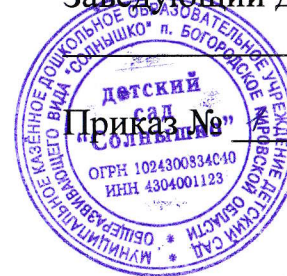


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с «Солнышко» п.Богородское  
\_\_\_\_\_ О.А. Касаткина



Приказ № \_\_\_\_\_ от «09» \_\_\_\_\_ 2024 года

## **Примерное циклическое десятидневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,**

**посещающих с 10-часовым пребыванием**

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Солнышко» п. Богородское Кировской области**

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

I день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,35	-
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	205	5,75	5,212	18,84	138,4	117,4	233,54	161,62	24,14	0,086	0,202	0,444	0,91
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,258	15,552	97	55,3	194,7	137,65	19,2	0,054	0,162	0,15	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>11,11</b>	<b>8,67</b>	<b>44,052</b>	<b>282,4</b>	<b>248,3</b>	<b>454,84</b>	<b>303,87</b>	<b>49,94</b>	<b>0,172</b>	<b>0,376</b>	<b>0,944</b>	<b>2,35</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	418	СОК	150	0,71	0,24	17,2	73,2	15,18	217,33	18,98	14,23	0,03	0,031	0,29	6,61
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>15,18</b>	<b>217,33</b>	<b>18,98</b>	<b>14,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,031</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>															
2016	80	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) с перловой крупой	180	2,01	2,36	9,22	68,2	228,3	312,7	24,86	17,33	0,063	0,049	0,738	4,95
2016	321	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,0	14,78	26,76	307,2	255,2	169,4	30,2	34,2	0,20	0,08	3,71	0,41
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	75,2	7,95	83,85	12,96	4,2	0,005	0,01	0,03	2,97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>545</b>	<b>22,09</b>	<b>17,87</b>	<b>75,99</b>	<b>561,2</b>	<b>768,95</b>	<b>672,7</b>	<b>84,27</b>	<b>78,08</b>	<b>0,362</b>	<b>0,313</b>	<b>5,088</b>	<b>8,33</b>
<b>Полдник</b>															
2016	213	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	6,39	4,69	37,81	205	135,0	124,9	62,4	15,9	0,06	0,08	0,59	0,49
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>210</b>	<b>6,43</b>	<b>4,7</b>	<b>44,8</b>	<b>233</b>	<b>135,2</b>	<b>130,1</b>	<b>70,4</b>	<b>16,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1310</b>	<b>40,34</b>	<b>31,48</b>	<b>182,042</b>	<b>1149,8</b>	<b>1167,63</b>	<b>2819,84</b>	<b>477,52</b>	<b>159,05</b>	<b>0,624</b>	<b>0,8</b>	<b>6,932</b>	<b>17,8</b>

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,35	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,30	4,06	21,24	128,1	81,5	68,4	28,0	16,4	0,06	0,03	0,77	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,258	15,552	97	55,3	194,7	137,65	19,2	0,054	0,162	0,15	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>355</b>	<b>8,66</b>	<b>7,518</b>	<b>46,452</b>	<b>272,1</b>	<b>212,4</b>	<b>289,7</b>	<b>170,25</b>	<b>42,2</b>	<b>0,146</b>	<b>0,204</b>	<b>1,27</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	418	СОК	150	0,71	0,24	17,2	73,2	15,18	217,33	18,98	14,23	0,03	0,031	0,29	6,61
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>15,18</b>	<b>217,33</b>	<b>18,98</b>	<b>14,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,031</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>															
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,253	3,517	6,1	64,2	77,8	273,36	31,19	16,02	0,041	0,032	0,583	13,295
2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,29	4,24	28,25	176	55,8	189,76	11,28	99,35	0,44	0,18	0,085	-
2016	306	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОКОМ	60	8,64	5,79	5,71	112	162,5	131,3	23,4	16,4	0,045	0,096	1,949	0,13
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,423	1,5	1,761	22,2	94,5	17,6	8,19	1,89	0,006	0,009	0,03	0,012
	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	-	16,7	69	0,5	20,3	7,9	1,0	0,002	0,004	0,014	0,05
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>585</b>	<b>20,636</b>	<b>15,657</b>	<b>80,621</b>	<b>554,2</b>	<b>668,6</b>	<b>739,07</b>	<b>98,21</b>	<b>157,01</b>	<b>0,628</b>	<b>0,495</b>	<b>3,271</b>	<b>13,487</b>
<b>Полдник</b>															
2016	489	ПРЯНИК ДЕТСКИЙ	50	3,24	4,1	34,16	186,5	9,05	42,2	8,55	10,3	0,045	0,04	0,52	0,005
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,0	84,2	75	219	180	21	0,06	0,255	0,15	1,05
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>7,59</b>	<b>7,85</b>	<b>40,16</b>	<b>270,7</b>	<b>84,05</b>	<b>261,2</b>	<b>188,55</b>	<b>31,3</b>	<b>0,105</b>	<b>0,295</b>	<b>0,67</b>	<b>1,055</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1290</b>	<b>37,596</b>	<b>31,265</b>	<b>184,433</b>	<b>1170,2</b>	<b>980,23</b>	<b>1507,3</b>	<b>475,99</b>	<b>244,74</b>	<b>0,909</b>	<b>1,025</b>	<b>5,501</b>	<b>22,592</b>

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B1 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	205	4,82	0,118	16,84	125,6	118,2	217,06	158,82	23,06	0,06	0,196	0,3	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,41	14,36	81	45,1	131,7	113,2	12,6	0,04	0,14	0,09	1,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,12	0,35	-
		МАСЛО	5	0,04	3,62	0,07	33	0,07	1,5	1,2	-	0,001	0,012	0,01	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>360</b>	<b>9,29</b>	<b>6,348</b>	<b>40,93</b>	<b>286,6</b>	<b>238,97</b>	<b>376,86</b>	<b>277,82</b>	<b>42,26</b>	<b>0,421</b>	<b>0,468</b>	<b>0,75</b>	<b>2,08</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	418	СОК	150	0,71	0,24	17,2	73,2	15,18	217,33	18,98	14,23	0,03	0,031	0,29	6,61
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>15,18</b>	<b>217,33</b>	<b>18,98</b>	<b>14,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,031</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>															
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,56	2,030	3,607	35	4,552	93,26	14,95	6,06	0,01	0,014	0,238	12,98
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,94	1,986	12,34	77,42	74,45	346,55	17,7	19,44	0,08	0,045	0,85	5,94
2016	333	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,67	3,153	26,89	148,6	2,33	29,51	1,77	13,94	0,018	0,013	0,493	-
2016	265	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	60	7,18	4,31	2,38	79	167,4	123,7	43,8	12,3	0,03	0,05	0,61	0,14
	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,8	27,66	2,96	40	52,4	27,9	20,08	3,5	0,012	0,025	0,077	0,078
2016	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,33	0,02	20,83	86,2	1,9	87,4	23,9	4,5	0,002	0,005	0,108	0,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	19,95	3,45	4,95	0,024	0,09	0,24	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>615</b>	<b>16,65</b>	<b>39,669</b>	<b>86,277</b>	<b>553,2</b>	<b>542,732</b>	<b>801,77</b>	<b>136,15</b>	<b>78,79</b>	<b>0,23</b>	<b>0,266</b>	<b>2,826</b>	<b>19,438</b>
<b>Полдник</b>															
2016	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	100	1,365	6,119	8,44	104	236,4	284	23,2	20,75	0,055	0,043	0,565	10,25
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>265</b>	<b>2,595</b>	<b>6,339</b>	<b>22,68</b>	<b>167</b>	<b>293,3</b>	<b>309,2</b>	<b>34,7</b>	<b>26,65</b>	<b>0,079</b>	<b>0,052</b>	<b>0,609</b>	<b>10,27</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1390</b>	<b>29,245</b>	<b>52,596</b>	<b>164,087</b>	<b>1080</b>	<b>1090,182</b>	<b>1705,16</b>	<b>467,65</b>	<b>161,93</b>	<b>0,76</b>	<b>0,917</b>	<b>4,475</b>	<b>38,398</b>

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 5	1,58 0,04	0,2 3,62	9,66 0,07	47 33	75,6 0,07	26,6 1,5	4,6 1,2	6,6 -	0,32 0,001	0,12 0,012	0,35 0,01	- -
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ	155	4,12	4,03	25,31	147,2	83,7	86,9	16,8	22,3	0,10	0,04	0,50	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	81	45,1	131,7	113,2	12,6	0,04	0,14	0,09	1,17
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>360</b>	<b>8,91</b>	<b>13,58</b>	<b>50,56</b>	<b>308,2</b>	<b>236,2</b>	<b>239,5</b>	<b>120,4</b>	<b>42,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,07</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	386	ФРУКТ	95	0,71	3,258	15,552	73,2	55,3	194,7	137,65	14,23	0,07	0,1	2,58	6,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>3,258</b>	<b>15,552</b>	<b>73,2</b>	<b>55,3</b>	<b>194,7</b>	<b>137,65</b>	<b>14,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед</b>															
2016	113	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	180	5,86	4,94	10	99,4	120,86	166,7	82,34	18,3	0,04	0,12	0,94	0,32
2016	262	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,98	4,45	11,62	105	125,66	361	32,81	23,2	0,057	0,057	0,9	9,42
2016	295	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	60	11,6	8,94	13,07	181	121,6	56,1	17,5	86,6	0,02	0,07	0,64	-
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,19	0,15	7,25	23,5	56,7	20	3,5	5	0,024	0,009	0,024	-
<b>того за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>21,0695</b>	<b>13,176</b>	<b>57,4165</b>	<b>488,9</b>	<b>536,86</b>	<b>609,81</b>	<b>157,039</b>	<b>76,65</b>	<b>0,205</b>	<b>0,2865</b>	<b>4,14</b>	<b>15,37</b>
<b>Полдник</b>															
2016	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,365	5,21	8,57	99,6	340	322,45	21,3	21,9	0,067	0,053	0,765	0,12
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>242</b>	<b>2,565</b>	<b>5,37</b>	<b>22,81</b>	<b>162,6</b>	<b>396,9</b>	<b>347,65</b>	<b>32,8</b>	<b>27,8</b>	<b>0,091</b>	<b>0,062</b>	<b>0,809</b>	<b>0,14</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1280</b>	<b>34,545</b>	<b>37,738</b>	<b>146,712</b>	<b>1032,9</b>	<b>1264,69</b>	<b>1471,55</b>	<b>460,9</b>	<b>231,63</b>	<b>0,817</b>	<b>0,754</b>	<b>7,073</b>	<b>17,63</b>

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,12	0,35	-
2016	182	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	155	4,01	2,06	25,19	128,2	82,4	75,2	17,8	42,1	0,10	0,03	0,28	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,258	15,552	97	55,3	194,7	137,65	19,2	0,054	0,162	0,15	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>355</b>	<b>9,37</b>	<b>5,518</b>	<b>50,402</b>	<b>272,2</b>	<b>213,3</b>	<b>296,5</b>	<b>160,05</b>	<b>67,9</b>	<b>0,474</b>	<b>0,312</b>	<b>0,78</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	386	ФРУКТ	95	0,71	3,258	15,552	73,2	55,3	194,7	137,65	14,23	0,07	0,1	2,58	6,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>3,258</b>	<b>15,552</b>	<b>73,2</b>	<b>55,3</b>	<b>194,7</b>	<b>137,65</b>	<b>14,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед</b>															
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,19	6,05	10,32	143,6	250,9	414,5	32,62	34,09	0,07	0,1	2,58	6,56
2016	220	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	9,285	10,005	22,71	175	42,4	36,2	104,595	24,9	0,045	0,075	0,70	0,135
2016	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/3,5	0,105	0,015	8,505	29	0,6	10,9	10,665	1,3	-	-	0,02	2,355
	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,568	2,436	3,344	47,6	17,48	109,4	14,06	8,36	0,008	0,016	0,07	3,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>538,5</b>	<b>20,108</b>	<b>19,116</b>	<b>66,979</b>	<b>506</b>	<b>592,88</b>	<b>677,75</b>	<b>178,185</b>	<b>91</b>	<b>0,217</b>	<b>0,365</b>	<b>3,98</b>	<b>19,54</b>
<b>Полдник</b>															
2016	248	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	80	12,17	7,84	18,84	204,4	43,92	147,9	102,4	17,12	0,048	1,192	0,36	0,152
2016	369	СОУС молочный сладкий	30	0,423	1,5	1,761	45,2	94,5	17,6	8,19	1,89	0,006	0,009	0,03	0,012
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>260</b>	<b>12,633</b>	<b>9,1035</b>	<b>27,591</b>	<b>294,5</b>	<b>138,62</b>	<b>170,7</b>	<b>118,59</b>	<b>19,91</b>	<b>0,054</b>	<b>0,201</b>	<b>0,41</b>	<b>0,184</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1148,5</b>	<b>42,821</b>	<b>37,242</b>	<b>160,524</b>	<b>1145,9</b>	<b>1000,1</b>	<b>1339,65</b>	<b>594,475</b>	<b>193,04</b>	<b>0,779</b>	<b>0,978</b>	<b>8,53</b>	<b>27,724</b>

бдень															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	199	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	1,64	3,82	16,90	102,2	80,1	24,4	3,7	11,5	0,02	0,01	0,36	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	81	45,1	131,7	113,2	12,6	0,04	0,14	0,09	1,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МАСЛО	20 5	1,58 0,04	0,2 3,62	9,66 0,07	47 33	75,6 0,07	26,6 1,5	4,6 1,2	6,6 -	0,32 0,001	0,12 0,012	0,35 0,01	- -
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>360</b>	<b>6,11</b>	<b>10,05</b>	<b>40,99</b>	<b>263,2</b>	<b>200,87</b>	<b>184,2</b>	<b>133,5</b>	<b>30,7</b>	<b>0,381</b>	<b>0,282</b>	<b>0,81</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	386	ФРУКТ	95	0,71	3,258	15,552	73,2	55,3	194,7	137,65	14,23	0,07	0,1	2,58	6,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>3,258</b>	<b>15,552</b>	<b>73,2</b>	<b>55,3</b>	<b>194,7</b>	<b>137,65</b>	<b>14,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед</b>															
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,450	2,476	1,888	31,6	1,3	100,5	7,032	7,1	0,02	0,012	0,163	8,168
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшенной)	180	1,57	2,047	10,29	69,1	74,54	341,3	17,28	19,19	0,079	0,04	0,76	5,94
2016	354	КАПУСТА ТУШЁНАЯ (ГАРНИР)	110	2,27	3,56	10,37	84,6	27,34	371,4	60,99	22,7	0,029	0,04	0,745	18,878
2016	329	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	17,03	14,14	5,30	219	276,1	107,6	34,6	16,1	0,23	0,08	3,95	0,003
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>24,53</b>	<b>22,743</b>	<b>52,108</b>	<b>519,3</b>	<b>619,18</b>	<b>1019,5</b>	<b>141,902</b>	<b>85,09</b>	<b>0,436</b>	<b>0,205</b>	<b>5,872</b>	<b>33,009</b>
<b>Полдник</b>															
2016	26	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,97	5,24	9,77	103,4	90,59	328,5	26,35	23,79	0,089	0,066	0,89	15,66
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>275</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>24,01</b>	<b>166,4</b>	<b>147,49</b>	<b>353,7</b>	<b>37,85</b>	<b>29,69</b>	<b>0,113</b>	<b>0,075</b>	<b>0,934</b>	<b>15,68</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1330</b>	<b>34,55</b>	<b>41,451</b>	<b>132,66</b>	<b>1022,1</b>	<b>1022,84</b>	<b>2131</b>	<b>450,902</b>	<b>159,71</b>	<b>1</b>	<b>0,662</b>	<b>13,586</b>	<b>56,419</b>

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B1 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,12	0,35	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЁННОЙ С МАСЛОМ	155	4,67	4,86	20,94	139,2	77,7	141,1	9,2	73,5	0,11	0,06	1,34	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,258	15,552	97	55,3	194,7	137,65	19,2	0,054	0,162	0,15	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>355</b>	<b>10,03</b>	<b>8,318</b>	<b>46,152</b>	<b>283,2</b>	<b>208,6</b>	<b>362,4</b>	<b>151,45</b>	<b>99,3</b>	<b>0,484</b>	<b>0,342</b>	<b>1,84</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	386	ФРУКТ	95	0,71	3,258	15,552	73,2	55,3	194,7	137,65	14,23	0,07	0,1	2,58	6,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>3,258</b>	<b>15,552</b>	<b>73,2</b>	<b>55,3</b>	<b>194,7</b>	<b>137,65</b>	<b>14,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед</b>															
2016	78	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ )	180	1,45	3,55	5,29	64,2	407,54	202,88	31,77	16,67	0,03	0,014	0,3	8,53
2016	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	9,1	7,13	19,28	179	70,2	679,4	18,6	33,9	0,13	0,12	2,71	2,85
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,35	1,26	2,41	22,4	111,5	37,64	4,76	3,46	0,006	0,005	0,07	0,71
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,105	0,015	8,505	29	0,6	10,9	10,665	1,3	-	-	0,02	2,355
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>538,5</b>	<b>14,965</b>	<b>12,565</b>	<b>57,585</b>	<b>405,4</b>	<b>867,34</b>	<b>1037,57</b>	<b>82,045</b>	<b>77,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,313</b>	<b>3,71</b>	<b>14,445</b>
<b>Полдник</b>															
2016	487	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,91	10,69	28,90	223	31,7	48,4	9,2	10,4	0,04	0,03	0,50	0,03
2016	420	АЦИДОФИЛИН	150	4,5	1,5	6	65,2	79,5	217,5	180	22,5	0,06	0,24	1,35	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>7,41</b>	<b>12,19</b>	<b>34,9</b>	<b>288,2</b>	<b>111,2</b>	<b>265,9</b>	<b>198,2</b>	<b>32,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>1,85</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1188,5</b>	<b>33,115</b>	<b>33,313</b>	<b>155,837</b>	<b>1050</b>	<b>1202,32</b>	<b>1883,2</b>	<b>441,675</b>	<b>224,11</b>	<b>0,874</b>	<b>0,956</b>	<b>7,69</b>	<b>23,725</b>



## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20 10	1,58 7,15	0,2 8,02	9,66 19,39	47 34	75,6 317	26,6 69,7	4,6 160,4	6,6 21,5	0,32 0,07	0,12 0,09	0,35 0,68	- 0,11
2016	190	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ С ИЗЮМОМ, С МАСЛОМ	155	7,74	8,80	30,99	224,7	190,5	251,3	131,2	46,6	0,13	0,19	0,49	0,92
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	81	45,1	131,7	113,2	12,6	0,04	0,14	0,09	1,17
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>365</b>	<b>19,32</b>	<b>36,45</b>	<b>74,4</b>	<b>385,7</b>	<b>628,2</b>	<b>505,9</b>	<b>409,4</b>	<b>87,3</b>	<b>0,95</b>	<b>0,54</b>	<b>1,61</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	386	ФРУКТ	95	0,71	3,258	15,552	73,2	55,3	194,7	137,65	14,23	0,07	0,1	2,58	6,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,71</b>	<b>3,258</b>	<b>15,552</b>	<b>73,2</b>	<b>55,3</b>	<b>194,7</b>	<b>137,65</b>	<b>14,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,58</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед</b>															
2016	112	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	180	6,92	8,83	9	146,2	118,08	143,77	77,24	17,21	0,04	0,11	2,02	0,48
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (ГАРНИР)	110	2,25	3,52	14,98	112,7	4,06	475,5	27,12	20,35	0,1	0,08	0,99	13,32
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60/60	15,42	12,41	3,96	189	29,50	181,5	29,2	27,2	0,048	0,11	2,33	0,60
2016	401	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,06	-	16,695	69	0,495	19,56	7,875	0,72	-	-	0,015	0,06
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>615</b>	<b>28,61</b>	<b>25,37</b>	<b>66,735</b>	<b>617,7</b>	<b>429,635</b>	<b>927,08</b>	<b>157,6</b>	<b>87,83</b>	<b>0,282</b>	<b>0,474</b>	<b>5,965</b>	<b>14,46</b>
<b>Полдник</b>															
2016	435	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ, С ПОВИДЛОМ	65	5,21	4,47	25,65	172,2	234,6	110,8	56,2	19,1	0,08	0,09	0,70	0,25
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>215</b>	<b>5,25</b>	<b>4,48</b>	<b>32,64</b>	<b>200,2</b>	<b>234,8</b>	<b>116</b>	<b>64,2</b>	<b>20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,72</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1290</b>	<b>53,89</b>	<b>69,558</b>	<b>189,327</b>	<b>1276,8</b>	<b>1347,935</b>	<b>1743,68</b>	<b>768,85</b>	<b>209,30</b>	<b>1,382</b>	<b>1,204</b>	<b>10,875</b>	<b>23,49</b>

9 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 5	1,58 0,04	0,2 3,62	9,66 0,07	47 33	75,6 0,07	26,6 1,5	4,6 1,2	6,6 -	0,32 0,001	0,12 0,012	0,35 0,01	- -
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЁННАЯ	155	4,12	4,03	25,31	27,2	83,7	86,9	16,8	104,1	0,10	0,04	0,50	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,258	15,552	97	55,3	194,7	137,65	19,2	0,054	0,162	0,15	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>355</b>	<b>9,48</b>	<b>7,488</b>	<b>50,522</b>	<b>304,2</b>	<b>214,6</b>	<b>308,2</b>	<b>180,45</b>	<b>129,9</b>	<b>0,474</b>	<b>0,322</b>	<b>1</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	418	СОК	150	0,71	0,24	17,2	73,2	15,18	217,33	18,98	14,23	0,03	0,031	0,29	6,61
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>15,18</b>	<b>217,33</b>	<b>18,98</b>	<b>14,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,031</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>															
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,31	3,54	9,17	69,5	88,25	274,8	31,95	18,9	0,03	0,03	0,419	7,4
2016	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	5,76	0,825	31,14	115,7	0,54	53,26	7,485	22,68	0,09	0,03	0,958	-
2016	273	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	60	9,828	2,352	5,892	84	174,7	194,0	34,998	19,3	0,048	0,078	3,35	0,672
	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,35	1,26	2,41	22,4	111,5	37,64	4,76	3,46	0,006	0,005	0,07	0,71
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,015	20,82	87	3,92	87,36	23,865	4,5	-	-	-	0,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,19	0,15	7,25	23,5	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>20,748</b>	<b>8,502</b>	<b>86,702</b>	<b>455,1</b>	<b>618,61</b>	<b>740,56</b>	<b>117,058</b>	<b>88,24</b>	<b>0,252</b>	<b>0,314</b>	<b>5,031</b>	<b>9,082</b>
<b>Полдник</b>															
2016	16	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1,22	5,19	6,45	86,7	5,6	302,8	23,7	17,98	0,06	0,05	0,57	18,7
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/3,5	0,04	0,01	6,99	29	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,19	0,15	7,25	35	56,7	20	3,5	5,0	0,024	0,009	0,024	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>268,5</b>	<b>2,45</b>	<b>5,35</b>	<b>20,69</b>	<b>150,7</b>	<b>62,5</b>	<b>328</b>	<b>35,2</b>	<b>23,88</b>	<b>0,084</b>	<b>0,059</b>	<b>0,614</b>	<b>18,72</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1343,5</b>	<b>33,388</b>	<b>21,58</b>	<b>175,114</b>	<b>983,2</b>	<b>910,89</b>	<b>1594,09</b>	<b>351,688</b>	<b>256,25</b>	<b>0,84</b>	<b>0,726</b>	<b>6,935</b>	<b>35,852</b>

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	155	3,40	3,96	22,94	134,2	77,6	43,9	8,4	5,9	0,03	0,02	0,34	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	81	45,1	131,7	113,2	12,6	0,04	0,14	0,09	1,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,12	0,35	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>355</b>	<b>7,83</b>	<b>6,57</b>	<b>46,96</b>	<b>262,2</b>	<b>198,3</b>	<b>202,2</b>	<b>126,2</b>	<b>25,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,78</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016	418	СОК	150	0,71	0,24	17,2	73,2	15,18	217,33	18,98	14,23	0,03	0,031	0,29	6,61
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,2</b>	<b>73,2</b>	<b>15,18</b>	<b>217,33</b>	<b>18,98</b>	<b>14,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,031</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>															
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	180	3,95	3,79	11,75	102,2	77,5	340,4	27,4	25,4	0,16	0,05	0,83	4,18
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,808	5,338	18,496	207	164,9	925,1	24,004	50,2	0,17	0,255	5,20	7,259
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28	0,2	5,2	8,0	0,9	-	-	0,02	0,02
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52	183	73,5	10,5	14,1	0,054	0,024	0,21	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,08	58,8	94,5	33,25	5,75	8,25	0,04	0,15	0,4	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>28,758</b>	<b>9,748</b>	<b>59,336</b>	<b>448</b>	<b>520,1</b>	<b>1377,45</b>	<b>75,654</b>	<b>98,85</b>	<b>0,424</b>	<b>0,479</b>	<b>6,66</b>	<b>11,459</b>
<b>Полдник</b>															
2016	453	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,39	6,ю98	26,07	190,2	105,8	49,4	9,3	13,1	0,06	0,03	0,74	-
2016	419	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85	79,0	230,7	189,6	22,1	0,06	0,24	0,16	2,05
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>7,97</b>	<b>11,06</b>	<b>33,65</b>	<b>275,2</b>	<b>184,8</b>	<b>280,1</b>	<b>198,9</b>	<b>35,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>2,05</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1260</b>	<b>45,268</b>	<b>27,618</b>	<b>157,146</b>	<b>1058,6</b>	<b>918,38</b>	<b>2077,08</b>	<b>419,734</b>	<b>173,38</b>	<b>0,964</b>	<b>1,06</b>	<b>8,63</b>	<b>21,289</b>

**Расчёт рациона при 10-ти часовом пребывании по дням: факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приёмом пищи (ЯСЛИ)**

	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1день	282,	18,4	73,2	4,8	561,2	36,6	233	15,2
2день	272,1	17,4	73,2	4,7	554,2	35,5	270,7	17,4
3день	286,6	19,9	73,2	5	553,2	38,4	167	11,7
4день	308,2	22,4	73,2	5,3	488,9	35,5	162,6	11,8
5день	272,2	17,8	73,2	4,8	506	33,1	294,5	19,3
6день	263,2	19,3	73,2	5,4	519,3	38,1	166,4	12,2
7день	283,2	20,2	73,2	5,2	405,4	29	288,2	20,6
8день	385,7	22,6	73,2	4,3	617,7	36,3	200,2	11,8
9день	304,2	23,2	73,2	5,6	455,1	34,7	150,7	11,5
10день	262,2	18,6	73,2	5,2	448	31,7	275,2	19,5
	2919,6		732		5109		2209,5	
<b>Среднее потребление</b>	291,96	20	73,2	5	510,9	35	220,85	15

**Сводная по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням (ЯСЛИ)**

общая	Средняя стоимость дня	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества				Витамины, мг			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Na	K	Ca	Mg	B1	B2	PP	C
Итого за 1 день		40,34	31,48	182,042	1149,8	1167,63	2819,84	477,52	159,05	0,624	0,8	6,932	17,8
Итого за 2 день		37,596	31,265	184,433	1170,2	980,23	1507,3	475,99	244,74	0,909	1,025	5,501	22,592
Итого за 3 день		29,245	52,596	164,087	1080	1090,18	1705,16	467,65	161,93	0,76	0,917	4,475	38,398
Итого за 4 день		34,545	37,738	146,712	1032,9	1264,69	1471,55	460,9	231,63	0,817	0,754	7,073	17,63
Итого за 5 день		42,821	37,242	166,524	1145,9	1000,1	1339,65	594,47	193,04	0,779	0,978	8,53	27,724
Итого за 6 день		34,55	41,451	132,66	1022,1	1022,84	2131	450,90	159,71	1	0,662	13,59	56,419
Итого за 7 день		33,115	33,313	155,84	1050	1202,32	1883,2	441,67	224,11	0,874	0,956	7,69	23,725
Итого за 8 день		53,89	69,558	189,327	1276,8	1347,94	1743,68	768,85	209,30	1,382	1,204	10,88	23,49
Итого за 9 день		33,388	21,58	175,114	983,2	910,89	1594,09	351,69	256,25	0,84	0,726	6,935	35,852
Итого за 10 день		45,268	27,618	157,146	1058,6	918,38	2077,08	419,73	173,38	0,964	1,06	8,63	21,289
		384,758	383,841	1653,885	10969,5	10905,2	18272,55	4909,37	2013,14	8,949	9,082	80,236	284,919
<b>Среднее потребление за 10 дней</b>		38,475	38,384	165,388	1096,95	1090,52	1827,26	490,94	201,31	89,49	0,908	8,024	28,49

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с «Солнышко» п.Богородское

*Paul* О.А. Касаткина



Приказ № / от « 09 » 01 20 24 года

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,**

**посещающих с 10-часовым пребыванием**

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Солнышко» п. Богородское Кировской области**

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	255	7,55	7,0	22,8	184,3	146,7	291,9	205,9	30,1	0,1	0,275	0,55	1,15
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>475</b>	<b>13,33</b>	<b>10,83</b>	<b>49,74</b>	<b>349,5</b>	<b>284</b>	<b>542,9</b>	<b>363,43</b>	<b>59</b>	<b>0,185</b>	<b>0,474</b>	<b>1,04</b>	<b>2,75</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>85</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	80	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) с перловой крупой	200	2,24	2,63	10,24	73,6	253,7	347,5	27,62	19,26	0,07	0,054	0,82	5,496
2016	321	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,47	19,69	35,69	389	340,0	262,1	40,3	46,8	0,26	0,11	4,94	1,01
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,144	0,144	21,492	85,8	9,54	100,62	13,032	3,24	-	-	0,09	1,548
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>670</b>	<b>29,654</b>	<b>23,344</b>	<b>102,102</b>	<b>711,3</b>	<b>988,44</b>	<b>861,42</b>	<b>104,152</b>	<b>101,3</b>	<b>0,466</b>	<b>0,22</b>	<b>6,78</b>	<b>8,054</b>
<b>Полдник</b>															
2016	213	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	8,47	6,23	50,16	214,8	192,3	165,2	82,5	21,1	0,08	0,10	0,79	0,65
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,49	4,896	9,09	33,6	94,5	275,9	227,52	26,5	0,072	0,288	0,19	2,466
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>255</b>	<b>13,96</b>	<b>11,126</b>	<b>59,25</b>	<b>248,4</b>	<b>286,8</b>	<b>441,1</b>	<b>310,02</b>	<b>47,6</b>	<b>0,152</b>	<b>0,388</b>	<b>0,98</b>	<b>3,116</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1580</b>	<b>57,754</b>	<b>45,56</b>	<b>229,012</b>	<b>1394,2</b>	<b>1640,22</b>	<b>2095,75</b>	<b>797,152</b>	<b>226,58</b>	<b>0,833</b>	<b>1,116</b>	<b>9,12</b>	<b>21,41</b>

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,39	4,20	28,30	169	121,1	90,7	37,1	21,8	0,08	0,03	1,02	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>425</b>	<b>10,17</b>	<b>8,03</b>	<b>55,24</b>	<b>334</b>	<b>258,4</b>	<b>341,7</b>	<b>194,65</b>	<b>50,7</b>	<b>0,165</b>	<b>0,229</b>	<b>1,51</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>85</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,908	6,786	67,8	86,44	303,7	34,66	17,8	0,046	0,036	0,648	14,77
2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,57	5,78	38,525	233,8	76,16	258,7	15,387	135,48	0,242	0,116	2,64	-
2016	306	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (С МОЛОКОМ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	11,59	7,97	7,75	149	217,8	175,9	31,0	22,1	0,06	0,13	2,62	0,17
	372		40	0,42	1,5	1,76	22,2	47,2	11,83	8,19	1,58	0,006	0,009	0,049	0,011
	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,012	-	20,034	78,46	0,5	24,3	9,45	0,006	-	-	0,01	0,072
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>27,782</b>	<b>20,038</b>	<b>107,535</b>	<b>714,2</b>	<b>823,3</b>	<b>925,63</b>	<b>121,887</b>	<b>208,966</b>	<b>0,49</b>	<b>0,347</b>	<b>6,887</b>	<b>18,717</b>
<b>Полдник</b>															
2016	489	ПРЯНИК	60	3,88	4,92	40,98	223,8	10,86	50,64	10,26	12,36	0,054	0,048	0,624	0,001
2016	420	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,56	91,2	90,0	262,8	223,2	25,2	0,036	0,234	0,18	0,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>240</b>	<b>10,32</b>	<b>11,06</b>	<b>62,16</b>	<b>315</b>	<b>104,4</b>	<b>330,3</b>	<b>236,8</b>	<b>41,68</b>	<b>0,106</b>	<b>0,294</b>	<b>0,98</b>	<b>0,548</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1575</b>	<b>47,862</b>	<b>37,748</b>	<b>231,235</b>	<b>1448,2</b>	<b>1253,54</b>	<b>1825,1</b>	<b>579,787</b>	<b>315,906</b>	<b>0,97</b>	<b>0,892</b>	<b>9,531</b>	<b>24,654</b>



## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	205	4,818	5,078	16,832	132,4	118,2	217,06	158,82	23,06	0,06	0,195	0,3	0,91
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>9,648</b>	<b>15,208</b>	<b>42,572</b>	<b>338,4</b>	<b>245,4</b>	<b>392,96</b>	<b>291,52</b>	<b>43,66</b>	<b>0,137</b>	<b>0,374</b>	<b>0,73</b>	<b>2,82</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>95</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,704	2,538	4,509	43,7	5,69	116,58	18,69	7,58	0,014	0,018	0,30	16,23
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,71	78,8	82,74	385,06	19,68	21,6	0,09	0,05	0,95	6,6
2016	333	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,374	5,166	44,01	195,1	3,8	48,2	2,898	22,8	0,036	0,018	0,8	-
2016	265 370	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80 30	9,54 0,8	5,95 2,77	3,08 2,96	108 40	191,9 43,4	163,6 27,9	57,6 20,08	16,2 3,5	0,04 0,012	0,07 0,026	0,81 0,077	0,19 0,098
2016	394	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,396	0,018	24,984	99,7	2,3	104,8	28,63	5,4	-	-	0,12	0,36
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>765</b>	<b>22,184</b>	<b>19,392</b>	<b>116,273</b>	<b>681,9</b>	<b>649,43</b>	<b>966,74</b>	<b>166,178</b>	<b>102,48</b>	<b>0,296</b>	<b>0,226</b>	<b>3,657</b>	<b>23,478</b>
<b>Полдник</b>															
2016	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	120	1,64	7,41	10,128	118,8	283,68	340,9	27,84	24,9	0,066	0,055	0,678	12,3
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>3,274</b>	<b>7,628</b>	<b>28,176</b>	<b>199,4</b>	<b>359,58</b>	<b>371,2</b>	<b>42,034</b>	<b>32,8</b>	<b>0,098</b>	<b>0,067</b>	<b>1,018</b>	<b>12,318</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1685</b>	<b>35,916</b>	<b>42,488</b>	<b>206,941</b>	<b>1314,7</b>	<b>1325,39</b>	<b>1975,23</b>	<b>519,282</b>	<b>197,62</b>	<b>0,831</b>	<b>0,701</b>	<b>5,735</b>	<b>46,106</b>

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47/66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
2016	182	КАША МАННАЯ	205	4,40	4,06	26,99	177	84,1	92,6	17,8	23,8	0,11	0,04	0,54	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>9,23</b>	<b>14,19</b>	<b>52,73</b>	<b>383</b>	<b>211,3</b>	<b>268,5</b>	<b>150,8</b>	<b>44,4</b>	<b>0,187</b>	<b>0,219</b>	<b>1,6</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>95</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	113	СУП-ПЮРЕ ИЗ МЯСА	200	7,325	6,175	12,5	103	151,0	208,4	102,92	22,8	0,05	0,15	1,1	0,4
2016	362 366	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160 30	2,875 0,348	6,482 1,26	16,896 2,4	128,9 22,2	182,78 111,5	525,2 37,64	47,73 4,76	33,74 3,46	0,083 0,006	0,083 0,005	1,31 0,07	13,7 0,71
2016	295	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	80	34,39	11,39	16,70	225	162,9	75,0	23,4	115,5	0,03	0,1	0,85	-
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>того за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>49,212</b>	<b>26,005</b>	<b>79,904</b>	<b>629,3</b>	<b>928,08</b>	<b>978,54</b>	<b>207,004</b>	<b>202,2</b>	<b>0,333</b>	<b>0,382</b>	<b>3,98</b>	<b>14,828</b>
<b>Полдник</b>															
2016	23	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ	120	6,25	6,25	0,8	108,9	408	386,9	25,56	26,28	0,08	0,064	0,918	14,4
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>7,884</b>	<b>6,468</b>	<b>18,848</b>	<b>189,5</b>	<b>483,9</b>	<b>421,2</b>	<b>39,754</b>	<b>34,18</b>	<b>0,112</b>	<b>0,076</b>	<b>1,288</b>	<b>14,418</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1565</b>				<b>1296,8</b>	<b>1694,26</b>	<b>2181,07</b>	<b>417,108</b>	<b>299,46</b>	<b>0,662</b>	<b>0,711</b>	<b>7,198</b>	<b>38,646</b>

## 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ОВСЯНАЯ «Геркулес» ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	205	5,35	2,75	31,95	174	122,6	100,3	23,9	56,2	0,14	0,03	0,38	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>425</b>	<b>11,13</b>	<b>6,58</b>	<b>58,89</b>	<b>339</b>	<b>259,9</b>	<b>351,3</b>	<b>181,43</b>	<b>85,1</b>	<b>0,225</b>	<b>0,241</b>	<b>0,87</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>95</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,04	4,18	46,95	21,85	136,8	17,5	10,45	0,009	0,01	0,09	4,75
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	6,7	11,468	133,8	278,8 <sub>2</sub>	460,8	36,24	37,88	0,08	0,12	2,87	7,29
2016	220	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,29	10,01	22,71	198	42,4	36,2	104,6	24,9	0,05	0,07	0,7	0,14
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>667</b>	<b>24,516</b>	<b>22,348</b>	<b>84,101</b>	<b>582,6</b>	<b>809,0</b>	<b>919</b>	<b>203,398</b>	<b>116,8</b>	<b>0,295</b>	<b>0,286</b>	<b>5,3</b>	<b>16,816</b>
<b>Полдник</b>															
2016	248	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	100	15,21	9,8	23,55	243	54,9	184,9	128	21,4	0,06	0,24	0,45	0,19
2016	369	СОУС молочный сладкий	30	0,582	0,44	1,356	30,5	7,47	0,77	18,81	2,64	0,007	0,022	0,039	0,098
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>310</b>	<b>31,056</b>	<b>10,26</b>	<b>33,294</b>	<b>307,1</b>	<b>62,67</b>	<b>193,3</b>	<b>156,4</b>	<b>25,34</b>	<b>0,067</b>	<b>0,262</b>	<b>0,509</b>	<b>0,306</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1502</b>	<b>67,51</b>	<b>39,45</b>	<b>196,204</b>	<b>1323,7</b>	<b>1202,6</b>	<b>1708</b>	<b>560,78</b>	<b>245,97</b>	<b>0,617</b>	<b>0,823</b>	<b>7,009</b>	<b>26,212</b>

## 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>2</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	199	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	3,09	4,07	32,09	177	119,8	45,0	5,7	21,8	0,03	0,02	0,61	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>7,92</b>	<b>14,2</b>	<b>57,83</b>	<b>383</b>	<b>247</b>	<b>220,9</b>	<b>138,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,107</b>	<b>0,199</b>	<b>1,04</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>															
2016		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	95	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>95</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,565	3,095	2,36	37,6	2,23	134,1	8,79	9,27	0,025	0,015	0,21	10,21
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ	200	1,74	2,27	11,43	73,2	82,82	379,22	19,2	21,32	0,088	0,046	0,846	6,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (гарнир)	150	3,105	4,86	14,145	106,6	22,78	506,46	83,175	30,96	0,045	0,06	1,01	25,74
2016	329	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	22,704	18,856	7,064	285,3	276,1	107,6	40,136	16,1	0,304	0,104	3,95	0,04
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>720</b>	<b>32,388</b>	<b>29,779</b>	<b>66,407</b>	<b>652,9</b>	<b>703,83</b>	<b>1259,68</b>	<b>179,495</b>	<b>104,35</b>	<b>0,566</b>	<b>0,269</b>	<b>6,636</b>	<b>42,608</b>
<b>Полдник</b>															
2016	26	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	120	2,362	6,29	11,73	113	108,7	394,2	31,62	28,55	0,107	0,079	1,072	18,79
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>285</b>	<b>3,996</b>	<b>6,508</b>	<b>29,778</b>	<b>193,6</b>	<b>184,6</b>	<b>428,5</b>	<b>45,814</b>	<b>36,45</b>	<b>0,139</b>	<b>0,091</b>	<b>1,412</b>	<b>18,808</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1540</b>	<b>45,114</b>	<b>50,747</b>	<b>173,935</b>	<b>1324,5</b>	<b>1206,41</b>	<b>2153,41</b>	<b>383,259</b>	<b>201,88</b>	<b>1,112</b>	<b>0,593</b>	<b>9,418</b>	<b>70,816</b>

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B1 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЁННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,17	1,65	32,72	170	115,3	186,4	11,0	98,1	0,15	0,08	1,79	-
2016	415	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>425</b>	<b>11,95</b>	<b>5,48</b>	<b>59,66</b>	<b>355</b>	<b>252,6</b>	<b>437,4</b>	<b>168,53</b>	<b>127</b>	<b>0,235</b>	<b>0,279</b>	<b>2,31</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>85</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	78	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,616	3,94	5,88	65,4	452,8	225,42	35,3	18,52	0,034	0,0167	0,342	9,48
2016	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13,65	10,69	28,91	266,6	105,3	1019,1	27,9	50,85	0,19	0,18	4,06	4,28
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,35	1,26	2,4	22,3	111,5	37,64	4,76	3,46	0,006	0,005	0,07	0,71
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>677</b>	<b>21,552</b>	<b>16,588</b>	<b>80,056</b>	<b>558,2</b>	<b>1065,9</b>	<b>1452,56</b>	<b>104,058</b>	<b>107,13</b>	<b>0,366</b>	<b>0,257</b>	<b>5,422</b>	<b>17,296</b>
<b>Полдник</b>															
2016	487	ПЕЧЕНЬЕ	80	4,66	17,1	46,24	356,8	128	77,44	14,72	16,64	0,064	0,048	0,8	0,048
2016	420	АЦИДОФИЛИН	180	5,4	1,8	7,2	67,2	95,4	261,0	216,0	27,0	0,072	0,288	0,18	1,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>260</b>	<b>10,06</b>	<b>18,9</b>	<b>53,44</b>	<b>424</b>	<b>223,4</b>	<b>338,4</b>	<b>230,72</b>	<b>43,6</b>	<b>0,136</b>	<b>0,336</b>	<b>0,98</b>	<b>1,448</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1532</b>	<b>44,372</b>	<b>41,228</b>	<b>213,076</b>	<b>1402,2</b>	<b>1612,88</b>	<b>2452,73</b>	<b>522,858</b>	<b>296,45</b>	<b>0,767</b>	<b>0,906</b>	<b>9,012</b>	<b>27,874</b>

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20 10	1,58 2,63	0,2 2,66	9,66 -	47 34	75,6 110	26,6 10	4,6 100	6,6 5,5	0,032 -	0,012 0,04	0,32 0,02	- 0,07
2016	191	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ С ИЗЮМОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (вариант 5)	205	10,12	11,82	41,01	309	252,3	332,3	172,2	61,3	0,18	0,24	0,64	1,21
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>17,5</b>	<b>17,36</b>	<b>66,62</b>	<b>483</b>	<b>488</b>	<b>515,2</b>	<b>492,5</b>	<b>87,4</b>	<b>0,256</b>	<b>0,447</b>	<b>1,11</b>	<b>3,19</b>
<b>II Завтрак</b>															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	85	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>85</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	112	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	200	7,69	9,81	10,004	154	131,2	159,74	85,82	19,12	0,044	0,124	2,25	0,538
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (гарнир)	150	3,065	4,8	20,44	135,3	5,54	648,5	36,98	27,75	0,14	0,111	1,36	18,16
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	20,624	16,304	5,248	245	195,8	129,4	37,2	17,4	0,048	0,144	1,5	1,104
2016	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,072	-	20,034	80,5	0,5	23,4	9,45	0,8	-	-	0,01	0,072
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>770</b>	<b>37,265</b>	<b>31,594</b>	<b>88,386</b>	<b>777,7</b>	<b>728,24</b>	<b>1112,34</b>	<b>192,75</b>	<b>97,17</b>	<b>0,368</b>	<b>0,435</b>	<b>6,04</b>	<b>19,874</b>
<b>Полдник</b>															
2016	435	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ С ПОВИДЛОМ	125	10,42	12,18	44,95	331	469,8	211,2	112,5	37,8	0,17	0,18	1,4	0,44
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>305</b>	<b>10,474</b>	<b>12,19</b>	<b>53,33</b>	<b>364,6</b>	<b>470,1</b>	<b>218,9</b>	<b>122,09</b>	<b>39,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1,42</b>	<b>0,458</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1690</b>	<b>66,045</b>	<b>61,404</b>	<b>228,256</b>	<b>1710,3</b>	<b>1757,32</b>	<b>2070,77</b>	<b>736,89</b>	<b>242,35</b>	<b>1,094</b>	<b>1,096</b>	<b>8,9</b>	<b>31,012</b>

9 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20 10	1,58 0,08	0,2 0,13	9,66 0,13	47 66	75,6 1,5	26,6 3	4,6 2,4	6,6 -	0,032 0,001	0,012 0,012	0,32 0,01	- -
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,59	4,9	26,32	168	119,7	84,7	13,0	32,9	0,15	0,02	0,61	-
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,63	17,28	118	61,7	224,4	152,93	22,3	0,053	0,187	0,17	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>10,45</b>	<b>15,98</b>	<b>53,39</b>	<b>399</b>	<b>258,5</b>	<b>338,7</b>	<b>172,93</b>	<b>61,8</b>	<b>0,236</b>	<b>0,231</b>	<b>1,14</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>															
		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,81	0,26	19,92	98,9	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>98,9</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,454	3,93	10,19	82	98,06	305,3	35,5	21	0,038	0,034	0,47	8,23
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,36	27,25	155,1	0,3	31,2	5	21,8	0,06	0,03	0,8	-
2016	273	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	80	13,104	3,136	7,856	112	180,4	225,7	46,664	22,7	0,064	0,104	1,46	0,896
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,396	0,018	24,984	101,7	2,5	104,8	28,638	5,4	-	-	0,12	0,36
2016	32	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>670</b>	<b>24,854</b>	<b>12,124</b>	<b>93,3</b>	<b>567,4</b>	<b>600,86</b>	<b>791,6</b>	<b>134,402</b>	<b>96,3</b>	<b>0,266</b>	<b>0,212</b>	<b>3,48</b>	<b>9,486</b>
<b>Полдник</b>															
2016	16	САЛАТ ЛЕТНИЙ	120	1,464	6,239	7,738	110,5	6,72	363,5	28,55	21,58	0,072	0,062	0,69	22,44
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180/7	0,126	0,018	10,206	41	1,1	19,1	12,798	2,2	-	-	0,03	2,826
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>327</b>	<b>3,17</b>	<b>6,457</b>	<b>27,604</b>	<b>186,5</b>	<b>83,42</b>	<b>409,2</b>	<b>45,838</b>	<b>30,38</b>	<b>0,104</b>	<b>0,074</b>	<b>1,07</b>	<b>25,266</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1542</b>	<b>39,284</b>	<b>34,821</b>	<b>194,214</b>	<b>1251,8</b>	<b>1013,76</b>	<b>1763,83</b>	<b>372,72</b>	<b>207,16</b>	<b>0,636</b>	<b>0,551</b>	<b>6,02</b>	<b>43,842</b>

10 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	B <sub>1</sub> мг	B <sub>1</sub> мг	PP мг	C мг
<b>Завтрак</b>															
2016	199	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	205	4,52	4,07	30,57	162	77,9	58,1	10,6	7,9	0,04	0,02	0,46	-
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	93	50,1	146,3	125,7	14	0,044	0,155	0,1	1,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	47	75,6	26,6	4,6	6,6	0,032	0,012	0,32	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>425</b>	<b>9,27</b>	<b>6,95</b>	<b>56,18</b>	<b>302</b>	<b>203,6</b>	<b>231</b>	<b>140,9</b>	<b>28,5</b>	<b>0,116</b>	<b>0,187</b>	<b>-,91</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>															
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,81	0,26	19,92	97	70,98	244,33	19,55	18,68	0,03	0,034	0,33	7,49
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>97</b>	<b>70,98</b>	<b>244,33</b>	<b>19,55</b>	<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,034</b>	<b>0,33</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>															
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,392	4,216	13,058	105,8	86,16	378,18	30,46	28,24	0,182	0,058	0,92	4,65
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,928	6,908	23,936	265,3	219,5	1165,4	31,064	65,7	0,22	0,33	6,68	9,394
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,054	0,018	8,388	33,6	0,3	7,7	9,594	1,3	-	-	0,02	0,018
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	244	98	14	18,8	0,072	0,032	0,28	-
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,17	0,4	19,3	93,3	151,2	53,3	9,3	13,3	0,064	0,024	0,64	-
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>680</b>	<b>37,184</b>	<b>12,022</b>	<b>78,042</b>	<b>567,6</b>	<b>701,16</b>	<b>1702,58</b>	<b>94,418</b>	<b>127,34</b>	<b>0,538</b>	<b>0,444</b>	<b>8,54</b>	<b>14,062</b>
<b>Полдник</b>															
2016	453	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,06	8,37	31,2	217,2	126,9	59,2	11,16	15,72	0,07	0,03	0,8	-
2016	419	МОЛОКО	180	4,49	4,896	9,09	102	94,5	275,9	227,52	26,5	0,072	0,288	0,19	2,466
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>240</b>	<b>8,55</b>	<b>13,266</b>	<b>40,29</b>	<b>319,2</b>	<b>221,4</b>	<b>335,1</b>	<b>238,68</b>	<b>42,22</b>	<b>0,142</b>	<b>0,318</b>	<b>0,99</b>	<b>2,466</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1525</b>	<b>55,814</b>	<b>32,498</b>	<b>194,432</b>	<b>1285,8</b>	<b>1197,14</b>	<b>2493,01</b>	<b>493,548</b>	<b>216,74</b>	<b>1,096</b>	<b>0,983</b>	<b>10,77</b>	<b>25,928</b>



**Расчёт рациона при 10-ти часовом пребывании по дням: факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приёмом пищи (САД)**

	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1день	349,5	18,8	85	4,6	711,3	38,1	248,4	13,4
2день	334	17,3	85	4,4	714,2	36,9	315	16,3
3день	338,4	19,3	95	5,4	681,9	38,9	199,4	11,4
4день	383	22,1	95	5,5	629,3	36,4	189,5	11
5день	339	19,2	95	5,4	582,6	33	307,1	17,4
6день	383	21,7	95	5,4	652,9	36,9	193,6	11
7день	335	17,9	85	4,5	558,2	29,9	424	22,7
8день	483	21,2	85	3,7	777,7	34,1	364,6	16
9день	399	23,9	98,9	5,9	567,4	34	186,5	11,2
10день	302	17,6	97	5,7	567,6	33,1	319,2	18,6
	3645,9		915,9		6443,1		2747,3	
<b>Среднее потребление</b>	364,59	20	91,59	5	644,31	35	274,73	15

**Сводная по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням  
(САД)**

общая	Средняя стоимость дня	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества				Витамины, мг			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Na	K	Ca	Mg	B1	B2	PP	C
Итого за 1 день		57,754	45,56	229,012	1394,2	1640,22	2095,75	797,152	226,58	0,833	1,116	9,12	21,41
Итого за 2 день		47,862	37,748	231,235	1448,2	1253,54	1825,1	579,787	315,906	0,97	0,892	9,531	24,654
Итого за 3 день		35,916	42,488	206,941	1314,7	1325,39	1975,23	519,282	197,62	0,831	0,701	5,735	46,106
Итого за 4 день		67,136	41,963	171,402	1296,8	1694,26	2181,07	417,108	299,46	0,662	0,711	7,198	38,646
Итого за 5 день		67,51	39,45	196,204	1323,7	1202,6	1708	560,78	245,97	0,617	0,823	7,009	26,212
Итого за 6 день		45,114	50,747	173,935	1324,5	1206,41	2153,41	383,259	201,88	1,112	0,593	9,418	70,816
Итого за 7 день		44,372	41,228	213,076	1402,2	1612,88	2452,73	522,858	296,45	0,767	0,906	9,012	27,874
Итого за 8 день		66,045	61,404	228,256	1710,3	1757,32	2070,77	736,89	242,35	1,094	1,096	8,9	31,012
Итого за 9 день		39,284	34,821	194,214	1251,8	1013,76	1763,83	372,72	207,16	0,636	0,551	6,02	43,842
Итого за 10 день		55,814	32,498	194,432	1285,8	1197,14	2493,01	493,548	216,74	1,096	0,983	10,77	25,928
<b>Среднее потребление за 10 дней</b>		526,807	427,88	2038,71	13752,2	13903,52	20718,9	5383,38	2450,12	8,618	8,372	82,713	356,5
<b>За 1 день</b>		52,68	42,79	203,87	1375,22	1390,35	2071,89	538,34	245,012	0,86	0,8372	8,27	35,65