13,3	4,41	169,6	27,28	0,272	1,784	260	0,96	221,6	251,2	34,68	5,768	121,6	0,008	0,032	97
	Макароны отварные	0,11	5,95	5,1	36,31	214,63	0	0,068	0,038	0	0	11,5	0	0	0,855	0	0	0	22
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,56	23,09	47,26	184,88	714,805	28,486	0,365	1,822	530	13,61	252,6	266,44	41,89	8,253	219,6	0,008	0,117	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	53
	Запеканка манная	0,08	4,57	9,02	31,74	227,25	0,42	0,08	0,124	100	0,6	182,03	34,48	7,23	0,526	52,8	0	0	117
	Молоко сгущенное	0,03	2,88	3,4	22,4	78	20,79	0,2	0,2	0	0	152	200	30	0	57,21			
итого за ужин		0,26	7,59	12,46	54,16	329,64	21,23	0,283	0,324	100	0,6	343,97	236,96	40,43	3,006	117,45	0	0	
Итого за 5 день		1,485	49,25	81,91	358,74	1585,33	243,12	23,286	2,645	630	124,4	1175,2	827,03	4280	52,049	447,63	25,24	0,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		
День 6																				16
Завтрак	Каша пшеничная	0,15	9,3	6,3	39,7	242,6	0,975	0,109	0,15	0	0	197,14	0,01	0,18	0,61	0	0	0		
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0		
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0		
	Чай	0,15	4,3	3,44	12,06	80,02	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0		
	Варенье	0,03	0,38	0,06	24,48	99,84	3,7	0,05	0,02	1	0	10	8	5	0,6	80	0	0		
Итого за завтрак		0,355	16,39	17,11	92,44	537,06	5,2	0,213	0,239	1	0	263,97	30,48	11,32	1,591	116,53	0	0		
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59	
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0		
Обед	Икра кабачковая	0,03	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	82	
	Суп гречневый	0,18	10,2	9,48	20,88	226,05	13,32	0,08	0,06	40	0	21,6	37,32	37,26	0,68	164,2	0,03	0,01	10	
	Позы	0,12	9,3	9,85	10,66	168,49	0,375	0,0587	0,0901	9,375	0	10,965	106,75	13,36	1,52	175,9	0	0	34А	
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591	
итого обед		0,51	23,54	47,67	149,67	602,825	14,901	0,1637	0,1501	319	12,65	52,067	159,31	57,83	3,83	438,1	0,03	0,095		
Полдник	Йогурт	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Каша манная	0,15	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20	
	Сладкий соус из киселя	0,03	0	5,31	21,47	0,056	0,002	0,04	0	0	3,1	0	183,75	0,05	0,082	0	0	0,018		
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46	
итого за ужин		0,35	9,9	12,12	79,81	316,346	0,997	0,097	0,123	0	3,1	104,35	297,71	5,68	3,281	25,17	0	0,018		
Итого за 6 день		1,415	57,68	108,09	361,92	1654,73	91,248	0,5237	0,7521	320	15,9	851,04	658,15	4249	11,672	779,8	0,064	0,116		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 7																			
Завтрак	Каша гречневая	0,15	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,806	111,48	2,43	0,239	17,73	0	0	20
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Цикорий с молоком	0,15	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44
Итого за завтрак		0,325	11,68	14,37	71,75	397,26	1,039	0,288	0,212	0	0	164,42	130,98	7,03	0,37	45,63	0	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
итого завтрак №2		0,15		0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Обед	Огурец консервированный	0,03	8,81	4,01	0,33	72,61	0	0,001	0	0	0	0,746	0,018	0	0,18	0	0	0	82
	Щи со сметаной	0,18	4,3	12,4	10,4	157	19,7	0,1	0,08	100	0	136,42	161,76	57,46	1,5	126,3	0,01	0,01	3
	Плов из отварной говядины	0,13	18,1	15,39	25,08	331,31	2,055	0,116	0,187	0	0	129,4	248,18	44,91	3,494	36,601	0,008	0,006	32
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,52	34,15	54,84	149,34	697,805	21,761	0,242	0,267	100	12,65	278,07	410,69	102,6	6,454	162,9	0,018	0,091	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Макароны с сыром	0,11	5,95	5,1	36,31	214,63	0	0,054	0,031	0	0	108,84	0	0	0,684	0	0	0	33
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	117
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	47
итого за ужин		0,28	8,49	6,49	82,69	406,27	0,06	0,059	0,036	0	0	121,26	4,94	4,54	1,684	15,18	0	0	
Итого за 7 день		1,375	61,32	84,26	357,5	1734,64	111,51	0,686	0,78	210	12,8	1016,4	728,02	4320	13,628	308,91	0,098	0,095	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		
День 8																				
Завтрак	Капша овсяная «Геркулес»	0,15		7,2	31,4	216,7	1,3	0,206	0,201	0	0	146,17	65,601	26,04	1,759	66,24	0,001	0	12	
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	46	
	Мармелад	0,02	0,24	0,16	14,4	58,5														
Итого за завтрак		0,345	2,79	14,71	62,02	414,19	1,32	0,248	0,21	0	0	163,26	87,581	33,14	4,29	101,28	0,001	0		
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59	
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0		
Обед	Икра баклажанная	0,03	0,85	6,65	2,55	74	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	98	
	Рассольник со сметаной	0,18	6,35	10,1	16,25	205	7,76	0,06	0,04	0	0	22,08	35,9	9,62	0,66	58,12	0,01	0,01	2	
	Рыба под маринадом	0,06	7,1	1,6	3,9	277,4	0,792	0,232	0,136	240	10,7	17,056	131,38	19,7	0,576	110,1	0	0	97	
	Картофельное пюре	0,11	3,96	5,46	26,75	172,51	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	8	
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Чай с сахаром и лимоном	0,15	12,9			52,4	4,04	0,09	0,06	0	0	9,9	4,68	3,4	0,36	24,2	0	0	591	
итого обед		0,56	34,1	25,6	77,12	917,97	40,352	0,554	0,386	320	10,7	119,99	256,56	67,82	3,921	424,02	0,016	0,01		
Полдник	Йогурт	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Булочка сахарная	0,08	12,6	5,7	36,3	246	0,1	0,12	0,1	0	0,06	21,4	295,98	24,53	1,42	131,35	0,007	0,001	29п	
	Молоко	0,15	0,78	0,32	29,78	109,64	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	45	
итого за ужин		0,23	13,38	6,02	66,08	355,64	0,16	0,12	0,105	0	0,06	33,22	300,92	29,07	1,94	146,53	0,007	0,001		
Итого за 8 день		1,335	58,12	77,52	245,22	1886,3	111,98	0,972	0,941	320	10,91	747,13	815,72	4304	13,121	871,83	0,042	0,014		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	
День 9																			
Завтрак	Каша ячневая	0,15	9,93	11,58	49,45	345,59	1,3	0,108	0,176	0	0	141,69	185,75	22,5	0,589	51,49	0,001	0	21
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87
	Какао с молоком	0,15	1,01	0,62	21,22	95,16	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	43
Итого за завтрак		0,325	13,35	19,51	86,87	555,35	1,78	0,167	0,265	0	0	209,82	205,25	26,7	0,72	79,39	0,001	0	
Завтрак №2	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	0,12
итого завтрак №2		0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001	
Обед	Зеленый горошек	0,03	1,1	5,3	4,6	71,4	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	83
	Суп свекольник со сметаной	0,18	10,2	9,48	20,88	226,05	13,32	0,08	0,06	40	0	21,6	37,32	37,26	0,68	164,2	0,03	0,01	6
	Каша гречневая	0,11		4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	25
	Соус томатный	0,03	1,32	3,88	9,31	69,29	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,5	0	0	0	0,003	40
	Тефтели	0,06	4,38	5,92	5,68	174,21	32,4	0,072	0,158	0	0	42,4	184,6	33,12	0,8	84,8	0,018	0,003	65
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591
итого обед		0,59	19,94	52,2	188,91	878,425	49,326	0,234	0,482	340	12,65	120,95	386,85	110,1	3,845	415,8	0,048	0,101	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	119
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001	
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	
Ужин	Суп молочный	0,18		1,34	7,15	144,24	1,95	0,075	0,25	0	0	191,95	0,005	1,5	0,5	0,15	0	0	91
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	47
итого за ужин		0,35	1,9	2,45	23,77	250,63	1,97	0,083	0,25	0	0	202,49	2,485	4,7	3,46	7,59	0	0	
Итого за 9 день		1,515	42,75	82,72	353,27	1917,71	141,73	0,581	1,262	450	12,8	985,92	776	4348	13,145	587,98	0,129	0,105	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se		
День 10																				
Завтрак	Каша рисовая	0,15	7	5,7	35,1	211,1	1,3	0,06	0,166	0	0	124,77	37,501	12,74	0,389	25,24	0	0,004	17	
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	81,6	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	116	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	87	
	Чай с сахаром	0,15	1,27	1,36	13,83	72,76	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	44	
Итого за завтрак		0,325	10,68	14,37	65,13	398,46	1,364	0,299	0,255	0	0	195,38	57,003	17,34	0,52	53,14	0	0,004		
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	59	
итого завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0		
Обед	Кукуруза консервированная	0,03		0,24	6,7	34,8	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,499	6,501	0	0	0	0	84	
	Суп с макаронными изделиями	0,18	2,4	0,44	17,26	82,9	13,12	0,1	0,06	0	0	12,54	37,12	14,72	0,86	36,35	0,003	0	50	
	Капуста, тушенная с мясом	0,13	38,27	40,87	21,70	571,92	41,625	0,095	0,193	200	0	57,627	205,9	36,78	3,363	60,6	0,01	0	262	
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	136,66	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	117	
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	0,225	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	591	
итого обед		0,52	43,61	64,59	137,49	826,505	57,151	0,229	0,277	230	12,65	102,67	264,26	58,21	5,503	96,95	0,013	0,075		
Полдник	Йогурт	0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003	120	
		0,1	2,8	3,2	16	43	26,46	0,012	0,088	0	0,06	166,66	62,664	1666	0,068	24	0,012	0,001		
итого за полдник		0,1	7	8	40	107,5	66,15	0,03	0,22	0	0,15	416,66	156,66	4166	0,17	60	0,03	0,003		
Ужин	Яйцо	0,04	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0,002	120	9	0,22	0,768	0,48	0,1	0,56	0	0	46	
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	82	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0		
	Сочень с творогом	0,08	8,13		33,42	268,1	11,2	0,151	0,167	49,9	0,341	98,22	120,8	15,8	0,951	122,51	0,043	0,014	18	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	24,39	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	113	
итого за ужин		0,29	15,11	5,71	50,32	437,49	11,22	0,159	0,169	170	9,341	108,98	124,05	19,48	4,011	130,51	0,043	0,014		
Итого за 10 день		1,335	77,25	115,86	292,94	1860,96	139,89	0,737	0,941	400	837,7	837,69	615,97	4269	13,004	480,6	0,09	0,096		
Итого за весь период		17,745		960,99	3320,62	18107	1271,3	29,694	11,878	3964	1078	9090,3	7435,3	38955	174,38	6104,5	26,06	0,865		
Среднее значение за период		1,7745		96,099	332,062	1810,7	127,13	2,9694	1,1878	396	107,8	909,03	743,53	3896	17,438	610,45	2,606	0,087		
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности																				