

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МКДОУ № 28 п. Восток

*Е.С.* Пинчук Е.С.

Приказ от «*30*» *декабре* 20*20*г. № *144*

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей от 1,5 до 7-ми лет  
в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад № 28» п.  
Восток Красноармейского муниципального района Приморского края  
на зимне-весенний период

пгт. Восток  
2020 год

## **Пояснительная записка к 10-дневному меню МКДОУ № 28 п. Восток**

Настоящее Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7-ми лет в МКДОУ № 28 п. Восток (далее – ДОО), реализующего основную программу дошкольного образования с 10,5-часовым пребыванием (далее – примерное меню) разработано в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденными Постановлением Главного Государственного Санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Рекомендуемый образец».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в дошкольной образовательной организации с 10,5 часовым пребыванием. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима и организации питания детей.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами. Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Данное Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в образовательных организациях, реализующих программу дошкольного образования будет использоваться в работе с 11.01.2021 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (КАЛОРИИ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша манная	180	32,2	30	29,6	211,04	1,3	168
	Крупа манная		3,2	0,9	19,8	100,1	0,0	
	Молоко		29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	169,9	0,1	3
	Хлеб пшеничный с сыром с маслом	30/5/7	7,7	4,47	24,6			
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		402	131	77,17	108,5	860,69	2,75	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
<b>ИТОГО:</b>		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	86
<b>ОБЕД:</b>	Суп с клецками	190	30,26	17,0	63,38	537,2	45,78	
	Мясо птицы		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Яйцо		10,16	4,6	0,28	63	23,48	
	Растительное масло		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Мука		7,2	0,8	48,3	233,8	0,0	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Капуста тушенная с	180	14,9	11,7	17,6	262,1	53,2	336

	курицей							
	Мясо птицы		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Капуста		3,6	0,4	15,8	83,3	46,9	
	Компот из сухофруктов	180	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага			0,2	0,0	2,9	0,2	
	Чернослив			0,2	0,0	2,9	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		600	149,03	58,4	194,66	1782	198,76	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Каша гречневая с мясной подливой	150	16,22	15,69	72,19	505,3	3,93	513
	Крупа гречневая		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Консервы мясные		5,22	9,49	0,0	87,5	3,15	
	Мука пшеничная		7,2	0,8	48,3	233,8	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	392
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		350	91,64	31,78	168,98	1154,1	7,86	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1:</b>		1452	373,57	168,05	498,04	3920,79	262,67	
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	Каша пшенная	180	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3	168
	Крупа пшено		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	

	Молоко		29,0	25,09	4,8	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	392
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	64,4	38,8	57,6	433,14	1,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Свекольник	180	13,3	14,1	19,39	282,86	24,68	81
	Мясо птицы		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Свекла		0,1	0,8	3,4	21,5	1,6	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Сметана		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	
	Макаронные изделия	100	4,4	4,6	28,2	174,27	0,0	323
	Макаронные изделия		4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Котлета мясная	70	22,98	9,24	12,56	183	36,53	282

	Мясо		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Хлеб		1,39	0,14	9,02	43,08	0,0	
	Горошек консервированный	30	0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	10
	Компот из сухофруктов	170	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	2,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,9	126,0	
<b>ИТОГО:</b>		600	72,18	28,64	95,15	817,73	194,41	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рулет с изюмом	150	61,56	34,16	68,66	451,7	2,24	460
	Мука		7,2	0,8	48,3	233,8	0,0	
	Дрожжи		0,4	0,1	0,3	3,3	0,0	
	Молоко		29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Яйцо		1,5	4,6	0,3	62,8	0,0	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Изюм		0,06	0,66	14,96	59,8	0,94	
	Масло растительное		0,0	3,0	0,0	27,0	0,0	
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	400
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО</b>		350	67,36	39,16	78,26	559,7	4,84	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			205,84	107,3	256,91	1934,57	253,55	
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель молочная	180	6,6	8,2	26,3	205,64	2,0	93
	Вермишель		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	
	молоко		4,4	3,8	7,2	81,0	2,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	

	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	392
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	38,2	16,9	51	410,94	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	14	13,4	19,39	279,86	33,28	66
	Мясо птицы		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Капуста		0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Сметана		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	
	Рыба	60	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	245
	Рыба		17,0	8,5	0,0	145	0,0	
	Масло растительное		0,0	5,0	0,0	45,0	0,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Мука		7,2	0,8	48,3	233,8	0,0	
	Томат		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Рис отварной	130	4,3	5,3	26,4	170,44	0,0	315
	Крупа рисовая		4,3	1,2	26,4	133,4	0,0	

	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,38	2,3	1,16	27,68	1,85	57
	Огурец соленый		0,18	1,8	0,26	4,5	1,59	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	0,26	
	Масло растительное		0,0	0,5	0,0	18,68	0,0	
	Компот из сухофруктов	180	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	2,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,9	126,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>		600	66,68	35,1	79,65	833,48	161,53	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые с творогом	135	4,3	12,4	2,1	211,78	0,0	230
	Творог		1,4	6,1	5,3	80,84	0,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Мука		1,5	0,2	10,4	50,1	0,0	
	Сметанная подлива	35	0,71	1,75	2,05	25,93	9,66	354
	Сметана		1,5	1,3	2,4	27,0	0,7	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Мука		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	392
	Чай заварка		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		350	32,71	14,15	4,15	250,71	9,66	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>			139,49	66,85	160,7	1619,13	226,49	



<b>ДЕНЬ 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	32,8	30,1	32,9	227,84	33,09	314
	Крупа геркулес		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Молоко		29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	64,4	38,8	57,6	433,14	33,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД:	Суп перловый	185	8,4	7,1	19,6	192,4	21,7	
	Мясо птицы		5,5	5,5	0,0	71,4	0,5	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Перловая крупа		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Рулет мясной	85	18,72	8,11	8,04	145,0	42,46	295
	Мясо		10,9	11,0	0,0	142,8	1,1	
	Хлеб		1,39	0,14	9,02	43,08	0,0	
	Яйцо		10,16	4,6	0,28	63	23,48	



ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3	168
	Крупа пшеничная		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Молоко		29,0	25,09	4,8	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	64,4	38,8	57,6	433,14	1,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Суп сахалинский	170	28,75	9,2	30,59	269,36	22,48	
	Мясо птицы		5,5	5,5	0,0	71,4	0,5	
	Морская капуста		0,25	2,5	1,8	30,5	0,0	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Хлеб пшеничный		21,0	0,6	13,2	66,7	0,0	
	Оладьи из печени	60	17,97	11,66	16,41	210,0	49,55	284
	Печень говяжья		6,11	2,76	4,83	55,36	23,47	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Мука		1,5	0,2	10,4	50,1	0,0	

	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо		10,16	4,6	0,28	63	23,48	
	Картофельное пюре	120	6,5	6,4	43,2	256,04	50,7	321
	Картофель		5,0	1,0	40,8	192,0	50,0	
	Молоко		1,5	1,3	2,4	27,0	0,7	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Салат из зеленого горошка с луком	30	0,93	1,62	3,2	26,12	70,69	10
	Горошек консервированный		0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Масло растительное		0,0	4,22	0,0	27,0	0,0	
	Лук, зелень		0,43	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Компот из сухофруктов	170	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		600	85,15	29,48	126,1	926,12	193,82	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп вермишелевый	150	9,42	10,39	28,9	165,2	21,2	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Вермишель		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	
	Консервы мясные		5,22	9,49	0,0	87,5	3,15	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	13,0	00	392	
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		350	40,92	10,79	66,5	282,7	413,2	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			190,47	79,77	276,1	1765,96	661,62	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша гречневая	180	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3	
	Крупа гречневая		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Молоко		29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	64,4	38,8	57,6	433,14	1,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Суп фасолевый	180	8,6	7,9	20,4	204,9	31,9	
	Мясо птицы		5,5	5,5	0,0	71,4	0,5	
	Фасоль консервированная		0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Сметана		0,3	1,7	0,4	17,8	0,0	

	Салат из капусты квашенной с луком	40	0,96	6,06	1,8	65,4	11,34	17
	Масло растительное		0,66	6,06	0,0	27,0	0,0	
	Капуста квашенная		0,1	0,0	0,9	5,0	6,2	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Плов из птицы	150	13,16	7,0	36,43	311,65	0,4	416
	Кура		8,46	5,5	7,44	71,4	0,5	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Крупа рисовая		4,3	1,2	26,4	133,4	0,0	
	Компот из сухофруктов	180	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
ИТОГО:		600	53,72	21,56	91,33	746,55	43,64	
ПОЛДНИК	Макароны с мясной подливой	150	16,82	15,19	77,29	45,02	3,01	
	Макаронные изделия		4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Консервы мясные		5,22	9,49	0,0	87,5	3,15	
	Мука пшеничная		7,2	0,8	48,3	233,8	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	13,0	00	392	
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	

	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО</b>		350	48,32	15,59	114,89	162,52	395,01	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			168,34	76,65	289,72	1466,21	493,25	
<b>ДЕНЬ 7</b>	Каша кукурузная	180	6,7	6,7	4,19	227,84	181,35	280
<b>ЗАВТРАК</b>	Крупа кукурузная		3,8	1,0	2,3	116,8	0,0	
	Молоко		2,9	1,6	0,99	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	0,9	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		402	38,3	15,4	28,89	433,14	181,35	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
<b>ИТОГО:</b>		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
<b>ОБЕД:</b>	Щи из свежей капусты	160	8,32	19,83	17,01	496,0	327,82	61
	Мясо		3,7	18,33	0,0	43,6	0,0	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Капуста		2,52	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Картофель		1,6	0,3	11,61	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	

	Тефтели мясные	70	16,9	17,7	9,0	262,34	2,6	287
	Мясо		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	Яйцо		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Каша гречневая	120	32,8	30,1	32,9	227,84	1,3	513
	Крупа гречневая		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Подлив	20	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46	465
	Мука пшеничная		0,32	0,8	1,29	8,45	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Масло растительное		0,0	0,32	0,0	8,45	0,0	
	Компот из сухофруктов	180	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>			89,34	69,35	93,69	1170,85	332,58	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	458
	Мука		2,59	0,8	32,52	233,8	0,0	
	Масло сливочное		0,0	0,3	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо		1,5	0,3	0,3	62,8	0,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Дрожжи		0,4	0,1	0,3	3,3	0,0	
	Масло растительное		0,0	0,4	0,0	27,0	0,0	
	Повидло		0,6	1,5	12,3	81,7	0,0	
	Молоко	200	5,8	9,6	108,0	2,6	400	
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>ИТОГО</b>		280	10,89	13	158,42	255,6	400,09	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>			140,43	98,45	306,9	1983,59	967,02	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	180	4,72	7,68	27,63	200,78	1,3	283
	Рисовая крупа		3,8	1,0	17,83	116,8	0,0	



	Молоко		0,92	2,58	4,8	54,0	1,3	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	36,32	16,38	52,33	406,08	1,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	120	4,44	6,5	19,1	100,35	38,74	44
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Горох		2,34	1,0	4,1	116,8	0,0	
	Растительное масло		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Гренки	30	3,04	0,32	19,68	94	0,0	176
	Хлеб		3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	
	Картофель тушеный с мясом	220	18,4	16,6	42,6	315,16	8,87	100
	Мясо		13,0	11,2	0,0	152,6	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	

	Картофель		5,0	1,0	40,8	192,0	50,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Компот из сухофруктов	180	28,1	0,0	5,8	38,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Изюм		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		600	56,88	24,02	114,08	674,11	48,01	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	120	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Творог		17,59	10,97	2,7	169,0	0,5	
	Мука		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Яйцо		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Соус молочный	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,7	351
	Молоко		1,5	1,3	2,4	27,0	0,7	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Сахар		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Мука		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	400
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО</b>		350	26,49	23,17	31,9	442,74	0,95	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			95,1	41,1	224,21	1646,93	103,56	
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет на молоке	180	36,2	30,8	2,4	286	290,46	216
	Яйцо		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Молоко		1,5	1,3	2,4	27,0	0,7	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	

	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО:		402	67,8	39,5	27,1	491,3	290,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Суп рисовый с фрикадельками	180	6,2	5,5	40,9	51	12,2	123
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное		0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Крупа рисовая		4,3	1,2	26,4	133,4	0,0	
	Мясо		13,0	11,2	0,0	152,6	0,0	
	Салат из капусты квашенной с луком	30	0,96	6,06	1,8	65,4	11,34	17
	Масло растительное		0,66	6,06	0,0	27,0	0,0	
	Капуста квашенная		0,1	0,0	0,9	5,0	6,2	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Колбаса молочная отварная	70	10,9	12,8	2,8	118,4	85,88	395
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		1,3	1,2	0,1	15,7	0,0	
	Мука		0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	

	Масло растительное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Макаронные изделия	100	4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Подлив	10	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46	465
	Мука пшеничная		0,32	0,8	1,29	8,45	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	
	Масло растительное		0,0	0,32	0,0	8,45	0,0	
	Компот из сухофруктов	180	23,8	0,0	5,8	36,6	0,4	376
	Курага		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Чернослив		0,2	0,0	2,9	12,8	0,2	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
<b>ИТОГО:</b>		620	61,98	43,78	89,28	679,81	112,88	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп гречневый	150	11,02	11,09	37,9	35,3	4,8	168
	Консервы мясные		5,22	9,49	0,0	87,5	3,15	
	Крупа гречневая		3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Растительное масло		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	392
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахар		27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ИТОГО</b>			42,52	11,49	62,5	165,8	4,8	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			174,2	95,47	204,78	1460,91	461,44	
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с сыром	180	8,3	8,6	28,2	224,74	0,1	205

	Макароны		4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Масло сливочное		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Сыр		3,9	4,0	0,0	52,5	0,1	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/7	3,9	8,7	24,7	192,3	0,0	1
	Масло сливочное		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Хлеб пшеничный		3,8	0,4	24,6	117,5		
	Чай с сахаром с лимоном	180	27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	393
	Чай (заварка)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Лимон		0,0	0,0	0,0	0,0	0,050	
	Сахар		23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
ИТОГО		402	39,9	17,3	52,9	430,04	0,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок абрикосовый (персиковый)	100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ИТОГО:		100	1,9	0,7	25,9	124	53,3	
ОБЕД	Рассольник	190	3,4	1,7	21,9	141,2	28,0	74
	Картофель		1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Морковь		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Огурец соленый		0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Перловая крупа		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	
	Сметана		0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Тефтели мясные	80	16,9	17,7	9,0	262,34	2,6	287
	Мясо		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	Яйцо		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Свекольная икра	100	0,45	2,35	2,96	34,8	12,168	54
	Свекла		0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Лук		0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное		0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Томатная паста		0,0	0,0	0,79	3,16	0,78	



	<b>ЖИРЫ</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ККЛ.</b>	<b>ВИТАМИН С</b>
<b>1 ДЕНЬ</b>	168,05	373,57	498,04	3920,79	262,67
<b>2 ДЕНЬ</b>	107,3	205,84	256,91	1934,57	253,55
<b>3 ДЕНЬ</b>	66,85	139,49	160,7	1619,13	226,49
<b>4 ДЕНЬ</b>	61,56	164,07	164,9	1280,34	257,02
<b>5 ДЕНЬ</b>	70,28	187,15	276,1	1765,96	661,62
<b>6 ДЕНЬ</b>	76,65	168,34	289,72	1466,21	493,25
<b>7 ДЕНЬ</b>	98,45	140,43	306,9	1983,59	967,02
<b>8 ДЕНЬ</b>	41,1	95,1	224,21	1646,93	103,56
<b>9 ДЕНЬ</b>	95,47	174,2	204,78	1460,91	461,44
<b>10 ДЕНЬ</b>	44,95	134,65	189,36	1466,48	117,77
<b>ИТОГО</b>	830,66	1782,84	2571,62	18544,91	3804,39

**Примерный расчет рациона по дням: фактическая калорийность и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи**

	ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
<b>1 ДЕНЬ</b>	470,44	25%	124	6%	665,54	35%	657,64	34%
<b>2 ДЕНЬ</b>	490,94	27%	106	1%	772,44	49%	308,6	23%
<b>3 ДЕНЬ</b>	447,94	25%	124	7%	776,51	45%	407	23%
<b>4 ДЕНЬ</b>	433,14	27%	124	7%	664,6	40%	434,14	26%
<b>5 ДЕНЬ</b>	443,14	24%	124	8%	802,94	44%	436	24%
<b>6 ДЕНЬ</b>	410,94	23%	10,6	1%	795,24	44%	583,38	32%
<b>7 ДЕНЬ</b>	468,54	28%	10,6	1%	689,24	43%	465,88	28%
<b>8 ДЕНЬ</b>	490,94	24%	124	7%	761,94	38%	627,67	31%
<b>9 ДЕНЬ</b>	430,04	27%	10,6	1%	765,98	49%	341,64	22%
<b>10 ДЕНЬ</b>	445,94	22%	124	6%	802,94	40%	657,64	32%
<b>Среднее потребление</b>	416	24%	78,64	5%	749,7	43%	491,9	28%