

СОГЛАСОВАНО

Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО "Ноябрьская ЦГБ"

Подпись  Ф.И.О

Индивидуальное 10-ти дневное меню лечебно-диетического питания (аллергия, исключено молоко, кисломолочные продукты, кроме сыра и масла сл.)
 для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
 на зимний период

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ "Белоснежка"

И.А.Складанюк



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Макро- и микроэл. | | | Вит. "С", "М" | № ТТК и наименование сборника рецептур |
|-----------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------------|------------|------------|---------------------|---|
| | | | белки | жиры | углев. | | Са | Mg | Fe | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Паста сырная | 10 | 2,05 | 3,85 | 0,03 | 43 | 157,2 | 7,02 | 0,17 | 0,1 | 882 сбор.рец 1998г |
| | Каша рисовая вязкая на воде | 205 | 3,2 | 3,9 | 21,4 | 134 | 8 | 5,5 | 0,3 | 0 | 168 дош.пит. 2012 г. |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,6 | 1,8 | 18,8 | 102 | 115,9 | 11,6 | 0,1 | 0,3 | 396 дош.пит. 2012 г. |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,7 | 3,9 | 0,36 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| Итого завтрак | | 425 | 10,1 | 10,4 | 55,7 | 360 | 287 | 28 | 1 | 0 | |
| 2 завтрак: | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 90 | 14 | 8 | 2,8 | 4 | 399 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 90 | 14 | 8 | 2,8 | 4 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы, зелень свежая | 60/1 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56 | 21,1 | 20,9 | 1,34 | 5,7 | 33 дош.пит. 2012 |
| | Суп картофельный с клецками, зелень свежая | 200/20/1 | 1,8 | 3,0 | 10,7 | 78 | 20,7 | 17,6 | 0,7 | 5,1 | 85 дош.пит. 2012 г. |
| | Котлеты по-Ноябрьски из оленины и говядины | 80 | 11,5 | 9,6 | 10,6 | 176 | 23,68 | 15,36 | 1,6 | 0,32 | ТТК № 3 |
| | Пюре картофельное без молока | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,72 | 119 | 32 | 24 | 0,9 | 15,7 | 321 дош.пит. 2012 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 23,9 | 97 | 31,82 | 6 | 1,24 | 0,4 | 376 дош.пит. 2012 г. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 5 | 3,5 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,5 | 0,3 | 8,7 | 44 | 10,3 | 10,8 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого обед | | 738 | 20,6 | 21,0 | 88,9 | 630 | 145 | 98 | 7 | 27 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками, зелень свежая | 50/1 | 0,77 | 4 | 2,9 | 51 | 20,1 | 8,4 | 0,4 | 14,4 | 132/1 Дружинина 1994 |
| | Суфле из минтая без молока | 80 | 13,8 | 8,0 | 3,9 | 143 | 25,3 | 23,7 | 0,7 | 0,5 | 268 дош.пит.2012г |
| | Каша рисовая вязкая | 130 | 2,2 | 3,7 | 23 | 134 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 314 дош.пит 2012г |
| | Чай из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,4 | 46 | 4,1 | 1,2 | 0,2 | 50,1 | ТТК № 6 |
| | Сдоба обыкновенная | 45 | 3,5 | 2,1 | 23,5 | 127 | 9,9 | 13,1 | 0,6 | 0 | 466 дош.пит. 2012г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41 | 7 | 9,4 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого полдник | | 526 | 22 | 18 | 72 | 541 | 70 | 71 | 3 | 65 | |
| Итого за первый день | | | 54 | 49 | 237 | 1620 | 515 | 206 | 14 | 97 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Джем | 15 | 0,2 | 0 | 10,8 | 42 | 1,8 | 1,4 | 0 | 0,3 | ГОСТ |
| | Омлет паровой натуральный, икра кабачковая, зелень свежая | 100/50/2 | 10,4 | 16,9 | 6,05 | 215 | 16,23 | 20 | 2,18 | 3,75 | 223, 101 дош.пит. 2012 |
| | Чай с сахаром | 207 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | 10 | 1,3 | 0,3 | 0 | 392 дош.пит. 2012 г. |
| | Батон | 26 | 2 | 0,8 | 13,4 | 68 | 4,9 | 3,4 | 0,3 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| Итого завтрак | | 400 | 10,7 | 16,9 | 24,9 | 358 | 28,0 | 22,7 | 2,5 | 4,1 | |
| 2 завтрак: | Салат фруктовый | 140 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 62,6 | 24,2 | 1,3 | 24 | 43 Сбор. Рец.1996 г. |
| | | 140 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 63 | 24 | 1 | 24 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты, зелень свежая | 50/1 | 0,7 | 2,5 | 3 | 44 | 18,7 | 7,6 | 0,3 | 16,2 | 20 дош.пит. 2012 г. |
| | Борщ с капустой и картофелем, сметана, лук зеленый | 200/8/1 | 1,6 | 4,1 | 10,4 | 94 | 42,5 | 21,7 | 1,0 | 8,2 | 57 дош.пит. 2012 |
| | Котлеты рубленые из цыпленка | 80 | 12,4 | 11,3 | 12,6 | 202 | 14,2 | 18,8 | 1,3 | 0,6 | 305 дош.пит. 2012г |
| 314-130 | Каша гречневая вязкая | 120 | 3,7 | 4,0 | 16,4 | 116 | 6,8 | 57,6 | 1,9 | 0 | 314 дош.пит 2012г |
| 372-200 гру | Напиток брусничный | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 57 | 5,9 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 647 Сбор. Рец.1996 г. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 6 | 4,2 | 0,33 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,5 | 0,3 | 8,7 | 44 | 10,3 | 10,8 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого обед | | 716 | 22,3 | 22,6 | 79,4 | 631 | 104 | 122 | 6 | 28 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками, зелень свежая | 50/1 | 0,5 | 3,1 | 6,5 | 46 | 13,3 | 7,7 | 0,8 | 4,7 | 132/2 Дружинина 1994 |
| | Пудинг из печени | 80 | 15,5 | 5,4 | 5,5 | 133 | 29,5 | 15,6 | 5,1 | 11,7 | ТТК № 8/МДОУ |
| | Рагу овощное | 150 | 2,9 | 6,5 | 14,9 | 129 | 60,9 | 30,8 | 1,3 | 12,9 | 343 дош.пит. 2012 |
| 394-200 | Чай с сахаром | 200 | 2,97 | 2,6 | 13,9 | 91 | 126,5 | 15,4 | 0,4 | 1,5 | 392 дош.пит. 2012 |
| | Печенье | 25 | 2 | 2,5 | 18,5 | 105 | 7,3 | 5 | 0,5 | 0 | ГОСТ |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41 | 7 | 9,4 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого полдник | | 526 | 25,2 | 20,3 | 67,5 | 542 | 244,5 | 83,9 | 8,9 | 30,8 | |
| Итого за второй день | | | 61 | 61 | 186 | 1620 | 440 | 253 | 18 | 87 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|----------------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 32 | 11 | 0,5 | 2,4 | 0 | 213 дош.пит. 2012г |
| | Каша вязкая ячневая на воде с сахаром | 180 | 4,5 | 4,6 | 14,9 | 119 | 145,5 | 26 | 0,5 | 0,8 | 168 дош.пит. 2012 г. |
| | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,4 | 3,8 | 23,2 | 142 | 129,6 | 54 | 2,4 | 0 | 397 дош.пит. 2012 г. |
| | Батон | 26 | 2 | 0,8 | 13,4 | 68 | 4,9 | 3,4 | 0,3 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| Итого завтрак | | 406 | 12,4 | 11,5 | 51,6 | 361 | 291 | 84 | 6 | 1 | |
| 2 завтрак: | Яблоко свежее | 200 | 5,6 | 3,5 | 9,2 | 90 | 128,8 | 14,2 | 1 | 0,7 | 368 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 5,6 | 3,5 | 9,2 | 90 | 129 | 14 | 1 | 1 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Икра свекольная, зелень свежая | 50/1 | 1,2 | 2,3 | 6,2 | 51 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 54 дош.пит. 2012 г. |
| | Суп овощной, филе птицы, зелень свежая | 200/15/1 | 5,7 | 4,7 | 9,4 | 108 | 25,3 | 35 | 0,9 | 20,9 | 53 Дружинина, 2004 |
| | Гуляш из отварной говядины | 140 | 18 | 14,5 | 4,6 | 221 | 34,1 | 31,7 | 1,4 | 0,7 | 277 дош.пит. 2012 |
| | Картофель отварной | 130 | 2 | 3,2 | 13,2 | 94 | 26,9 | 21,2 | 0,8 | 11,7 | 318, дош.пит.2012 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|----------------------|
| 200 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180 | 0,2 | 0,1 | 20,3 | 68 | 12,2 | 0,9 | 0,2 | 43,92 | 381 дош.пит. 2012 г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,9 | 0,5 | 16,7 | 84 | 19,7 | 20,6 | 1,6 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 767 | 30,0 | 25,3 | 70,4 | 628 | 118 | 109 | 5 | 79 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,8 | 0,1 | 7 | 31 | 15,6 | 21,8 | 0,5 | 0,6 | 41 дош.пит. 2012 |
| | Горбуша,припущенная с овощами/каша гречневая | 130/110 | 23,2 | 17,2 | 16,6 | 312 | 213,4 | 34,9 | 1 | 0,5 | 244 дош.пит. 2012 г. |
| | Чай с сахаром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 25,2 | 0,2 | 1,26 | 392 дош. пит. 2012г |
| | Яблоки, груши свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 9 | 2,2 | 10 | 368 дош. пит. 2012г |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61 | 5,2 | 3,6 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| итого полдник | | 526 | 32 | 22 | 53 | 540 | 466 | 95 | 4 | 12 | |
| Итого за третий день | | | 80 | 63 | 185 | 1619 | 1004 | 302 | 16 | 93 | |

День 4

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|----------------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Паста сырная | 10 | 2,05 | 3,85 | 0,03 | 43 | 157,2 | 7,02 | 0,17 | 0,1 | 882 сбор.рец 1998г |
| | Каша овсяная на воде | 180/5 | 3,4 | 5,1 | 17,2 | 130 | 15,8 | 35,5 | 1 | 0 | 185 дош.пит 2012г |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 190 | 2,8 | 2,9 | 19,9 | 107 | 122,3 | 12,2 | 0,1 | 0,4 | 396 дош.пит. 2012 г. |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78 | 5,7 | 3,9 | 0,36 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| Итого завтрак | | 415 | 11 | 13 | 53 | 360 | 301 | 59 | 2 | 1 | |
| 2 завтрак: | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 90 | 14 | 8 | 2,8 | 4 | 399 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 90 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 4,0 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты со свеклой, зелень свежая | 61 | 18,4 | 4,9 | 3,6 | 53 | 18,4 | 7 | 0,6 | 16,2 | 132/1 Дружинина 1994 |
| | Рассольник ленинградский, сметана, лук зеленый | 200/8/1 | 1,8 | 5,3 | 13,5 | 109 | 28,2 | 21,4 | 0,8 | 6,0 | 76 дош.пит. 2012 |
| | Биточки паровые из говядины | 70 | 10,1 | 7 | 6,8 | 130 | 27,1 | 19,3 | 0,9 | 0,1 | 289 дош.пит. 2012 |
| | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,2 | 4,2 | 24,7 | 157 | 4,5 | 19,7 | 1,1 | 0 | 317 дош.пит. 2012 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 21,5 | 87 | 28,63 | 5,4 | 1,11 | 0,4 | 376 дош.пит. 2012 г. |
| | Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 2,2 | 10,8 | 52 | 4,4 | 3,1 | 0,2 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 41 | 7,0 | 9,4 | 0,8 | 0,00 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого обед | | 702 | 38,9 | 23,8 | 89,1 | 630 | 118 | 85 | 6 | 23 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с чесноком, зелень свежая | 50/1 | 0,6 | 3 | 3,2 | 35 | 15,8 | 17,7 | 0,3 | 2,5 | 132 пит.ребенка 1994 |
| | Кнели из горбуши | 80 | 14,7 | 8,0 | 4,5 | 149 | 45,3 | 23,9 | 0,5 | 0,7 | 271 дош.пит. 2012г |
| | Картофель отварной | 150 | 3,51 | 3,735 | 19,74 | 127 | 59,8 | 28 | 1 | 16,2 | 319 дош.пит. 2012 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | 11,3 | 15,2 | 0,73 | 0 | 473 дош.пит. 2012г |
| | Чай с лимоном | 208 | 0,13 | 0,02 | 8,4 | 34 | 14,2 | 2,4 | 0,3 | 3,14 | 393 дош.пит. 2012 г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,5 | 0,3 | 8,7 | 44 | 10,3 | 10,8 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| итого полдник | | 561 | 24 | 18 | 71 | 540 | 157 | 98 | 4 | 23 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|--------------------------|
| Итого за четвертый день | | | 75 | 55 | 233 | 1620 | 590 | 250 | 14 | 50 | |
| День 5 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Повидло порционно | 20 | 0 | 0 | 13 | 50 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | ГОСТ |
| | Омлет натуральный, горошек зеленый | 100/40 | 11,9 | 15,4 | 1,3 | 186 | 73,4 | 2,8 | 12,9 | 4,3 | 215, 101 дош.пит. 2012 |
| | Чай из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,4 | 46 | 4,1 | 1,2 | 0,2 | 50,1 | ТТК № 6 |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,7 | 3,9 | 0,36 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 410 | 14,4 | 16,4 | 40,1 | 360 | 86 | 9 | 14 | 55 | |
| 2 ой завтрак: | Салат фруктовый | 140 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 62,6 | 24,2 | 1,3 | 24 | 43 дош.пит. 2012 |
| | | 140 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 63 | 24 | 1 | 24 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы, зелень свежая | 51 | 0,7 | 3,0 | 4,2 | 47 | 17,6 | 10,5 | 0,7 | 4,8 | 33 дош.пит. 2012 |
| | Салат картофельный с минтаем, лук зеленый | 230 | 7,9 | 2,4 | 15,9 | 120 | 28,4 | 45,2 | 1,2 | 19,4 | 13 сбор.рец. 1996г |
| | Биточки рубленые из филе птицы паровые | 80 | 11,6 | 10,9 | 7,2 | 173 | 30,2 | 22,6 | 1,1 | 0,4 | 306 дош.пит. 2012г |
| | Каша рисовая вязкая, соус томатный | 130/20 | 2,6 | 4,8 | 24,4 | 150 | 9,4 | 17,6 | 0,5 | 0,3 | 314, 348 дош.пит.2012 г. |
| 372-180 ябл | Напиток брусничный | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 57 | 5,9 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 647 Сбор. Рец.1996 г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,9 | 0,5 | 16,7 | 84 | 19,7 | 20,6 | 1,6 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| | | 733 | 59,8 | 57,5 | 189,9 | 632 | 408 | 185 | 35 | 185 | |
| Итого обед | | | | | | | | | | | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 3,1 | 4,7 | 49 | 12,7 | 14,4 | 0,8 | 0,6 | 40 дош.пит. 2012 |
| | Плов из птицы | 180 | 23,6 | 17,5 | 27,8 | 363 | 216,5 | 29,5 | 0,91 | 0,4 | 304 дош.пит. 2012 г. |
| | Чай с сахаром | 207 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | 10 | 1,3 | 0,3 | 0 | 392 дош.пит. 2012 г. |
| | Груши свежие | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32 | 13,3 | 8,4 | 1,6 | 3,5 | 368 дош. пит. 2012г |
| | Хлеб пшеничный | 26 | 2 | 0,2 | 12,8 | 62 | 5,2 | 3,6 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | | | | | | | | | | | |
| итого полдник | | 533 | 26 | 21 | 61 | 540 | 258 | 57 | 4 | 5 | |
| Итого за пятый день: | | | 103 | 96 | 304 | 1621 | 815 | 276 | 54 | 269 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброды с маслом | 35 | 2,2 | 6,7 | 12,8 | 119 | 8,1 | 8,7 | 0,5 | 0 | 1 дош. пит.2012г |
| | Макаронь отварные с маслом сливочн. | 200 | 5,8 | 5,2 | 18,8 | 145 | 161,6 | 24,1 | 0,5 | 0,9 | 17 дош.пит. 2012 г. |
| | Чай с сахаром | 180 | 3,7 | 3,2 | 12,9 | 95 | 137 | 19,2 | 0,4 | 1,4 | 397 дош.пит. 2012 г. |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 415 | 12 | 15 | 45 | 360 | 307 | 52 | 1 | 2 | |
| 2 завтрак: | Яблоко свежее | 200 | 5,5 | 3,5 | 3,9 | 88 | 134,2 | 16,5 | 0,1 | 0,7 | 368 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 5,5 | 3,5 | 3,9 | 88 | 134 | 17 | 0 | 1 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1062.-50 | Салат из белокочанной капусты с луком зеленым | 60 | 0,82 | 3,002 | 3,34 | 52 | 26,8 | 7,88 | 0,32 | 21 | 20 дош.пит. 2012 г. |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,8 | 2,1 | 4,1 | 39 | 14,0 | 9,3 | 0,7 | 4,9 | 34 дош.пит. 2012 |
| | Пудинг из печени | 80 | 15,5 | 5,4 | 5,5 | 133 | 29,5 | 15,6 | 5,1 | 11,7 | ТТК № 8/МДОУ |
| | Макаронные изделия отварные, соус томатный | 130/40 | 5,3 | 6 | 25,3 | 175 | 15,1 | 20,4 | 1 | 0 | 317, 348 дош.пит.2012 г. |
| | Чай с лимоном | 200/8 | 0,13 | 0,02 | 8,4 | 34 | 14,2 | 2,4 | 0,3 | 3,14 | 393 дош.пит. 2012 г. |
| | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,33 | 1,42 | 15,69 | 85 | 6,6 | 8,7 | 0,4 | 0 | 466 дош.пит. 2012г |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 7,4 | 36 | 3,5 | 5 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41 | 7 | 9,4 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| итого полдник | | 574 | 26,6 | 15,3 | 74,6 | 540 | 89,867 | 70,8 | 8,6 | 19,7 | |
| Итого за седьмой день: | | | 61,3 | 48,3 | 228,9 | 1620 | 474 | 207 | 19 | 34 | |

День 8

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|---------------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Повидло порционно | 20 | 0 | 0 | 13 | 50 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | ГОСТ |
| | Драчена, огурцы консервированные порционно | 110/40 | 12,5 | 14 | 7,8 | 185 | 101,6 | 23,9 | 2,7 | 10,4 | 228 дош.пит. 2012г |
| | Чай из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,4 | 46 | 4,1 | 1,2 | 0,2 | 50,1 | ТТК № 6 |
| | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,7 | 3,9 | 0,4 | 0,0 | ГОСТ 27844-88 |
| Итого завтрак | | 400 | 15 | 15 | 47 | 360 | 114 | 30 | 3 | 61 | |
| 2 ой завтрак: | Груша свежая | 200 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 62,6 | 24,2 | 1,3 | 24 | 368 дош.пит. 2012 |
| | | 200 | 2,6 | 1,5 | 13,9 | 90 | 62,6 | 24,2 | 1,3 | 24 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Салат кукуруза с яйцом, зелень свежая | 50/1 | 1,5 | 4,4 | 4,2 | 63 | 25,4 | 7,4 | 0,3 | 5 | 413 сбор рец 2003г |
| | Суп картофельный с горбушей, лук зеленый | 200/30/1 | 9,6 | 4,8 | 15,9 | 145 | 21 | 36 | 1,2 | 19,5 | 13 сбор.рец. 1996г |
| | Биточки паровые из говядины | 80 | 11,6 | 8,0 | 7,8 | 149 | 31 | 22,1 | 1 | 0,17 | 289 дош.пит. 2012 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,5 | 5,6 | 12,9 | 112 | 52,8 | 26,6 | 1,1 | 11,1 | 343 дош.пит. 2012 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0 | 18,7 | 77 | 9,3 | 2,2 | 0,1 | 9,5 | 646 Сбор. Рец. 1996 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,9 | 0,5 | 16,7 | 84 | 19,7 | 20,6 | 1,6 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| Итого обед | | 734 | 28,3 | 23,2 | 76,1 | 630 | 159 | 115 | 5 | 45 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с курагой | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,3 | 50 | 14,8 | 18,5 | 0,3 | 2,5 | 63 дош.пит. 2012 г. |
| | Плов сладкий | 150 | 23 | 13,05 | 24,8 | 308 | 167,55 | 31,45 | 0 | 0,4 | дош. пит. 2012г |
| | Чай с сахаром | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 25,2 | 0,2 | 1,26 | 392 дош. пит. 2012г |
| | Яблоки свежие | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 35 | 12,8 | 7,2 | 1,8 | 8 | 368 дош. пит. 2012г |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 5 | 3,5 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| итого полдник | | 525 | 31 | 18 | 63 | 540 | 416 | 86 | 3 | 12 | |
| Итого за восьмой день: | | | 77,2 | 57,8 | 200,1 | 1620 | 752 | 255 | 13 | 142 | |

День 9

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|----|-----|-----|------|-----|-------|------|-----|-----|----------------------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 32 | 11,0 | 0,5 | 2,4 | 0,0 | 213 дош.пит. 2012г |
| | Каша гречневая вязкая на воде с маслом | 40 | 5,4 | 4,9 | 15,4 | 128 | 144,8 | 41,9 | 1,0 | 0,8 | 368 дош.пит. 2012 г. |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------------------|
| | Чай с сахаром | 200 | 2,7 | 3,1 | 25,2 | 122 | 117,8 | 4,1 | 1,0 | 0,8 | 392 дош.пит. 2012 г. |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 5,7 | 3,9 | 0,36 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 290 | 12,9 | 11,2 | 56,1 | 361 | 279 | 50 | 5 | 2 | |
| 2 ой завтрак: | Груша свежая | 200 | 5,5 | 3,5 | 3,9 | 88 | 134,2 | 16,5 | 0,1 | 0,7 | 368 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 5,5 | 3,5 | 3,9 | 88 | 134,2 | 16,5 | 0,1 | 0,7 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Икра свекольная, зелень свежая | 50/1 | 1,2 | 2,3 | 6,2 | 51 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 54 дош.пит. 2012 г. |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, сметана, лук зеленый | 200/15/10/1 | 6,5 | 5,8 | 7,1 | 109 | 45,1 | 36,5 | 0,9 | 14,9 | 67, 300 дош.пит.2012 г. |
| | Биточки рубленые из говядины | 70 | 10,9 | 8,1 | 11,0 | 160 | 30,6 | 22,5 | 1,1 | 0,1 | 282 дош.пит. 2012 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,51 | 3,735 | 19,74 | 127 | 59,8 | 28 | 1 | 16,2 | 318 дош.пит. 2012 |
| | Напиток брусничный | 180 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 57 | 5,9 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 647 Сбор. Рец.1996 г. |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 7 | 4,9 | 0,4 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41 | 7 | 9,4 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 751 | 26,3 | 20,5 | 82,9 | 630 | 155 | 103 | 4 | 37 | |
| Уплот полдник: | | | | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов, зелень свежая | 50/1 | 0,4 | 2,6 | 1,3 | 31 | 11,6 | 6,7 | 0,3 | 2,8 | 19 дош.пит. 2012 г. |
| | Шницель из горбуши натуральный | 80 | 15,8 | 7,7 | 8,0 | 172 | 46,8 | 28,4 | 0,8 | 8,0 | 258 дош.пит. 2012г |
| | Каша рисовая вязкая, соус томатный | 140/30 | 2,9 | 5,6 | 26,9 | 169 | 12,6 | 19,7 | 0,5 | 0,4 | 314,348 дош.пит.2012 г. |
| | Чай с сахаром | 207 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | 10 | 1,3 | 0,3 | 0 | 392 дош.пит. 2012 г. |
| | Печенье | 21 | 1,6 | 2,1 | 15,6 | 88 | 6,1 | 4,2 | 0,4 | 0 | ГОСТ |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 11,7 | 12,3 | 1 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| итого полдник | | 554 | 22 | 18 | 70 | 542 | 99 | 73 | 3 | 11 | |
| Итого за девятый день | | | 67,2 | 53,5 | 212,6 | 1621 | 668 | 242 | 12 | 50 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционно | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 50 | 150,0 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 7 дош. пит.2012г |
| | Каша пшенная на воде с маслом | 200/5 | 3,4 | 1,0 | 24,6 | 185 | 8,9 | 24,7 | 0,8 | 0,0 | 185 дош.пит 2012г |
| | Чай с сахаром | 200 | 6,09 | 5,42 | 10,08 | 41 | 252,00 | 29,40 | 0,21 | 2,73 | 392 дош.пит 2012г |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 5,7 | 3,9 | 0,36 | 0 | ГОСТ 27844-88 |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 400 | 16 | 11 | 50 | 354 | 417 | 66 | 1 | 3 | |
| 2 ой завтрак: | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 90 | 14 | 8 | 2,8 | 4 | 399 дош.пит. 2012 г. |
| | | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 90 | 14 | 8 | 2,8 | 4 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| | Салат зимний, зелень свежая | 50/1 | 1,05 | 3,4 | 6 | 60 | 10 | 13,6 | 0,4 | 8 | 134 "Пит. реб." 1994г |
| | Суп лапша домашняя, лук зеленый | 200/1 | 1,8 | 4,1 | 9,5 | 82 | 15,8 | 8,4 | 0,5 | 0,4 | 86 дош.пит. 2012 г. |
| | Кнели из говядины отварные | 80 | 15,6 | 13,7 | 4,7 | 207 | 44 | 22 | 2,3 | 15,6 | 2.11Справ.от диет |
| | Каша гречневая вязкая | 130 | 4 | 4,4 | 17,7 | 126 | 7,3 | 62,4 | 2,1 | 0 | 314 дош.пит 2012г |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|
| | Компот из груш | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,5 | 56 | 0,8 | 14,3 | 4,3 | 0,9 | 372 дош.пит. 2012 г. |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 5 | 3,5 | 0,3 | 0 | ГОСТ 58233-2018 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,2 | 41 | 7 | 9,4 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 687 | 25,8 | 26,1 | 72,9 | 630 | 90 | 134 | 11 | 25 | |
| | Уплот полдник: | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты со свеклой, зелень свежая | 60/1 | 18,4 | 4,9 | 3,6 | 53 | 18,4 | 7 | 0,6 | 16,2 | 132/1 Дружинина 1994 |
| | Запеканка картофельная с печенью, соус томатный, лук зеленый | 190/40/1 | 12,6 | 9,6 | 34,8 | 274 | 39,2 | 49,2 | 4,4 | 6,4 | 291, 348 дош.пит.2012 г. |
| | Чай с лимоном | 208 | 0,13 | 0,02 | 8,4 | 34 | 14,2 | 2,4 | 0,3 | 3,14 | 393 дош.пит. 2012 г. |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,6 | 1,0 | 26,1 | 132 | 30 | 18,3 | 0,73 | 0,13 | 479 дош.пит. 2012г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,5 | 0,3 | 8,7 | 44 | 10 | 10,8 | 0,8 | 0 | ГОСТ 26983-15 |
| | | | | | | | | | | | |
| | итого полдник | 572 | 37 | 16 | 82 | 538 | 112 | 88 | 7 | 26 | |
| | Итого за десятый день: | | 79,8 | 53,2 | 224,8 | 1613 | 632,8 | 295,6 | 21,8 | 57,6 | |
| | Итого за весь Среднее | | 723 | 592 | 2214 | 16193 | 6603 | 2584 | 195 | 951 | |
| | | | 72 | 59 | 221 | 1619 | 660 | 258 | 20 | 95 | |

Подготовил