

Утверждаю

Директор школы Н.Е.Губарь  
«30» августа 2023



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей от 3 до 7 в дошкольной группе с 8-10-часовым пребыванием  
(ОСЕННЕ-ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
МОУ «Сашкинская средняя общеобразовательная школа»

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
167	Каша рисовая молочная	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
396	Кофейный напиток с молоком кипяченым	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	<b>ИТОГО:</b>		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
<i>Обед</i>											
62	Борщ с мясом говядины (70 г)	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
281/ 352	Котлеты рубленые, запеченные из мяса кур	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
321	Пюре картофельное с молоком кипяченым	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,00
<i>Полдник</i>											
19	Огурец свежий куском	60	0,52	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,02	0,02	3,34
443 СР- 05	Омлет из куриных яиц, запеченный в духовом шкафу	80	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<i>Завтрак</i>											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
	Кондитерские	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00

	изделия без крема										
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
<i>Обед</i>											
204	Суп рисовый с говядиной(70 г.) и томатной пастой (харчо)	250/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
305	Котлеты рубленые из мяса кур	80	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Пюре картофельное с молоком кипяченым	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		27,32	24,11	103,14	734,70	180,16	6,51	0,29	0,30	34,18
<i>Полдник</i>											
230	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	ИТОГО:		28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
<i>3 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
20	Огурец свежий куском	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
8	Сельдь соленая (порциями)	60	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
321	Пюре картофельное с молоком кипяченым	100	2,04	3,20	13,63	91,50	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,20	31,67
<i>Обед</i>											
81	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
298/ 355	Капуста тушеная с мясом кур	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
<i>Полдник</i>											
460	Запеканка творожная, запеченная в духовом шкафу	70	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00
395	Кофейный напиток с молоком кипяченым	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17

368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
<i>4 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
179	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,42	5,89	29,00	190,44	142,30	1,04	0,07	0,15	2,01
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	334,89	159,50	1,66	0,10	0,17	2,04
<i>2 завтрак</i>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
<i>Обед</i>											
20	Огурец свежий куском	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
197 СР-05	Рассольник домашний с мясом кур	250	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
286/ 356	Гуляш из отварного мяса кур	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
378	Кисель на фруктово-ягодной основе промышленного производства	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
<i>Полдник</i>											
240/ 362	Запеканка творожная. запеченная в духовом шкафу	100/30	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		23,17	18,75	28,09	373,70	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
<i>5 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
247	Рыба, тушенная с овощами	70	6,70	3,37	1,93	64,75	19,34	0,41	0,04	0,04	1,72
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		12,04	16,33	31,70	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
<i>Обед</i>											
4	Суп свекольник с куриным мясом	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
282	Котлеты рубленые из мяса кур	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
	Сок натуральный фруктовый	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80

	промышленного производства										
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,86	20,70	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,30	23,73
<i>Полдник</i>											
94	Суп рисовый молочный	150	3,61	3,81	12,62	99,30	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68
397	Какао с молоком кипяченым	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		9,56	7,24	43,02	277,70	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
<i>6 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
275	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	17,50	0,90	0,10	0,08	0,00
314	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	120	3,20	3,40	19,64	121,92	12,52	1,37	0,06	0,02	0,00
396	Кофейный напиток на молоке кипяченом	200	2,87	1,95	20,66	111,97	127,30	0,08	0,03	0,08	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	556,44	192,30	3,21	0,24	0,23	5,05
<i>Обед</i>											
20	Огурец свежий куском	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
200 СР-05	Суп картофельный с рыбой	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
282/ 367	Биточек рубленый из мяса кур	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
321	Пюре картофельное с молоком кипяченым	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41
<i>Полдник</i>											
472	Печенье	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
400	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
	<i>ВСЕГО за 6 день:</i>		<i>56,53</i>	<i>62,57</i>	<i>233,30</i>	<i>1747,35</i>	<i>809,06</i>	<i>12,05</i>	<i>0,94</i>	<i>1,18</i>	<i>66,46</i>
<i>7 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
177	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшенной круп молочная	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
<i>Обед</i>											
59	Борщ вегетарианский	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
279	Котлета рубленая с	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00

	мясом кур										
317	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,93
<i>Полдник</i>											
239	Запеканка творожная, запеченная в духовом шкафу	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37
401	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,63
<i>8 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
258	Рыба тушеная с овощами	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
<i>Обед</i>											
200/ 115	Суп картофельный с гренками с мясом кур	250/25	3,23	3,47	14,87	103,74	85,02	0,87	0,12	0,13	8,08
288/ 356	Фрикадельки мясные говяжьи в томатно-сметанном соусе	70/70	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,06	0,12	0,62
336	Капуста свежая тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Компот из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
<i>Полдник</i>											
215	Яйцо вареное вкрутую	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13
395	Кофейный напиток на молоке кипяченом	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,10	0,41	0,47
<i>9 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,08	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1,00

<i>Обед</i>											
83	Суп картофельный с фрикадельками из мяса кур	250/25	7,30	5,70	16,99	148,50	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
646 <sup>1</sup>	Каша рисовая рассыпчатая с мясом кур	60/110/60	11,15	14,43	17,74	233,41	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,30	20,76
<i>Полдник</i>											
241	Запеканка творожная, запеченная в духовом шкафу	100/30	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
401	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		25,85	18,71	57,00	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
	<i>ВСЕГО за 9 день:</i>		<i>64,36</i>	<i>61,71</i>	<i>253,15</i>	<i>1725,68</i>	<i>755,72</i>	<i>11,71</i>	<i>0,81</i>	<i>1,21</i>	<i>34,05</i>
<i>10 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
245	Рыба припущенная с овощами	70	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		16,36	6,00	26,32	225,61	106,00	1,41	0,12	0,10	3,83
<i>Обед</i>											
20	Огурец свежий куском	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
80	Суп картофельный с пшеничной крупой и мясом кур	250	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
277	Гуляш из отварного мяса кур	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
314	Каша ячневая вязкая молочная	150	3,24	4,23	20,82	134,25	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
379	Компот из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,81	21,04	111,74	753,00	133,90	5,78	0,31	0,24	16,98
<i>Полдник</i>											
478	Печенье	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
397	Какао с молоком кипяченым	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		8,37	10,17	50,00	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,50
	<i>ВСЕГО за 10 день:</i>		<i>55,08</i>	<i>42,03</i>	<i>203,10</i>	<i>1428,98</i>	<i>619,12</i>	<i>10,40</i>	<i>0,65</i>	<i>0,88</i>	<i>31,57</i>

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. Примерное меню составлено по Сборнику рецептур Голуновой Л.Е.

*СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ*

**ЗАВТРАКИ**

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
2	12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
3	17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,2	31,67
4	7,8	9,78	53,64	334,89	159,5	1,66	0,1	0,17	2,04
5	12,04	16,33	31,7	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
6	15,32	27,41	61,85	556,44	192,3	3,21	0,24	0,23	5,05
7	13,35	16,14	64,26	456,62	244,1	2,45	0,17	0,29	1,29
8	14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
9	9,9	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1
10	16,36	6	26,32	225,61	106	1,41	0,12	0,1	3,83
<i>СРЕДНЕЕ</i>	<i>13,23</i>	<i>15,27</i>	<i>53,10</i>	<i>394,77</i>	<i>172,48</i>	<i>2,05</i>	<i>0,16</i>	<i>0,18</i>	<i>6,27</i>

**II ЗАВТРАКИ**

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	0,95	0	22,23	89,3	15,2	0,38	0,03	0,03	3,8
2	1,23	0,28	29,09	120,1	26,4	1,92	0,05	0,04	10,8
3	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,31	1,26

4	0,28	0,28	6,86	30,8	11,2	1,54	0,02	0,01	7
5	5,46	4,74	13,08	116,4	225,6	1,5	0,09	0,32	7,26
6	5,5	4,78	14,42	122,8	234,4	1,72	0,06	0,24	7,54
7	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
8	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
9	4,92	4,21	58,4	197,27	28,6	0,82	0,09	0,05	3,8
10	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
<i>СРЕДНЕЕ</i>	<i>3,99</i>	<i>3,29</i>	<i>18,89</i>	<i>110,91</i>	<i>143,82</i>	<i>1,21</i>	<i>0,06</i>	<i>0,19</i>	<i>6,05</i>

#### ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42
2	27,32	24,11	103,14	734,7	180,16	6,51	0,29	0,3	34,18
3	22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
4	23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
5	18,86	20,7	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,3	23,73
6	24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,9	0,45	0,38	51,41
7	28,25	25,2	115,67	803,56	133,6	5,99	0,28	0,26	24,93
8	19,91	20,23	89,6	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
9	23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,3	20,76
10	24,81	21,04	111,74	753	133,9	5,78	0,31	0,24	16,98
<i>СРЕДНЕЕ</i>	<i>23,823</i>	<i>22,197</i>	<i>99,745</i>	<i>695,249</i>	<i>147,047</i>	<i>8,008</i>	<i>0,339</i>	<i>0,306</i>	<i>30,178</i>

#### УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	12,77	15,48	27,68	302,5	87,37	2,54	0,12	0,09	3,7
2	28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
3	8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
4	23,17	18,75	28,09	373,7	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
5	9,56	7,24	43,02	277,7	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
6	11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
7	22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,3	0,17	0,59	1,63
8	12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,1	0,41	0,47
9	25,85	18,71	57	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
10	8,37	10,17	50	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,5
<i>СРЕДНЕЕ</i>	<i>16,30</i>	<i>13,88</i>	<i>41,59</i>	<i>364,50</i>	<i>258,82</i>	<i>1,81</i>	<i>0,14</i>	<i>0,50</i>	<i>3,35</i>

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак – 18-20%
- II завтрак – 4-5 %
- Обед – 33-35,5 %
- Уплотненный полдник – 15-20%

#### СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг
------	------------------	---------------------	--------------



	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
2	69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3	52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4	54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5	45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6	56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7	69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8	52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9	64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57
<i>СРЕДНЕЕ</i>	<i>57,34</i>	<i>54,64</i>	<i>213,33</i>	<i>1565,43</i>	<i>722,17</i>	<i>13,08</i>	<i>0,71</i>	<i>1,17</i>	<i>45,85</i>