



Перспективное десятидневное меню ГБДОУ ЛНР

«Дьяковский ясли - сад «Берёзка»

на 2025год.

№ рецепта	№ рецепта	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				Если	Сад	Б/я	Б/с	Ж/я	Ж/с	У/я	У/с	К/я	К/с	я/В-1	с/В-1	я/В-2	с/В-2	я/С	с/С	Са/я	Са/с	Fe/я	Fe/с																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

		День - 2																						
30	30	Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	100	120	4.4	5.28	2.92	3.5	23.51	28.21	142.476	170.96	0.07	0.08	0.08	0.09	0	0	0.81	0.97	1.62	1.94	
260	62		гуляш с куриного филе,	50	50	10.55	10.55	12.99	12.99	4.01	4.01	91.13	91.13	0.04	0.05	0.11	0.11	5.07	5.07	30.52	52	2.1	2.1	
209	93		яйцо варёное,	0.50	0.50	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	32	32	0.02	0.02	0.03	0.03	0	0	11	11	1	1	
379/380	13/14/15.		кофейный напиток с молоком	180	200	3.16	3.52	3.34	3.72	22.94	25.49	130.68	130.68	0.03	0.04	0.04	0.05	1.17	1.3	109.8	122	0.5	0.56	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	20 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
		Итого завтрак		370.	410.	25.56	26.8	33.1	34.06	67.71	74.96	589.286	617.77	0.61	0.64	0.8	0.82	33.24	33.37	258.13	291.97	5.34	5.72	
386	386	2 - завтрак	фрукты (яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	17-Feb	13-Jan	27.2	0.12	0.24	
		Итого 2-завтрак		100.	100.	0.16	0.32	0.16	0.32	5.12	10.24	22.56	45.12	0	0	0	0	2.00	6.00	6.40	12.80	0.5	1	
101	50	Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	200	1.6	2.14	1.68	2.24	10.28	13.71	62.7	83.6	0.13	0.18	0.14	0.019	4.95	6.6	15.66	20.88	0.78	1.04	
145	87		картофель тушёный с луком	100	120	3.2	3.8	5.2	6.2	22.88	27.45	151.36	181.63	0.11	0.13	0.07	0.09	21.75	26.1	18	21	1.2	1.44	
229	77		рыба тушёная в томатном соусе с овощами	30	40	5.54	7.39	3.14	4.18	2.61	3.48	60	80	0.04	0.05	0.06	0.07	1.34	1.78	20.84	27.79	0.38	0.51	
70	82/83		помидор солёный кусочек	25	30	0.5	0.6	0.2	0.24	1.15	1.38	10.5	12.6	0.011	0.018	0.005	0.007	2.5	3	5.75	6.9	0.15	0.18	
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52	
377	11		чай с лимоном	150	180	3.38	4.05	0.85	1.02	5.78	6.93	85.99	103.19	0.007	0.009	0.16	0.198	2.75	3.3	84.41	101.29	13.81	16.57	
		Итого за обед		485	630	16.22	21.98	11.42	14.58	42.85	53.25	442.95	604.82	0.368	0.527	0.462	0.438	33.29	40.78	154.56	197.66	17.58	22.26	
162	5	Полдник	Суп молочный с овсянной крупой	190	230	5.21	6.31	5.4	6.54	25.3	30.63	170.82	206.78	0.12	0.15	0.74	0.9	0.43	0.52	106.9	124.35	1.00	1.21	
105	105		пряник	12	20	0.72	1.2	3.37	5.61	10.25	17.08	52.52	87.53	0.09	0.1	0.21	0.36	10.8	18	120	200	1.8	3	
		Итого за полдник		202	250	5.93	7.51	8.77	12.15	35.55	47.71	223.34	294.31	0.21	0.25	0.95	1.26	11.23	18.52	226.9	324.35	2.8	4.21	
		Итого за день:		1157	1390	47.87	56.61	53.45	61.11	151.23	186.16	1278.14	1562.02	1.188	1.417	2.212	2.518	79.76	98.67	645.99	826.78	26.22	33.19	

		День - 3																						
202	25	Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	120	8.77	10.52	9.35	11.22	57.93	69.51	336.51	403.81	0.16	0.19	0.03	0.03	0	0	1.55	1.86	1.55	1.86	
260	49		гуляш с куриного филе,	50	50	12.55	12.55	12.99	12.99	4.01	4.01	182.25	182.25	0.07	0.07	0.11	0.11	5.07	5.07	30.52	30.52	2.1	2.1	
400	77		молоко кипяточное	190	190	5.78	5.78	5	5	9.92	9.92	107.6	107.6	0.08	0.08	0.3	0.3	2.59	2.59	239.4	239.4	0.2	0.2	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	20 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
		Итого завтрак		380	400	32	33.75	38.89	40.76	88.96	100.54	819.36	886.66	0.76	0.79	0.98	0.98	34.66	34.66	377.47	377.78	3.97	4.28	
394	210	2 - завтрак	фрукты (бананы)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
110	41	Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1.08	1.3	2.94	3.53	75.15	90.18	73.8	73.8	0.03	0.036	0.02	1.078	6.17	7.4	26.6	31.95	0.71	0.855	
30	30		каша рассыпчатая ячневая	100	130	4.97	6.45	3.74	4.85	23.89	31.04	230.44	249.64	0.12	0.15	0.05	0.083	0	0	8.65	11.24	2.63	3.41	
66	66		котлета мясная жаренная	50	75	7.78	12.44	5.78	9.24	7.85	12.56	183	183	0.05	0.08	0.06	0.09	1.7	2.01	21.88	35	0.75	1.2	
349	19/20		компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.04	0	0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16	
50	11		икра кабачковая	30	40	0.5	0.66	0.2	0.26	1.2	1.53	14	14	0.01	0.02	0.05	0.06	2.5	3.33	5.75	7.66	0.15	0.2	
		Итого за обед		480	605	14.36	20.89	12.66	17.88	126.66	157.58	571.89	605.22	0.21	0.286	0.19	1.321	11.18	13.71	67.68	91.61	4.37	5.825	
6	56	Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	190	230	5.89	7.14	7.34	8.88	26.32	31.32	190.95	231.15	0.09	0.11	0.09	0.11	1.85	2.24	173.18	209.64	0.47	0.57	
481/2	108		печенье (вафли)	12	20	0.34	0.56	4.55	7.58	12.77	21.28	45.7	76.16	0	0	0	0	0	0	1.92	3.2	0.45	0.75	
		Итого за полдник		202	250	6.23	7.7	11.89	16.46	39.09	52.6	236.65	307.31	0.09	0.11	0.09	0.11	1.85	2.24	175.1	212.84	0.92	1.32	
		Итого за день:		1162	1355	52.99	62.74	63.84	75.5	267.51	323.52	1684.3	1855.59	1.07	1.216	1.27	2.435	71.69	98.61	633.85	709.43	9.38	11.665	

		День - 4																					
31	31	Завтрак	Бабка манная со сгущённым молоком	150/25	150/25	4.6	4.6	5.4	5.4	25.2	25.2	183.1	183.1	1.1	0.13	0.08	0.1	6.46	7.6	59.5	70	1.87	2.2
943	62		чай с сахаром,	180	200	0.18	0.2	0	0	12.6	14	28	28	0	0	0	0	0	0	5.4	6	0.36	0.4
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	20 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12
		Итого завтрак		395	415	9.68	9.7	16.95	16.95	54.9	56.3	404.1	404.1	1.55	0.58	0.62	0.64	33.46	34.6	170.9	182	2.35	2.72
393	210	2 - завтрак	фрукты (апельсины)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24
		Итого 2-завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24
96	39	Обед	Россольник (ленинградский)	150	200	1.62	2.16	4.32	5.76	8.01	10.68	74.34	99.12	0.75	1	0.06	0.08	7.65	10.2	32.4	43.2	0.81	1.08
128	90		пюре картофельное	100	120	3.23	3.84	5.2	6.24	22.88	27.45	151.36	181.63	0.11	0.13	0.07	0.09	4.07	4.81	18	21.6	1.2	1.44
234	76		котлета рыбная, (биточки)	30	50	9.02	13.87	5.11	7.85	4.25	6.53	97.5	150	0.07	0.1	0.08	0.11	2.18	3.35	34.37	52.11	0.62	0.96
70	14		помидор солёный кусочек	25	30	0.5	0.6	0.2	0.24	1.15	1.38	10.5	12.6	0.011	0.018	0.005	0.009	2.5	3,1.	5,1.	6.9	0.15	0.18
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52
349	19/20		компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.03		0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16
		Итого за обед		485	640	2.53	4.63	0.55	0.94	19.87	23.95	153.55	241.18	0.081	0.158	0.042	0.073	3.31	0.97	14.7	32.46	1.54	2.86
6	56	Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	190	230	5.66	6.85	5.2	6.3	16.22	19.64	134.52	101.21	0.103	0.125	0.115	0.139	0.086	1.042	152.83	185.01	1.06	1.28
481/2	108		печенье (вафли)	12	20	0.34	0.56	4.55	7.58	12.77	21.28	45.7	76.16	0	0	0	0	0	0	1.92	3.2	0.45	0.75
		Итого за полдник		202	250	6	7.41	9.75	13.88	28.99	40.92	180.22	177.37	0.103	0.125	0.115	0.139	0.086	1.042	154.75	188.21	1.51	2.03
		Итого за день:		1182	1405	18.61	22.14	27.65	32.17	116.56	133.97	794.27	879.05	1.744	0.893	0.787	0.876	60.856	84.612	353.95	429.87	5.52	7.85

		День - 5																						
291/32	68/32	Завтрак	Плов из птицы	100	120	25.38	30.45	21.25	25.5	44.61	53.53	471.25	565.5	0.08	0.09	0.09	0.1	1.26	1.51	56.38	67.64	2.74	3.28	
50	11		икра кабачковая	30	40	1.12	2	5.4	9	5.1	8.5	73.2	122	0.09	0.01	0.05	0.06	4.2	7	11.5	15.3	0.3	0.4	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	20 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
379	61		кофейный напиток с молоком	170	200	3.16	3.52	3.34	3.72	22.94	25.49	130.68	130.68	0.03	0.04	0.04	0.05	1.17	1.3	109.8	122	0.5	0.56	
		Итого завтрак		350	400	34.56	40.87	41.54	49.77	89.75	104.62	868.13	1011.18	0.65	0.59	0.72	0.75	33.63	36.81	283.68	310.94	3.66	4.36	
386	386	2 - завтрак	фрукты (груша)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
45-а	45-а	Обед	Борщ вегетарианский	150	200	2.8	3.8	4.1	5.5	15.8	21.1	115.2	153.6	0.037	0.05	0.039	0.052	11.07	14.77	25.99	34.66	0.48	0.64	
94-Снигур Ст.- 232 №56.			вареники с мясом (пельмени)	110	130	12.8	15.13	5.57	6.59	28.83	34.07	216.3	255.63	0.1	0.12	0.08	0.09	0	0	17	18	0.9	1.06	
1/1.	2/5.		хлеб	60	90	4	6	0.7	1	0.3	0.45	145.1	216.2	0.14	0.021	0.054	0.81	0	0	18.1	29.8	2.52	3.78	
377	57		чай с лимоном	150	180	6.76	8.11	1.71	2.05	11.56	13.87	85.99	103.19	0.01	0.01	0.33	0.39	5.5	6.6	168.82	202.59	27.63	33.15	
		Итого за обед		470	600	26.36	33.04	12.08	15.14	56.49	69.49	562.59	728.62	0.287	0.201	0.503	1.342	16.57	21.37	229.91	285.05	31.53	38.63	
88	58	Полдник	Суп молочный с манной крупой	190	230	4.05	5.98	4.82	5.84	15.59	18.87	125.41	151.81	0.065	0.079	0.074	0.09	0.86	1.041	152.01	184.15	0.22	0.27	
105	105		пряник	12	20	0.72	1.2	3.37	5.61	10.25	17.08	52.52	87.53	0.09	0.1	0.21	0.36	10.8	18	120	200	1.8	3	
		Итого за полдник		202	250	4.77	7.18	8.19	11.45	25.84	35.95	177.93	239.34	0.155	0.179	0.284	0.45	11.66	19.041	272.01	384.15	2.02	3.27	
		Итого за день:		1122	1350	66.09	81.49	62.21	76.76	184.88	222.86	1665.05	2035.54	1.102	1	1.517	2.566	85.86	125.22	799.2	1007.34	37.33	46.5	

		Неделя-2																						
		День - 6																						
321	88	Завтрак	Капуста тушёная	150	150	2.82	2.82	2.89	2.89	8.85	8.85	69.46	69.46	0.045	0.045	0.045	0.045	60.48	60.48	69.94	69.94	0.88	0.88	
209	93		яйцо варёное,	0.50	0.50	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	32	32	0.02	0.02	0.03	0.03	0	0	11	11	1	1	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	30 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
379	61		кофейный напиток с молоком	180	200	3.16	3.52	3.34	3.72	22.94	25.49	130.68	130.68	0.03	0.04	0.04	0.05	1.17	1.3	109.8	122	0.5	0.56	
		Итого завтрак		370	400	10.61	10.97	17.19	17.57	40.19	42.74	355.68	355.68	0.5	0.51	0.61	0.62	28.17	28.3	226.8	239	1.62	1.68	
442	442	2 - завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0	0	0	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0	0	0	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
87	45	Обед	Суп с рыбной консервой	150	200	5.17	6.89	5.04	6.72	9.36	11.23	100.35	120.42	0.06	0.07	0.07	0.08	5.46	6.55	27.18	32.61	0.75	0.9	
171	29		Каша рассыпчатая пшённая	100	120	3.19	3.82	2.84	3.4	20.5	24.6	124.68	149.61	0.6	0.72	0.63	0.75	0	0	26.09	31.3	0.55	0.66	
268	45		котлета мясная жаренная	50	60	7.78	9.33	5.78	6.93	7.85	9.42	114.38	137.25	0.05	0.06	0.06	0.07	0.08	0.09	21.88	26.25	0.75	0.9	
52	8		Свекла отварная	25	30	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28.44	47.4	0.02	0.03	0.01	0.02	3.7	13.	6.92	11.6	0.26	0.43	
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52	
349	19/20		компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.04	0	0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16	
		Итого за обед		505	650	2.44	4.72	2.2	3.79	21.25	26.79	171.49	275.98	0.09	0.17	0.047	0.084	4.51	0.97	21.62	37.16	1.65	3.11	
93/160	53/54/55.	Полдник	Суп молочный с макаронных изделий	190	230	6.23	7.54	5.32	6.44	22.49	27.23	165.3	200.1	0.076	0.092	0.076	0.92	0.76	0.92	164.46	199.08	0.53	0.64	
481/2	106/107/109.		печенье (вафли)	12	20	0.34	0.56	4.55	7.58	12.77	21.28	45.7	76.16	0	0	0	0	0	0	1.92	3.2	0.45	0.75	
		Итого за полдник		202	250	6.57	8.1	9.87	14.02	35.26	48.51	211	276.26	0.076	0.092	0.076	0.92	0.76	0.92	166.38	202.28	0.98	1.39	
		Итого за день:		1177	1400	19.92	24.09	29.26	35.38	113.7	135.04	826.57	996.32	0.666	0.772	0.733	1.624	39.44	36.19	422.3	485.94	4.55	6.48	

			День - 7																					
Снигур М.И. ст.- 26/274			Завтрак	пирожки по домашнему с капустой с маслом	170/4	200/5	13.37	16.4	12.24	21.6	9.1	16.2	56.89	66.92	1.1	0.13	0.08	0.1	6.46	7.6	59.5	70	1.87	2.2
				молоком сгущённым	20	30	2.4	3.6	2.83	4.25	18/28	28	109	164	0.5	0.75	0.6	0.9	0.3	0.45	333	500	6	9
943	62			чай с сахаром,	180	200	0.18	0.2	0	0	12.6	14	25.2	28	0	0	0	0	0	0	5.4	6	0.36	0.4
			Итого завтрак		374	435	15.95	20.2	15.07	25.85	21.7	58.2	191.09	258.92	1.6	0.88	0.68	1	6.76	8.05	397.9	576	8.23	11.6
393	210		2 - завтрак	фрукты (апельсины)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24
			Итого 2- завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24
104	47/ 48.		Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4.37	5.83	3.42	4.56	10.19	13.59	89.1	118.8	0.09	0.12	0.1	0.13	7.4	9.87	19.14	25.52	0.96	1.29
128	90			пюре картофельное	80	100	2.56	3.2	4.16	5.2	18.3	22.88	121.08	151.36	0.11	0.13	0.07	0.09	17.2	21.75	14.4	18	0.96	1.2
245/2 26.	78			рыба припущенная	30	40	5.26	7.01	0.71	0.95	0.09	0.13	27.75	37	0.02	0.03	0.03	0.04	0.1	0.14	5.06	6.75	0.21	0.28
70	14			огурец консервирован- ный кусочек	30	40	0.6	0.8	0.24	0.32	1.38	184	12.6	16.8	0.008	0.013	0.029	0.049	3.	4.	6.9	9.2	0.18	12
19	20			компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.03	0	0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16
1/1.	2/5.			хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52
			Итого за обед		470	620	14.82	20.87	8.88	11.73	48.68	243.17	393.58	552.54	0.298	0.433	0.266	0.373	25.51	32.73	60.2	85.03	3.7	17.45
6	56		Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	190	230	5.66	6.85	5.2	6.3	16.22	19.64	134.52	101.21	0.103	0.125	0.115	0.139	0.086	1.042	152.83	185.01	1.06	1.28
				пряник	12	20	0.72	1.2	3.37	5.61	10.25	17.08	52.52	87.53	0.09	0.1	0.21	0.36	10.8	18	120	200	1.8	3
			Итого за полдник		202	250	6.38	8.05	8.57	11.91	26.47	36.72	187.04	188.74	0.193	0.225	0.325	0.499	10.886	19.042	272.83	385.01	2.86	4.28
			Итого за день:		1146	1405	37.55	49.52	32.92	49.89	109.65	350.89	828.11	1056.6	2.101	1.568	1.281	1.896	67.156	107.82	744.53	1073.24	14.91	33.57

		День - 8																						
171	29	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3.97	4.97	5,98.	3.74	19.11	23.89	122.9	153.63	0	0	0.09	0.12	0.1	0.13	6.92	8.65	2.1	2.63	
260/277.	62/67.		гуляш с куриного филе,	50	50	12.55	12.55	12.99	12.99	4.01	4.01	91.13	91.13	0.04	0.05	0.11	0.11	5.07	5.07	30.52	52	2.1	2.1	
943	62		чай с сахаром,	180	200	0.18	0.2	0	0	12.6	14	25.2	28	0	0	0	0	0	0	5.4	6	0.36	0.4	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	30 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
		Итого завтрак		350	400	17.63	17.65	24.54	24.54	33.71	35.11	309.33	312.13	0.49	0.50	0.65	0.65	32.07	32.07	141.92	164	2.58	2.62	
442	442	2 - завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0.00	0.00	0.00	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0.00	0.00	0.00	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
110	41	Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.08	1.45	2.94	3.93	75.15	100.2	61.5	82	0.03	0.04	0.02	0.03	6.17	8.23	26.6	35.5	0.71	0.95	
128	90		пюре картофельное	100	110	3.2	3.52	5.2	5.72	22.88	25.16	151.36	166.49	0.11	0.13	0.07	0.09	21.75	23.92	18	19	1.2	1.32	
282	71		оладьи из печени	50	60	12.55	15.06	12.99	15.58	4.01	4.81	286.56	343.87	0.07	0.08	0.11	0.13	5.07	6.08	30.52	36.62	2.1	2.52	
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52	
70	14		помидор солёный кусочек	25	30	0.5	0.6	0.2	0.24	1.15	1.38	10.5	12.6	0.011	0.018	0.005	0.009	2.5	3	5.75	6.9	0.15	0.18	
349	19/20.		компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.03	0	0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16	
		Итого за обед		505	640	19.36	24.66	21.68	26.17	121.91	154.12	652.97	833.54	0.291	0.408	0.242	0.323	36.3	42.2	95.57	123.58	5.55	7.65	
84	57	Полдник	Суп молочный с пшённой крупой	190	230	4.57	5.53	0.96	1.16	15.98	19.35	125.78	152.26	0.05	0.061	0.03	0.04	0.86	1.04	150.87	182.63	0.22	0.26	
481/2	106/107/108/109.		печенье (вафли)	12	20	0.34	0.56	4.55	7.58	12.77	21.28	45.7	76.16	0	0	0	0	0	0	1.92	3.2	0.45	0.75	
				202	250	4.91	6.09	5.51	8.74	28.75	40.63	171.48	228.42	0.05	0.061	0.03	0.04	0.86	1.04	152.79	185.83	0.67	1.01	
		Итого за день:		1157	1390	42.2	48.7	51.73	59.45	201.37	246.86	1222.18	1462.49	0.831	0.969	0.922	1.013	75.23	81.31	397.78	480.91	9.1	11.58	

		День - 9																						
30	30	Завтрак	Каша рассыпчатая ячневая	100	120	3.19	3.82	2.84	3.4	20.5	24.6	124.68	149.61	0.6	0.72	0.63	0.75	0	0	26.09	31.3	0.55	0.66	
260/277	62/67.		гуляш с куриного филе,	50	50	12.55	12.55	12.99	12.99	4.01	4.01	182.25	182.25	0.07	0.07	0.11	0.11	5.07	5.07	30.52	30.52	2.1	2.1	
379	61		кофейный напиток с молоком	180	200	3.16	3.52	3.34	3.72	22.94	25.49	130.68	130.68	0.03	0.04	0.04	0.05	1.17	1.3	109.8	122	0.5	0.56	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20 - 10-10.	30 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
		Итого завтрак		370	420	23.8	24.79	30.72	31.66	64.55	71.2	630.61	655.54	1.15	1.28	1.32	1.45	33.24	33.37	272.41	289.82	3.27	3.44	
394	210	2 - завтрак	фрукты (бананы)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	12.8	12.8	56.4	56.4	0.01	0.03	0.01	0.024	24	48	13.6	27.2	0.12	0.24	
108	43/44.	Обед	Суп картофельный с клёцками	150	200	4.37	5.83	3.42	4.56	10.19	13.59	89.1	118.8	0.09	0.12	0.11	0.13	7,4/9,87	9.87	19.14	25.52	0.96	1.29	
128	90		пюре картофельное	100	110	3.2	3.52	5.2	5.72	22.88	25.16	151.36	166.49	0.11	0.13	0.07	0.09	21.75	/23,92	18	19	1.2	1.32	
230	75		рыба жаренная	30	40	5.4	7.21	3.06	4.08	2.54	3.39	58.5	78.1	0.03	0.05	0.04	0.06	0.65	1.74	20.32	27.09	0.37	0.5	
70	81/82/83.		огурец консервированный кусочек	30	40	0.6	0.8	0.2	0.32	1.38	1.84	12.6	16.8	0.008	0.013	0.029	0.049	3.	4.	6.9	9.2	0.18	0.2	
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.07	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52	
377	57		чай с лимоном	150	180	3.38	4.05	0.85	1.02	5.78	6.93	85.99	103.19	0.007	0.009	0.16	0.198	2.75	3.3	84.41	101.29	13.81	16.57	
		Итого за обед		490	630	18.95	25.41	13.08	16.4	42.92	51.21	469.95	627.18	0.315	0.462	0.436	0.581	25.15	14.91	158.67	201.9	17.78	22.4	
6	56	Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	190	230	5.66	6.85	5.2	6.3	16.22	19.64	134.52	101.21	0.103	0.125	0.115	0.139	0.086	1.042	152.83	185.01	1.06	1.28	
105	105		пряник	12	20	0.72	1.2	3.37	5.61	10.25	17.08	52.52	87.53	0.09	0.1	0.21	0.36	10.8	18	120	200	1.8	3	
		Итого за полдник		202	250	6.38	8.05	8.57	11.91	26.47	36.72	187.04	188.74	0.193	0.225	0.325	0.499	10.886	19.042	272.83	385.01	2.86	4.28	
		Итого за день:		1162	1400	49.53	58.65	52.77	60.37	146.74	171.93	1344	1527.86	1.668	1.997	2.091	2.554	93.276	115.32	717.51	903.93	24.03	30.36	

		День - 10																						
259	60	Завтрак	Жаркое по - домашнему	150	150	25.81	25.81	7	7	20.58	20.58	248	248	0.19	0.19	0.15	0.15	8.41	8.41	29.16	29.16	3.78	3.78	
27	3		бутерброд с сыром и маслом сливочным	20-10-10.	30 - 10-10.	4.9	4.9	11.55	11.55	17.1	17.1	193	193	0.45	0.45	0.54	0.54	27	27	106	106	0.12	0.12	
379	61		кофейный напиток с молоком	180	200	3.16	3.52	3.34	3.72	22.94	25.49	130.68	130.68	0.03	0.04	0.04	0.05	27	27	106	106	0.12	0.12	
		Итого завтрак		370	400	33.87	34.23	21.89	22.27	60.62	63.17	571.68	571.68	0.67	0.68	0.73	0.74	62.41	62.41	241.16	241.16	4.02	4.02	
442	442	2 - завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0	0	0	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
		Итого 2-завтрак		100	100	0.3	0.3	0	0	17	17	88.4	88.4	0	0	0	0	6	6	7.5	7.5	0.3	0.3	
58	40	Обед	Свекольник со сметаной	150	200	3.38	4.5	5.2	6.93	11.03	14.7	116.11	154.81	0.07	0.09	0.05	0.06	7.97	10.62	38.04	50.72	1.31	1.74	
202	25		макаронные изделия отварные	100	110	9.6	11.4	10.28	12.15	63.72	75.3	123	145	0.17	0.20	0.03	0.03	0	0	1.7	2.01	1.7	2.01	
268	61		биточки мясные жаренные	50	60	7.78	9.33	5.78	6.93	7.85	9.42	114.38	137.25	0.05	0.06	0.06	0.07	0.08	0.09	21.88	26.25	0.75	0.9	
50	28		икра свекольная	30	30	0.54	0.54	2.82	2.82	3.55	3.55	41.76	41.76	0.014	0.014	0.014	0.014	3.31	3.31	10.89	10.89	0.36	0.36	
1/1.	2/5.		хлеб	30	60	2	4	0.35	0.7	0.15	0.3	72.4	143.8	0.007	0.14	0.027	0.054	0	0	9.9	19.8	1.26	2.52	
349	19/20		компот из смеси сухофруктов	150	180	0.03	0.03	0	0	18.57	22.27	70.65	84.78	0	0	0.01	0.01	0.81	0.97	4.8	5.76	0.13	0.16	
		Итого за обед		510	640	23.33	29.8	24.43	29.53	104.87	125.54	538.3	707.4	0.31	0.504	0.191	0.238	12.17	14.99	87.21	115.43	5.51	7.69	
6	56	Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	190	230	5.89	7.14	7.34	8.88	26.32	31.32	190.95	231.15	0.09	0.11	0.09	0.11	1.85	2.24	173.18	209.64	0.47	0.57	
481/2	106/107/108/109.		печенье (вафли)	12	20	0.34	0.56	4.55	7.58	12.77	21.28	45.7	76.16	0	0	0	0	0	0	1.92	3.2	0.45	0.75	
			Итого за полдник		202	250	6.23	7.7	11.89	16.46	39.09	52.6	236.65	307.31	0.09	0.11	0.09	0.11	1.85	2.24	175.1	212.84	0.92	1.32
		Итого за день:		1182	1290	63.43	71.73	58.21	68.26	204.58	241.31	1346.63	1586.39	1.071	1.294	1.011	1.088	76.43	79.64	503.47	569.43	10.45	13.03	
Среднее значение за 1 день				1156	1374	45.10	54.01	47.66	57.48	162.36	235.60	1233.61	1444.73	1.24	1.25	1.29	1.79	66.66	84.70	604.10	757.00	15.29	22.11	
Положено по норме						42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400.00	1800.00	0.80	0.90	0.90	1.00	45	50	600	750	15.32	22.18	
плюс	минус - %					3.10	0.01	0.66	-2.52	-40.64	-25.40	-166.39	-355.27	0.44	0.35	0.39	0.79	21.66	34.70	4.10	7.00	-0.03	-0.07	

I

|