

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МКДОУ: д/с №14  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Лексикова

**Примерное десятидневное меню питания воспитанников  
Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения: детский сад №14  
комбинированного вида (1 декада месяца 3-7 лет)**

Меню за день (день 1)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша молочная гречневая	200	7.1	6.7	26.6	195.4	28.8	0.5	0.15	0.18	0.04	2.81	331.78	236.83	111.78	28.05	3.63
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>437</b>	<b>13.3</b>	<b>16.9</b>	<b>53.2</b>	<b>417.4</b>	<b>87.8</b>	<b>1</b>	<b>0.21</b>	<b>0.32</b>	<b>0.11</b>	<b>4.37</b>	<b>498.92</b>	<b>449.46</b>	<b>229.67</b>	<b>48.25</b>	<b>5.46</b>

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Борщ со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.8	6.8	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6	21.3	0	0.05	0.02	0.05	0.96	118.9	42.36	8.69	9.54	0.05
Рагу куриное	60	11.9	11.9	2.7	165.4	22.4	1	0.04	0.08	0.04	4.36	84.45	225.24	9.78	43.9	0.22
Соус красный основной	30	1	0.8	2.7	21.9	39.5	0.8	0.01	0	0.01	0.1	3.65	42.47	2.67	2.71	0.13
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Кабачковая икра	35	0.7	3.1	2.7	41.5	53.6	2.5	0.01	0.02	0	0.14	245	110.25	14.35	1.79	0
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>695</b>	<b>26.3</b>	<b>26.9</b>	<b>80.9</b>	<b>671.1</b>	<b>289.7</b>	<b>11</b>	<b>0.22</b>	<b>0.21</b>	<b>0.1</b>	<b>7.2</b>	<b>863.7</b>	<b>807.04</b>	<b>136.06</b>	<b>80.85</b>	<b>16.25</b>

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Плюшка	60	5.6	4.1	21.9	146.8	23.7	0.5	0.02	0.08	0.23	0.71	104.68	75.26	73	13.03	9.27
Ацидолакт	180	4.9	5.8	6.8	98.6	39.6	1.4	0.07	0.29	0	1.44	95.4	261	216	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>240</b>	<b>10.5</b>	<b>9.9</b>	<b>28.7</b>	<b>245.4</b>	<b>63.3</b>	<b>1.9</b>	<b>0.09</b>	<b>0.37</b>	<b>0.23</b>	<b>2.15</b>	<b>200.08</b>	<b>336.26</b>	<b>289</b>	<b>13.03</b>	<b>9.27</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>50.6</b>	<b>53.8</b>	<b>172.9</b>	<b>1377.2</b>	<b>440.8</b>	<b>15.9</b>	<b>0.53</b>	<b>0.91</b>	<b>0.44</b>	<b>13.92</b>	<b>1568.7</b>	<b>1712.76</b>	<b>661.73</b>	<b>142.13</b>	<b>30.98</b>

Меню за день ( день 2 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша молочная пшеничная	200	8.3	11.6	37.5	288	53.8	0.5	0.18	0.15	0.1	2.52	338.07	214.99	126.05	35.08	3.11
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>437</b>	<b>10.8</b>	<b>18.3</b>	<b>59.4</b>	<b>445.7</b>	<b>99.8</b>	<b>0.6</b>	<b>0.21</b>	<b>0.17</b>	<b>0.17</b>	<b>3.26</b>	<b>467.34</b>	<b>264.39</b>	<b>137.07</b>	<b>35.28</b>	<b>3.18</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	8	60	0.04	0.03	0	0.2	13	197	34	17	0.5
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>37.8</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>197</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>0.5</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из свежих помидоров и огурцов	55	0.5	2.8	1.7	34.3	59	10.5	0.02	0.02	0	0.26	73.96	120.81	15.4	13.17	0.2
Суп с клецками	200	4.6	3.3	11.4	94.1	102.3	3.7	0.05	0.04	0.05	0.78	57.97	222.03	10.38	21.22	0.94
Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4	27.8	8.8	0.1	0.09	0.06	1.72	139.85	540.78	33.6	37.09	0.68
Котлета рыбная	70	9.8	2	6	81.1	15.4	0.1	0.06	0.07	0.22	2.42	154.19	210.56	25.14	396.28	9.68
Компот яблочно-лимонный	200	0.2	0.1	10.1	42.5	2.5	2	0.01	0.01	0	0.13	7.33	91.49	9.22	4.18	0.08
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>705</b>	<b>21.1</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>463.8</b>	<b>207</b>	<b>25.1</b>	<b>0.33</b>	<b>0.27</b>	<b>0.32</b>	<b>6.3</b>	<b>738.31</b>	<b>1308.18</b>	<b>111.24</b>	<b>471.94</b>	<b>27.03</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Гренка с сыром	42	3.7	2	9.9	72.7	27.3	0	0.03	0.07	0.37	0.91	99.94	45.91	20.7	13.97	5.8
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>242</b>	<b>7.6</b>	<b>5.5</b>	<b>21</b>	<b>163.8</b>	<b>40.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.2</b>	<b>0.37</b>	<b>1.82</b>	<b>138.49</b>	<b>229.89</b>	<b>132.05</b>	<b>33.97</b>	<b>7.56</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1484</b>	<b>40.4</b>	<b>38</b>	<b>151.5</b>	<b>1111.1</b>	<b>355.4</b>	<b>86.3</b>	<b>0.64</b>	<b>0.67</b>	<b>0.86</b>	<b>11.58</b>	<b>1357.14</b>	<b>1999.46</b>	<b>414.36</b>	<b>558.19</b>	<b>38.27</b>

Меню за день ( день 3 )

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Творожная запеканка	140	24	15	23.4	324.6	67	0.3	0.06	0.31	0.26	0.94	175.91	148.32	198.27	46.34	36.52
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29
Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	14.1	0.3	0.02	0.11	0	0.54	39	109.5	92.1	10.5	0.9
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>407</b>	<b>33.2</b>	<b>28.6</b>	<b>68</b>	<b>660.9</b>	<b>144.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.15</b>	<b>0.6</b>	<b>0.33</b>	<b>3.23</b>	<b>393.45</b>	<b>506.81</b>	<b>439.94</b>	<b>95.29</b>	<b>39.78</b>

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2	0	2	0.02	0.01	0	0.1	16	150	20	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>68.2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>16</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат « Зимний »	50	0.8	0.1	10.8	47.3	751.3	2.3	0.03	0.04	0	0.59	9.14	183.03	20.15	21.13	0.08
Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.2	4.8	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88	2.01
Рис отварной	120	2.9	4.3	29.1	167	21.3	0	0.02	0.02	0.05	1.15	121.91	36.56	4.91	21.75	5.79
Бефстроганов из курицы	80	12	12.5	1.9	168.2	87	0.4	0.04	0.1	0.01	4.41	86.17	210.11	23.74	48.58	0.15
Компот из сухофруктов Vit C	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>700</b>	<b>26.2</b>	<b>22.1</b>	<b>94.6</b>	<b>682</b>	<b>971.8</b>	<b>7.4</b>	<b>0.32</b>	<b>0.25</b>	<b>0.06</b>	<b>8.86</b>	<b>618.08</b>	<b>934.8</b>	<b>142.8</b>	<b>120.34</b>	<b>23.47</b>

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Свежий огурец	40	0.3	0	1	5.6	4	4	0.01	0.02	0	0.08	3.2	56.4	9.2	6.8	0.12
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0	0.02	0.14	0.88	1.15	40.74	46.48	19.36	22	10.81
Чай с молоком	200	1.6	1.5	8.6	53.5	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>9</b>	<b>6.4</b>	<b>25.3</b>	<b>194.2</b>	<b>73.3</b>	<b>4.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>0.88</b>	<b>2.27</b>	<b>191.71</b>	<b>211.83</b>	<b>91.54</b>	<b>38.8</b>	<b>11.81</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1517</b>	<b>68.7</b>	<b>57.3</b>	<b>204.2</b>	<b>1605.3</b>	<b>1189.2</b>	<b>14.9</b>	<b>0.57</b>	<b>1.09</b>	<b>1.27</b>	<b>14.46</b>	<b>1219.24</b>	<b>1803.44</b>	<b>694.28</b>	<b>254.43</b>	<b>75.06</b>

Меню за день ( день 4 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Сыр	10	2.3	3	0	35.8	26	0.1	0	0.03	0.1	0.03	81	8.8	88	0	1.45
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8	40.7	0.5	0.07	0.15	0.05	1.32	334.61	170.76	116.46	20.14	7.79
Чай с молоком	200	1.6	1.5	8.6	53.5	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>447</b>	<b>12.1</b>	<b>18.1</b>	<b>57</b>	<b>437</b>	<b>119.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.12</b>	<b>0.26</b>	<b>0.22</b>	<b>2.4</b>	<b>563.88</b>	<b>289.55</b>	<b>268.28</b>	<b>30.34</b>	<b>10.19</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Свекольный салат	50	0.7	2.2	3.8	38.1	0.6	1.9	0.01	0.02	0	0.08	65.64	113.56	16.01	9.5	0.29
Суп рассольник со сметаной	200	1.2	1.7	9.6	119.4	132.4	3.3	0.03	0.02	0	0.62	92.56	146.99	11.78	21.71	1.16
Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6	21.3	0	0.05	0.02	0.05	0.96	118.9	42.36	8.69	9.54	0.05
Тефтеля из курицы	70	12.8	12.7	11.5	138.6	21.5	0.1	0.05	0.1	0.05	4.57	173.11	205.6	27.41	43.23	2.75
Соус красный основной	30	1	0.8	2.7	21.9	39.5	0.8	0.01	0	0.01	0.1	3.65	42.47	2.67	2.71	0.13
Компот фруктовый	200	0.2	0.1	10.1	42.5	2.5	2	0.01	0.01	0	0.13	7.33	91.49	9.22	4.18	0.08
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>720</b>	<b>23.4</b>	<b>22.5</b>	<b>80.6</b>	<b>607.5</b>	<b>217.9</b>	<b>8</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>0.11</b>	<b>7.45</b>	<b>766.19</b>	<b>764.98</b>	<b>93.28</b>	<b>90.86</b>	<b>19.91</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Крендель	35	0.2	0	28	112.7	0	0	0	0	0	0.07	5.6	19.25	7.35	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>235</b>	<b>4.1</b>	<b>3.5</b>	<b>39.1</b>	<b>203.8</b>	<b>13.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>0</b>	<b>0.98</b>	<b>44.15</b>	<b>203.23</b>	<b>118.71</b>	<b>20</b>	<b>1.76</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
<b>Итого за день</b>	<b>1502</b>	<b>40.1</b>	<b>44.2</b>	<b>186.8</b>	<b>1291.6</b>	<b>350.5</b>	<b>11.4</b>	<b>0.41</b>	<b>0.61</b>	<b>0.33</b>	<b>11.03</b>	<b>1380.22</b>	<b>1377.76</b>	<b>487.27</b>	<b>141.2</b>	<b>31.86</b>

Меню за день ( день 5 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Свежий помидор	40	0.4	0.1	1.5	8.6	53.2	10	0.02	0.02	0	0.28	1.2	116	5.6	8	0.16
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Омлет натуральный	130	11	16.7	2.7	205.4	170.4	0.3	0.05	0.35	1.86	2.64	228.48	154.82	93.98	54.28	22.58
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>407</b>	<b>17.6</b>	<b>27</b>	<b>30.8</b>	<b>436</b>	<b>282.6</b>	<b>10.8</b>	<b>0.14</b>	<b>0.51</b>	<b>1.93</b>	<b>4.48</b>	<b>396.82</b>	<b>483.45</b>	<b>217.47</b>	<b>82.47</b>	<b>24.57</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Сок	100	0.3	0.2	16.3	68.2	0	2	0.02	0.01	0	0.1	16	150	20	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>16.3</b>	<b>68.2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>16</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Свежий огурец	40	0.3	0	1	5.6	4	4	0.01	0.02	0	0.08	3.2	56.4	9.2	6.8	0.12
Свекольник со сметаной	200	6.8	4.6	14.4	125.9	120.8	3.7	0.1	0.05	0	1.51	96.49	363.07	30.46	27.02	3.65
Гречка отварная	130	7.1	6	31.1	207.1	23.8	0	0.19	0.1	0.06	3.45	129.16	189.38	12.55	13.92	3.05
Гуляш из курицы	80	13.6	13.6	3.1	189	25.6	1.1	0.04	0.1	0.04	4.99	96.52	257.41	11.18	50.17	0.26
Компот яблочно-лимонный	200	0.2	0.1	10.1	42.5	2.5	2	0.01	0.01	0	0.13	7.33	91.49	9.22	4.18	0.08
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>700</b>	<b>31.3</b>	<b>24.9</b>	<b>76.4</b>	<b>655.5</b>	<b>176.7</b>	<b>10.9</b>	<b>0.44</b>	<b>0.31</b>	<b>0.1</b>	<b>11.16</b>	<b>637.7</b>	<b>1080.25</b>	<b>90.12</b>	<b>102.09</b>	<b>22.6</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4	44	2.6	0.08	0.3	0	1.6	100	292	240	40	4
Пирожок с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>10.6</b>	<b>14.8</b>	<b>43</b>	<b>347.6</b>	<b>44</b>	<b>2.6</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>1.6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>40</b>	<b>4</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
<b>Итого за день</b>	<b>1467</b>	<b>59.8</b>	<b>66.9</b>	<b>166.5</b>	<b>1507.3</b>	<b>503.3</b>	<b>26.3</b>	<b>0.68</b>	<b>1.13</b>	<b>2.03</b>	<b>17.34</b>	<b>1150.52</b>	<b>2005.7</b>	<b>567.59</b>	<b>224.56</b>	<b>51.17</b>

Меню за день ( день 6 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша молочная рисовая	200	5.3	6.5	28.5	193.7	31.2	0.6	0.05	0.15	0.04	1.57	342.08	169.2	130.49	39.11	6.2
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>437</b>	<b>12.3</b>	<b>17.5</b>	<b>56.4</b>	<b>431.8</b>	<b>94.2</b>	<b>1.3</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>0.11</b>	<b>3.32</b>	<b>520.62</b>	<b>418.19</b>	<b>280.07</b>	<b>77.56</b>	<b>8.56</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Суп гречневый	200	4.9	6.2	11.3	120.8	106.5	6.4	0.04	0.04	0	0.78	96.31	194.83	25.38	20.98	1.25
Жаркое подомашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9	35.2	9.5	0.14	0.19	0.07	8.24	290.46	819.81	25.5	99.23	0.4
Компот из смеси сухофруктов Vit C	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
кукуруза консервированная	30	0.7	0.1	3.4	17.2	0.6	1.4	0.01	0.02	0	0.27	120	40.8	12.6	5.4	0.15
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>680</b>	<b>29.5</b>	<b>26.2</b>	<b>68.4</b>	<b>627.3</b>	<b>157.2</b>	<b>17.4</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>0.07</b>	<b>10.34</b>	<b>811.82</b>	<b>1178.12</b>	<b>130.54</b>	<b>125.61</b>	<b>17.26</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Икра свекольная	50	1.1	3.6	5.7	59.5	17.3	3.4	0.01	0.02	0	0.22	63.5	180.93	17.97	10.29	0.36
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0	0.02	0.14	0.88	1.15	40.74	46.48	19.36	22	10.81
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>320</b>	<b>12.1</b>	<b>12</b>	<b>32.5</b>	<b>285.7</b>	<b>92.9</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.29</b>	<b>0.88</b>	<b>2.91</b>	<b>270.88</b>	<b>438.98</b>	<b>154.39</b>	<b>52.29</b>	<b>12.92</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1537</b>	<b>54.4</b>	<b>55.8</b>	<b>167.4</b>	<b>1388.1</b>	<b>344.3</b>	<b>24.7</b>	<b>0.51</b>	<b>0.91</b>	<b>1.06</b>	<b>16.77</b>	<b>1609.32</b>	<b>2155.29</b>	<b>572</b>	<b>255.46</b>	<b>38.74</b>

Меню за день ( день 7 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша геркулесовая молочная	200	8.6	12.8	34.1	285.7	52.4	0.5	0.21	0.17	0.1	2.38	346.05	272.8	138.11	62.28	14.56
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>437</b>	<b>14.8</b>	<b>23</b>	<b>60.7</b>	<b>507.7</b>	<b>111.4</b>	<b>1</b>	<b>0.27</b>	<b>0.32</b>	<b>0.17</b>	<b>3.93</b>	<b>513.19</b>	<b>485.43</b>	<b>256</b>	<b>82.48</b>	<b>16.39</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	20	10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>95.6</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>31</b>	<b>348</b>	<b>8</b>	<b>2.2</b>	<b>1</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
Свежий огурец	40	0.3	0	1	5.6	4	4	0.01	0.02	0	0.08	3.2	56.4	9.2	6.8	0.12
Суп картофельный с фрикадельками	200	8.6	4.3	13.9	129	102.4	7.5	0.09	0.09	0.04	2.84	159.01	485.52	17.45	48.94	0.69
Капуста тушеная с курицей	200	21.9	22.9	13.3	347.1	115.3	28.9	0.09	0.19	0.1	8.04	305.56	741.47	83.28	89.37	0.68
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Сок	200	1	0.2	20.2	136.4	0	4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>690</b>	<b>35.1</b>	<b>28</b>	<b>65.1</b>	<b>703.5</b>	<b>221.7</b>	<b>44.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.35</b>	<b>0.14</b>	<b>12.36</b>	<b>784.77</b>	<b>1645.89</b>	<b>141.44</b>	<b>145.11</b>	<b>16.94</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
Винегрет	80	0.9	7.2	5.3	89.5	97.2	3	0.03	0.02	0	0.42	267.99	170.47	16.14	15.8	0.18
Котлета рыбная	70	9.8	2	6	81.1	15.4	0.1	0.06	0.07	0.22	2.42	154.19	210.56	25.14	396.28	9.68
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>380</b>	<b>13.2</b>	<b>10.1</b>	<b>33.1</b>	<b>275.9</b>	<b>112.9</b>	<b>3.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>0.22</b>	<b>3.56</b>	<b>550.96</b>	<b>429.39</b>	<b>51.46</b>	<b>412.08</b>	<b>9.86</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1607</b>	<b>64.6</b>	<b>61.1</b>	<b>181.3</b>	<b>1582.7</b>	<b>466</b>	<b>58.5</b>	<b>0.73</b>	<b>0.83</b>	<b>0.53</b>	<b>20.45</b>	<b>1879.92</b>	<b>2908.71</b>	<b>456.9</b>	<b>641.87</b>	<b>44.19</b>

**Меню за день (день 8)**

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Творожный пудинг	130	22.3	13.9	21.7	301.4	62.2	0.2	0.05	0.29	0.24	0.88	163.35	137.73	184.11	43.03	33.91
Молочный соус	40	1.4	3.5	3.8	52.2	17.8	0.2	0.02	0.05	0.03	0.29	50.75	52.12	43.47	8.79	0.9
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>407</b>	<b>30.7</b>	<b>28.4</b>	<b>53.4</b>	<b>591.7</b>	<b>143</b>	<b>1.1</b>	<b>0.14</b>	<b>0.52</b>	<b>0.34</b>	<b>2.92</b>	<b>392.63</b>	<b>438.83</b>	<b>377.15</b>	<b>90.27</b>	<b>37.17</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	64.4	11.5	0.03	0.03	0	0.28	80.68	131.8	16.8	14.37	0.21
Суп полевой со сметаной	200	4.9	6.2	11.3	120.8	106.5	6.4	0.04	0.04	0	0.78	96.31	194.83	25.38	20.98	1.25
Рис отварной	120	2.9	4.3	29.1	167	21.3	0	0.02	0.02	0.05	1.15	121.91	36.56	4.91	21.75	5.79
Гуляш из курицы	80	13.6	13.6	3.1	189	25.6	1.1	0.04	0.1	0.04	4.99	96.52	257.41	11.18	50.17	0.26
Компот из сухофруктов Vit C	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>710</b>	<b>25.8</b>	<b>27.8</b>	<b>81.8</b>	<b>680.7</b>	<b>232.8</b>	<b>19</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>0.1</b>	<b>8.24</b>	<b>700.47</b>	<b>743.28</b>	<b>125.32</b>	<b>107.28</b>	<b>22.96</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9	2.4	1.4	0.01	0.01	0	0.1	3.97	51.92	10.05	3.12	0.02
Булочка домашняя	60	5.6	4.1	21.9	146.8	23.7	0.5	0.02	0.08	0.23	0.71	104.68	75.26	73	13.03	9.27
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>5.8</b>	<b>4.1</b>	<b>34.8</b>	<b>199.7</b>	<b>26.1</b>	<b>1.9</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>	<b>0.23</b>	<b>0.81</b>	<b>108.65</b>	<b>127.18</b>	<b>83.05</b>	<b>16.15</b>	<b>9.29</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>62.8</b>	<b>60.4</b>	<b>180.1</b>	<b>1515.4</b>	<b>401.9</b>	<b>24</b>	<b>0.39</b>	<b>0.84</b>	<b>0.67</b>	<b>12.17</b>	<b>1207.75</b>	<b>1429.29</b>	<b>592.52</b>	<b>213.7</b>	<b>69.42</b>

Меню за день ( день 9 )

**Завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Сыр	10	2.3	3	0	35.8	26	0.1	0	0.03	0.1	0.03	81	8.8	88	0	1.45
Каша манная	200	8.6	12.8	34.1	285.7	52.4	0.5	0.21	0.17	0.1	2.38	346.05	272.8	138.11	62.28	14.56
Чай с молоком	200	1.6	1.5	8.6	106.8	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>447</b>	<b>14.8</b>	<b>24</b>	<b>58.2</b>	<b>559.2</b>	<b>131</b>	<b>0.9</b>	<b>0.26</b>	<b>0.29</b>	<b>0.27</b>	<b>3.46</b>	<b>575.32</b>	<b>391.6</b>	<b>289.93</b>	<b>72.48</b>	<b>16.96</b>

**Второй завтрак**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Сок	100	0.7	0.1	13.2	52.8	8	40	0.04	0.02	0	0.3	10	179	18	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.2</b>	<b>52.8</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>10</b>	<b>179</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Салат свекольный с зеленым горошком	60	0.9	3.3	7.8	63.7	1	2.1	0.01	0.02	0	0.18	17.96	170.67	21.28	10.25	0.33
Щи со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	154.9	108.1	10.8	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34
Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	182.0	27.8	8.8	0.1	0.09	0.06	1.72	139.85	540.78	33.6	37.09	0.68
Биточек рыбный	70	9	5.6	8.9	88.0	9.4	0.5	0.06	0.06	0.19	2.13	313.53	197.33	26.81	338.8	8.61
Напиток лимонный	200	0.6	0.2	15.1	80.2	98	80	0.01	0.05	0	0.19	1.73	8.47	10.68	0	0
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>710</b>	<b>21.1</b>	<b>21</b>	<b>71.3</b>	<b>654.2</b>	<b>244.4</b>	<b>102.2</b>	<b>0.29</b>	<b>0.3</b>	<b>0.25</b>	<b>5.7</b>	<b>876.2</b>	<b>1223.19</b>	<b>147.18</b>	<b>401.19</b>	<b>25.41</b>

**Полдник**

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Сырники	60	10.3	5.4	13.5	144	24	0.1	0.03	0.13	0.11	0.39	55.11	63.6	82.49	20.47	15.03
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	112.4	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>14.2</b>	<b>8.9</b>	<b>24.6</b>	<b>256.4</b>	<b>37.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0.11</b>	<b>1.3</b>	<b>93.66</b>	<b>247.57</b>	<b>193.85</b>	<b>40.47</b>	<b>16.79</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
<b>Итого за день</b>	<b>1517</b>	<b>50.8</b>	<b>54</b>	<b>167.3</b>	<b>1522.6</b>	<b>420.7</b>	<b>143.7</b>	<b>0.65</b>	<b>0.87</b>	<b>0.63</b>	<b>10.76</b>	<b>1555.18</b>	<b>2041.36</b>	<b>648.96</b>	<b>514.14</b>	<b>59.16</b>

Меню за день ( день 10 )

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша молочная пшеничная	200	8.1	10.8	38.5	283.4	53.2	0.6	0.14	0.18	0.1	1.77	341.49	225.3	133.88	21.48	33.06
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>437</b>	<b>15.1</b>	<b>21.8</b>	<b>66.4</b>	<b>521.5</b>	<b>116.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.21</b>	<b>0.36</b>	<b>0.17</b>	<b>3.52</b>	<b>520.03</b>	<b>474.28</b>	<b>283.46</b>	<b>59.93</b>	<b>35.42</b>

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
<b>Итого за Второй приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Свежий помидор	40	0.4	0.1	1.5	8.6	53.2	10	0.02	0.02	0	0.28	1.2	116	5.6	8	0.16
Суп итальянский	200	5.2	2.8	18.5	119.6	97.5	6.9	0.09	0.05	0	1.43	93.01	410.42	13.73	32.72	0.23
Голубцы ленивые с подливой	200	16.9	15.8	12.8	261.2	25.7	22.1	0.07	0.14	0.06	6.24	229.49	541.79	63.58	71.29	1.75
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>690</b>	<b>26.3</b>	<b>19.3</b>	<b>69.3</b>	<b>555.8</b>	<b>191.4</b>	<b>39</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>9.01</b>	<b>628.75</b>	<b>1190.88</b>	<b>149.96</b>	<b>112.01</b>	<b>17.59</b>

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Молоко	200	5.8	6.4	9.4	118.4	44	2.6	0.08	0.3	0	1.6	100	292	240	40	4
Пряник	50	3	2.4	37.5	183	0	0	0.04	0.01	0	0.8	1	35.5	5.5	0	0
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	6	12	0.04	0.02	0	0.36	31.2	333.6	19.2	9.6	0.36
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>9.3</b>	<b>9.3</b>	<b>58.7</b>	<b>354.7</b>	<b>50</b>	<b>14.6</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>2.76</b>	<b>132.2</b>	<b>661.1</b>	<b>264.7</b>	<b>49.6</b>	<b>4.36</b>

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
<b>Итого за день</b>	<b>1597</b>	<b>51.2</b>	<b>50.5</b>	<b>204.5</b>	<b>1475.3</b>	<b>357.5</b>	<b>56.8</b>	<b>0.65</b>	<b>0.96</b>	<b>0.23</b>	<b>15.49</b>	<b>1286.98</b>	<b>2446.26</b>	<b>705.12</b>	<b>221.54</b>	<b>57.37</b>