

Согласовано
 Директор МОУ
 МАОУ Усть-Качкинской средней школы
 Т.Г. Байдина

Байдина
 " 7 " октября 2024 год

Утверждаю
 Директор
 И.А. Лопухова

Лопухова
 " 7 " октября 2024 год

Примерное десятидневное меню для дошкольников с 12-ти часовым пребыванием на осенне-зимний сезон (3-7 лет)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013/2018 год.

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день			Завтрак											
226	Каша "Дружба"	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
457	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,30	38,00	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
91/18	Бутерброд с сыром творожным	40	5,00	8,10	7,40	123,00	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
Итого завтрак		440	12,16	17,08	45,54	388,19	0,08	2,67	0,14	0,90	455,18	503,95	96,82	1,79
в процентном соотношении завтрак						22%								
Первый день			2-й завтрак											
532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								
Первый день			Обед											
106	Огурец свежий	40	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,39	6,49	83,99	0,05	16,77	0	2,39	25,77	47,5	22,25	0,7

381	Котлета из говядины	70	12,54	11,80	10,02	196,46	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,81	25,62	165,00	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		700	24,27	21,65	91,21	670,05	2,43	89,27	0,07	4,51	111,00	481,48	121,10	11,15
в процентном соотношении обед						37%								

Первый день		Полдник												
588-13	Вафли	50	1,40	1,70	38,50	175,00	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		250												
Итого полдник			6,99	8,08	48,58	295,12	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник						16%								

Первый день		Ужин												
326	Запеканка рисовая с творогом	180	13,10	15,60	27,30	290,00	0,11	2,4	0,1	0,1	146	216	53	1,4
129	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		455												
Итого ужин			19,50	18,43	81,61	555,82	0,25	4,29	0,14	0,77	383,25	460,90	112,85	3,86
в процентном соотношении ужин						31%								
Итого общая калорийность за день			63,92	65,44	287,14	2001,18	2,89	100,73	0,44	6,75	1175,42	1768,53	385,97	18,01

Второй день		Завтрак												
281	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
459	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	9,50	40,00	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
70/2018	Бутерброд со сливочным маслом	35	1,22	7,40	7,50	101,00	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
Итого завтрак		435	8,78	16,38	45,84	368,19	0,10	3,22	0,19	1,12	324,73	458,95	114,27	2,75
в процентном соотношении завтрак						20%								

Второй день		2-й завтрак												
112/18	фрукты	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						3%								

Второй день		Обед												
60	Салат из свеклы	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81

158	Суп картофельный с горохом	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
368	Суфле куриное	70	12,80	13,30	2,80	182,00	0,02	0,63	0,02	0,4	12,32	111	16,00	0,79
252	Каша гречневая	130	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
451	Соус молочный с морковью	40	0,94	3,14	3,48	46,43	0,01	0,19	0,02	0,14	22,30	21,84	5,48	0,11
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		750	30,19	31,97	102,00	818,14	0,56	16,32	0,12	6,82	120,61	517,14	227,48	9,13
в процентном соотношении обед						45%								

Второй день		Полдник												
550/18	Манник	65	3,60	3,35	17,00	125,00	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		265	9,19	9,73	27,08	245,12	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник						14%								

Второй день		Ужин												
212	Овощи в молочном соусе	200	10,70	26,95	11,33	325,25	0,19	17,16	0	0	63,17	0	0	2,45
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	14,30	27,43	47,81	490,67	0,26	17,16	0,00	0,61	81,57	54,10	14,60	4,43
в процентном соотношении ужин						27%								
Итого общая калорийность за день		62,86	85,51	232,53	1969,12	1,04	45,20	0,40	9,07	774,90	1331,39	404,55	17,72	

Третий день		Завтрак												
230	Каша ячневая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88
514	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00
итого завтрак		470	15,35	15,98	73,76	503,36	0,15	3,44	0,18	1,72	239,48	529,20	74,53	2,38
в процентном соотношении завтрак						28%								

Третий день		2-й завтрак												
532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

Третий день		Обед												
3	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30

167	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,55	2,47	11,35	93,82	0,10	7,79	0,05	0,35	33,31	185,25	57,00	1,00
376/18	Рагу из курицы	220	16,50	20,40	13,90	305,00	0,09	6,72	0,02	0,50	50,77	153,00	21,00	2,08
525	Компот из ягод замороженных	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		730	28,43	29,04	72,94	664,15	0,29	42,92	0,07	6,10	131,38	440,15	114,30	5,25
в процентном соотношении обед						37%								

Третий день Полдник

604	Печенье сахарное	50	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		250	8,59	10,30	32,40	286,92	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04
в процентном соотношении полдник						16%								

Третий день Ужин

382	Пудинг творожный запеченный	180	25,70	7,10	27,80	277,00	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
482	соус яблочный	50	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		480	30,00	7,58	73,74	495,34	0,16	60,70	0,08	1,15	211,00	322,30	73,25	7,40
в процентном соотношении ужин						28%								
Итого общая калорийность за день		83,37	62,90	278,24	2059,77	0,70	115,56	0,37	10,13	834,32	1491,65	293,68	16,47	

Четвертый день Завтрак

283	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,50	236,21	0,06	1,54	0,05	0,18	143,60	151,80	31,60	0,45
507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
91/18	Бутерброд с сыром творожным	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
Итого завтрак		435	11,99	18,38	57,34	446,33	0,11	2,33	0,10	0,28	393,60	272,80	42,60	1,78
в процентном соотношении завтрак						25%								

Четвертый день 2-й завтрак

112/13	фрукты	100	1,40	0,50	21,00	96,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		200	1,40	0,50	21,00	96,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Четвертый день Обед

121	Икра кабачковая	40	0,24	0,00	0,51	3,90	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10
142	Борщ со сметаной	200	1,77	5,14	11,24	101,57	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1
356	Котлета рыбная	75	11,59	1,89	5,15	91,76	0,048	0,19	0,02	0,8	26,84	288	18,4	0,46
429	Картофельное пюре	130	3,15	6,60	16,35	148,00	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08

123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого обед		705	21,57	14,23	85,03	577,93	0,33	19,99	11,31	103,69	143,82	528,00	110,45	5,74
в процентном соотношении обед						32%								

Четвертый день		Полдник												
543	Булочка дорожная	65	4,30	8,00	28,80	228,00	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
457	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
Итого полдник		265	4,30	8,00	38,10	266,00	0,15	0,03	0,05	0,52	125,00	124,20	21,20	2,09
в процентном соотношении полдник						15%								

Четвертый день		Ужин												
180	Суп молочный с вермишелью	200	5,71	5,25	17,25	198,92	1,7	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	10,67	5,73	67,71	425,74	1,83	2,60	0,08	1,15	332,70	322,30	73,25	2,79
в процентном соотношении ужин						24%								
Итого общая калорийность за день		49,93	46,84	269,18	1812,00	2,44	32,95	11,54	105,64	1031,12	1247,30	247,50	13,00	

Пятый день		Завтрак												
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,91	215,00	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
73/2018	Бутерброд с повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44
Итого завтрак		440,00	10,41	11,33	77,04	454,29	0,16	3,17	0,08	0,54	302,35	271,20	59,65	2,19
в процентном соотношении						25%								

Пятый день		2-й завтрак												
532	Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						7%								

Пятый день		Обед												
21/2018	Салат из моркови свежей	50	1,00	3,05	5,60	52,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
100	Рассольник "Ленинградский"	200	2,09	4,30	10,22	97,87	0,09	11,85	0	2,35	14,49	63	26,25	0,81
154	Тефтели из говядины паровые	70	9,03	7,95	5,75	130,70	0,05	0,00	0,02	3,66	25,66	216,65	32,36	1,51
425	Рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
486	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
Итого обед		710,00	19,97	21,45	91,66	653,20	0,31	26,95	0,06	7,24	87,21	442,96	116,76	5,60
в процентном соотношении						36%								

Пятый день Полдник

604	Печенье	50	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		250												
Итого полдник			8,59	10,30	32,40	286,92	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04
в процентном соотношении полдник						16%								

Пятый день Ужин

311	Омлет с маслом	145	11,20	17,20	3,00	211,76	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
47/2018	Винегрет овощной	60	0,65	1,60	3,30	31,00	0,06	38	0,1	0,24	35	11	9	0,1
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	15,45	19,28	42,78	408,18	0,19	38,00	0,30	1,25	158,60	219,10	33,60	4,16
в процентном соотношении ужин						23%								
Итого общая калорийность за день			55,82	62,36	270,28	1922,59	0,74	76,62	0,48	9,99	796,62	1133,26	241,61	13,59

Шестой день Завтрак

282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
Итого завтрак		430	9,02	22,39	58,45	474,33	0,21	1,46	0,16	0,46	154,80	209,00	46,00	2,27
в процентном соотношении завтрак						26%								

Шестой день 2-й завтрак

532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,16	0,51	14,00	230,00	53,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Шестой день Обед

3	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30
123	Суп с рыбными консервами	200	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
344	Рулет из говядины паровой	70	12,54	11,80	10,02	196,46	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
252	Каша гречневая	130	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
465	Соус томатный	40	0,54	1,86	3,47	33,46	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17

Итого обед		730	30,07	30,25	92,91	704,70	0,35	22,91	0,07	1,52	101,52	262,65	73,80	5,39
в процентном соотношении обед						39%								

Седьмой день		Полдник												
588-13	Вафли	50	1,40	1,70	38,50	175,00	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		250	6,99	8,08	48,58	295,12	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник						16%								

Седьмой день		Ужин												
235/18	Плов бухарский	200	5,40	17,80	53,70	395,00	0,08	8,88	0,08	1,1	14	60	26	1,2
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	10,36	18,28	104,16	621,82	0,21	10,57	0,11	1,73	190,15	261,10	79,05	3,62
в процентном соотношении ужин						35%								
Итого общая калорийность за день		65,72	71,10	335,38	2190,99	0,81	44,51	0,44	5,73	841,94	1399,50	311,20	12,96	

Восьмой день		Завтрак												
230	Каша пшеничная молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
91/18	Бутерброд с сыром творожным	40	5,00	8,10	7,40	123,00	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
125	Батон нарезной	25	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого завтрак		465	15,07	19,89	86,99	591,09	0,18	4,27	0,16	1,39	451,43	538,10	90,55	2,96
в процентном соотношении завтрак						33%								

Восьмой день		2-й завтрак												
112/13	фрукты	100	1,40	0,50	21,00	96,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		100	1,40	0,50	21,00	96,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Восьмой день		Обед												
60	Салат из свеклы	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
115	Суп картофельный с хлопьями "Геркулес"	200	2,23	2,73	13,43	93,82	0,10	7,79	0,05	0,35	33,31	185,25	57,00	1,00
366	Птица отварная филе	70	15,90	11,90	0,20	172,00	0,10	18,80	13,10	0,03	68,60	109,90	0,50	1,14
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,81	25,62	165,00	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		8270	28,74	22,59	91,74	693,70	2,50	90,81	13,18	6,45	158,02	556,13	136,35	10,30
в процентном соотношении обед						39%								

122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		750	29,32	32,99	108,79	847,29	0,46	26,74	0,10	9,10	134,70	577,25	233,75	10,51
в процентном соотношении обед						47%								

Шестой день		Полдник												
603	Пряники	50	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
Итого полдник		250	6,75	8,26	40,08	266,52	0,06	0,50	0,04	0,96	205,26	200,00	31,60	0,52
в процентном соотношении полдник						15%								

Шестой день		Ужин												
299	Запеканка из макарон с творогом	180	12,16	10,90	30,96	270,90	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97
129	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		460	17,88	13,73	79,30	510,10	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
в процентном соотношении ужин						28%								
Итого общая калорийность за день		61,28	71,05	314,21	2148,25	1,02	45,99	0,55	11,44	814,37	1318,95	404,60	16,99	

Седьмой день		Завтрак												
281	Каша овсянная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
514	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00
Итого завтрак			17,30	14,49	64,33	459,35	0,11	2,53	0,17	1,76	298,28	574,55	110,15	2,74
в процентном соотношении завтрак						26%								

Седьмой день		2-й завтрак												
532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

Седьмой день		Обед												
106	Помидоры свежие	50	0,55	1,90	12,00	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
158	Суп картофельный с горохом	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
328	Жаркое по-домашнему	220	22,40	23,50	14,00	357,00	0,02	1,23	0,03	0,5	26,52	90	16	1,16
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

		Восьмой день			Полдник										
590/13	печенье	70	3,91	3,45	25,24	37,20	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49	
516/13	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
Итого полдник		270	9,71	8,45	33,24	137,20	0,09	0,55	0,09	0,52	218,14	301,20	48,20	0,69	
в процентном соотношении полдник						8%									

		Восьмой день			Ужин										
329	Пудинг творожный запеченный	180	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36	
129	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04	
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87	
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
122	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого завтрак		455	27,38	17,75	74,80	538,31	0,17	0,49	0,06	1,17	271,20	219,10	41,60	3,38	
в процентном соотношении ужин						30%									
Итого общая калорийность за день		82,30	69,18	307,77	2056,30	2,96	104,12	13,49	9,53	1134,79	1614,53	316,70	17,93		

		Девятый день			Завтрак										
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,50	236,21	0,06	1,54	0,05	0,18	143,60	151,80	31,60	0,45	
507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92	
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2	
итого завтрак		430	8,21	22,78	57,44	470,65	0,10	2,19	0,14	0,48	213,80	167,80	34,60	1,57	
в процентном соотношении завтрак						26%									

		Девятый день			2-й завтрак										
532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40	
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40	
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%									

		Девятый день			Обед										
463/18	Маринад овощной	50	1,00	4,54	4,49	62,80	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10	
142	Борщ со сметаной	200	1,77	5,14	11,24	101,57	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1	
429	Картофельное пюре	130	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08	
360	Тефтели рыбные паровые	100	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,31	0,06	1,00	27,66	203,00	26,00	0,71	
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	

Итого обед		740	19,50	19,21	80,11	576,28	0,34	22,21	11,35	104,09	131,50	440,00	125,05	4,93
в процентном соотношении обед						32%								

Девятый день		Полдник												
603	Пряники	50	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
Итого полдник		250	1,16	1,88	45,04	206,52	0,03	0,00	0,00	0,96	9,80	23,00	4,60	1,19
в процентном соотношении полдник						11%								

Девятый день		Ужин												
180	Суп молочный с вермишелью	200	5,71	5,25	17,25	178,92	1,7	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,90	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	10,67	5,73	67,71	405,74	1,83	2,60	0,08	1,15	332,70	322,30	73,25	2,79
в процентном соотношении ужин						23%								
Итого общая калорийность за день			40,54	49,80	270,50	1751,19	2,32	31,00	11,57	106,73	701,80	974,10	244,50	10,88

Десятый день		Завтрак												
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,91	215,00	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
501	кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00
110	Бутерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44
Итого завтрак		440	10,65	14,03	67,23	418,87	0,14	2,78	0,07	0,52	265,20	211,20	34,20	1,88
в процентном соотношении завтрак						23%								

Десятый день		2-й завтрак												
532	фрукты	100	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
Итого 2-й завтрак		100	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

Десятый день		Обед												
5	Салат из капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	61,49	0,01	9,44	0,00	4,50	15,44	32,00	17,00	0,60
135	Суп-пюре из овощей	200	3,10	10,50	29,70	241,50	7,29	7,90	0,03	0,75	92,94	165,75	48,25	1,26
372	Биточки куриные	70	10,80	6,70	6,20	128,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
425	Рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		710	22,37	28,17	122,08	852,94	7,54	17,84	0,07	6,55	181,88	450,26	123,00	7,18
в процентном соотношении обед						47%								

Десятый день **Полдник**

604	Печенье овсяное	70	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		270												
Итого полдник			8,59	10,30	32,40	286,92	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04
в процентном соотношении полдник						16%								

Десятый день

Ужин

311	Омлет с маслом	150	11,20	17,20	3,00	211,76	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08
43/2018	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,00	3,15	4,15	49,00								
							0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	15,80	20,83	43,63	426,18	0,16	12,50	0,20	1,06	135,10	229,10	31,60	4,36
в процентном соотношении ужин						24%								
Итого общая калорийность за день			58,41	73,33	290,74	2094,91	7,94	41,62	0,38	9,29	834,64	1090,56	220,40	14,86
Итого за 10 дней			1005,08	1089,27	4640,62	32384,73	26,51	1163,03	29,37	356,70	13942,51	21896,58	5406,57	256,09
Итого (средняя норма) за 10 дней			100,508	108,927	464,062	3238,473374	2,651	116,303	2,9372	35,67	1394,251	2189,66	540,66	25,61