Согласовано
Директор МОУ
МАОУ Усть-Качкинской средней школы
Т.Г. Байдина
_____
"1" декабря 2022 год

Утверждаю
Директор
И.А. Лопухова
_____
"1" декабря 2022 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 2012/2018 год.

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Первый день				**Завтрак**								
282	Каша пшенная молочная	**200**	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
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	**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**	**12,80**	**17,99**	**52,61**	**427,89**	**0,25**	**2,60**	**0,14**	**0,26**	**443,00**	**401,00**	**67,00**	**1,75**
в процентном соотношении завтрак						**24%**								
		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**								
9/2018	Салат из квашенной капусты	**50**	0,80	3,10	4,15	47,00	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
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
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

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**	**24,55**	**24,70**	**98,06**	**725,15**	**2,44**	**29,77**	**0,04**	**4,49**	**133,56**	**350,48**	**88,65**	**7,86**
в процентном соотоношении обед						**40%**								

Первый 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
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			**6,75**	**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%**								

Первый день **Ужин**

326	Запеканка рисовая с творогом	150	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	20	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
126	яблоки	100	0,70	0,30	8,10	43,00	0,04	60	0,1	0,24	34	77	5	0,3
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
		515												
Итого ужин			**17,44**	**18,73**	**89,71**	**598,82**	**0,24**	**64,09**	**0,23**	**0,69**	**349,15**	**462,50**	**101,65**	**3,34**
в процентном соотношении ужин						**33%**								
Итого общая каллорийность за день			**62,54**	**69,88**	**300,66**	**2110,38**	**3,01**	**100,96**	**0,45**	**6,45**	**1144,97**	**1434,98**	**295,90**	**13,87**

Второй 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
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	25	1,22	7,40	7,50	101,00	0,02	0	0,09	0,3	4,3	13	2	0,2
Итого завтрак		**425**	**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**

532	Сок	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%**								

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
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
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**	**24,75**	**29,39**	**96,16**	**754,34**	**0,38**	**16,32**	**0,12**	**6,44**	**110,56**	**373,90**	**111,13**	**5,62**
в процентном соотоношении обед						**42%**								

Второй день **Полдник**

578	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	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	200,36	180	28	0,2
Итого полдник		**260**	**10,14**	**14,42**	**48,17**	**363,05**	**0,11**	**0,50**	**0,09**	**0,52**	**211,99**	**301,20**	**48,20**	**0,81**
в процентном соотношении полдник						**20%**								

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
126	Мандарины	100	0,80	0,20	11,50	38,00	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		**545**	**15,10**	**27,63**	**59,31**	**528,67**	**0,32**	**55,16**	**0,10**	**0,85**	**116,57**	**65,10**	**23,60**	**4,53**
в процентном соотношении ужин						**29%**								
Итого общая каллорийность за день			**60,17**	**87,82**	**275,88**	**2134,25**	**0,92**	**83,20**	**0,50**	**8,93**	**799,85**	**1199,15**	**297,20**	**14,31**

Третий 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
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
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
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**	**15,35**	**15,98**	**73,76**	**503,36**	**0,15**	**3,44**	**0,18**	**1,72**	**239,48**	**529,20**	**74,53**	**2,38**
в процентом 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
337	Кнели из говядины	70	16,20	12,90	5,80	205,00	0,09	6,72	0,02	0,50	50,77	153,00	21,00	2,08
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
525	Компот из сливы	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,2[illegible]	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		**710**	**36,68**	**29,39**	**101,92**	**817,20**	**0,50**	**42,92**	**0,11**	**6,71**	**145,63**	**642,80**	**249,50**	**9,80**
в процентом соотношении обед						**45%**								

Третий день **Полдник**

564	Шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
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**	**9,50**	**9,83**	**35,32**	**267,80**	**0,09**	**0,55**	**0,09**	**0,52**	**218,14**	**301,20**	**48,20**	**0,69**
в процентном соотношении полдник						**15%**								

Третий день **Ужин**

382	Пудинг творожный запеченный	150	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	0,85	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	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		**445**	**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 каллорийность за день			**92,53**	**62,78**	**310,14**	**2193,70**	**0,94**	**115,61**	**0,46**	**10,30**	**854,25**	**1795,50**	**445,48**	**20,67**

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 поцентном соотношении завтрак						**25%**								

Четвертый 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%**								

Четвертый день **Обед**

121	Огурцы консервированные	50	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		**715**	**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	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		**445**	**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 каллорийность за день			**49,53**	**46,54**	**268,38**	**1808,00**	**2,44**	**28,95**	**11,54**	**105,69**	**1009,12**	**1268,30**	**254,50**	**12,80**

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 процентом 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
366	Филе куриное отварное	70	15,90	11,90	0,20	172,00	0,05	0,00	0,02	3,66	25,66	216,65	32,36	1,51
380	Капуста тушенная	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
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**	**32,28**	**27,98**	**91,95**	**758,30**	**0,49**	**26,95**	**0,06**	**7,62**	**97,26**	**586,20**	**233,11**	**9,11**
в процентном соотношении						**42%**								

Пятый день **Полдник**

604	Печенье	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%**								

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 каллорийность за день			**68,13**	**68,89**	**270,57**	**2027,69**	**0,92**	**76,62**	**0,48**	**10,37**	**806,67**	**1276,50**	**357,96**	**17,10**

Шестой 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
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
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**	**8,38**	**21,48**	**51,38**	**434,63**	**0,04**	**1,53**	**0,16**	**1,10**	**166,98**	**311,95**	**75,82**	**2,31**
в процентном соотношении завтрак						**24%**								

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**	**1,15**	**14,00**	**332,95**	**82,82**	**0,40**
в процентном соотношении 2-й завтрак						**5%**								

Шестой 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
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
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
432	Макаронные изделия отварные	130	5,53	6,23	33,85	220,00	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
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
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		**750**	**24,37**	**22,39**	**121,85**	**733,66**	**2,51**	**23,73**	**0,02**	**4,46**	**122,09**	**299,88**	**77,25**	**6,56**
в процентном соотношении обед						**41%**								

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
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**	**6,75**	**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	150	10,13	9,08	25,80	225,75	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97
129	Молоко сгущенное с сахаром	20	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
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
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		**515**	**16,93**	**12,31**	**90,51**	**536,57**	**0,21**	**13,29**	**0,13**	**0,59**	**319,81**	**180,50**	**52,65**	**4,81**
в процентном соотношении ужин						**30%**								
Итого общая каллорийность за день			**57,43**	**64,64**	**324,02**	**2063,38**	**2,84**	**43,05**	**0,51**	**8,26**	**828,14**	**1325,28**	**320,14**	**14,60**

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
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			**16,62**	**18,53**	**58,52**	**469,48**	**0,08**	**2,67**	**0,14**	**0,90**	**455,18**	**503,95**	**96,82**	**1,79**
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	Салат витаминный	50	0,65	3,10	3,05	42,50	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
376	Рагу из курицы	175	16,50	20,40	13.90	305,00	0,02	1,23	0,03	0,5	26,52	90	16	1,16
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		**685**	**24,19**	**28,63**	**70.93**	**638,88**	**0,36**	**25,01**	**0,07**	**1,72**	**88,38**	**259,65**	**80,80**	**4,33**
в процентном соотношении обед						**35%**								

		Седьмой день			Полдник									
578	Булочка домашняя	70	4,55	8,04	38,09	242,93	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		**270**	**10,14**	**14,42**	**48,17**	**363,05**	**0,11**	**0,50**	**0,09**	**0,52**	**211,99**	**301,20**	**48,20**	**0,81**
в процентном соотношении полдник						**20%**								
		Седьмой день			Ужин									
183/2018	Запеканка картофельная с овощами	180	5,40	6,84	15,48	145,80	0,08	8,88	0,08	1,1	14	60	26	1,2
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
410	Соус сметанный	40	1,65	9,30	26,50	101,00	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
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		**470**	**11,33**	**16,62**	**86,47**	**447,00**	**0,16**	**73,10**	**0,11**	**6,23**	**53,82**	**294,10**	**92,05**	**7,91**
в процентном соотношении ужин						**25%**								
Итого общая каллорийность за день			**63,28**	**78,20**	**289,49**	**2028,41**	**0,74**	**109,28**	**0,41**	**9,57**	**849,37**	**1358,90**	**317,87**	**15,24**
		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
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
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**	**15,17**	**16,39**	**79,89**	**531,09**	**0,18**	**4,13**	**0,19**	**1,74**	**288,83**	**589,20**	**99,98**	**3,55**
в процентном соотношении завтрак						**30%**								
		Восьмой день			2-й завтрак									
532	Сок грушевый	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%**								
		Восьмой 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
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	2,89	16,72	103,65	0,42	33	0	5,5	61	254	96	3,8
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
425	Рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
525	Компот из ягод мороженных	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		**710**	**23,73**	**26,13**	**105,67**	**754,69**	**0,79**	**61,41**	**0,08**	**11,86**	**161,55**	**743,55**	**293,50**	**13,32**
в процентном соотношении обед						**42%**								

Восьмой день **Полдник**

564	Шанежка наливная	70	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
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		**270**	**9,50**	**9,83**	**35,32**	**267,80**	**0,09**	**0,55**	**0,09**	**0,52**	**218,14**	**301,20**	**48,20**	**0,69**
в процентном соотношении полдник						**15%**								

Восьмой день **Ужин**

329	Пудинг творожный запеченный	170	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
482	Соус яблочный	30	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
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	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		**445**	**25,96**	**15,40**	**72,40**	**517,45**	**0,16**	**0,70**	**0,05**	**1,13**	**210,96**	**175,30**	**34,80**	**3,48**
в процентном соотношении ужин						**29%**								
Итого общая каллорийность за день			**75,76**	**67,75**	**319,68**	**2191,03**	**1,24**	**74,79**	**0,41**	**15,25**	**915,48**	**1809,25**	**476,48**	**21,64**

Девятый день **Завтрак**

270	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
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**	**7,88**	**24,22**	**63,21**	**505,64**	**0,10**	**3,09**	**0,17**	**1,06**	**168,18**	**266,60**	**40,20**	**2,00**
в процентном соотношении завтрак						**28%**								

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**

121	Огурцы консервированные	30	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
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
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		**720**	**18,82**	**14,39**	**89,06**	**566,70**	**0,33**	**20,11**	**11,35**	**103,89**	**144,64**	**443,00**	**118,05**	**5,99**
в процентном соотношении обед						**31%**								

ні		Девятый день				Полдник								
538,	Булочка дорожнпя	70	3,80	3,40	20,90	130,00	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
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
3,	**Итого полдник**	**270**	**3,80**	**3,40**	**35,94**	**190,12**	**0,15**	**0,03**	**0,05**	**0,52**	**125,00**	**124,20**	**21,20**	**2,09**
	в процентном соотношении полдник					**11%**								
ні		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	7,00	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
10	**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%**								
12	**Итого общая каллорийность за день**		**42,17**	**47,94**	**276,12**	**1760,20**	**2,43**	**29,83**	**11,65**	**106,67**	**784,52**	**1177,10**	**259,70**	**13,27**
нь		Десятый день				Завтрак								
270,	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
503,	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
10	**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%**								
нь		Десятый день				2-й завтрак								
532,	Сок апельсиновый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
1,	**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**
зт	**в процентном соотношении 2-й завтрак**					**6%**								
нь		Десятый день				Обед								
50,	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
133,	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
258,	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
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
520,	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
25	**Итого обед**	**710**	**25,96**	**32,28**	**114,54**	**870,12**	**7,67**	**19,94**	**0,09**	**10,47**	**179,65**	**699,95**	**265,11**	**9,86**
	в процентном соотношении обед					**48%**								
нь		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												
59	**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 каллорийность за день			**62,00**	**77,44**	**283,20**	**2112,09**	**8,07**	**43,72**	**0,40**	**13,21**	**832,41**	**1340,25**	**362,51**	**17,54**
Итого за 10дней			**633,54**	**671,88**	**2918,14**	**20429,13**	**23,55**	**706,01**	**26,81**	**294,70**	**8824,78**	**13985,21**	**3387,74**	**161,04**
Итого (средняя норма) за 10 дней			**63,354**	**67,188**	**291.814**	**2042,913**	**2,355**	**70,601**	**2,681**	**29,47**	**882,478**	**1398,52**	**338,77**	**16,1**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008F65FC710B0D7966A491A58AC44B9272
Владелец: Байдина Татьяна Геннадьевна
Действителен: с 16.11.2022 до 09.02.2024