

Утверждаю:

Заведующий МДОУ детский сад с.Казинка
Валуйского района Белгородской области


/С.В.Кутья/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД С. КАЗИНКА
ВАЛУЙСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|--------------------------|-------------------------------------|---------|---------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Макароны со сливочным маслом | 150 | 200 | 7,4 | 6,54 | 46 | 288,26 | 0 | 25 |
| 2 | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 20,5/10 | 40/5/10 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 180 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| 2 ЗАВТРАК: Яблоко | | 90 | 100 | 4 | 4 | 9,8 | 42,3 | 9 | 5 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 26,65 | 40,25 | 103,77 | 892,38 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|-----------------------|-----------------------|---------|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Борщ мясной | 150 | 200 | 2,75 | 5,5 | 16,75 | 189,2 | 24,8 | 21 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 180 | 220 | 24,64 | 7,47 | 4,1 | 186,66 | 0,78 | 27 |
| 3 | Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,60 | 2,98 | 47 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 0,01 | 20,22 | 80,58 | 0,4 | 38 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 33,78 | 18,05 | 69,11 | 632,24 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|---|-------------------------------|---------|---------|------------------|-------|-------|--------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Сырники творожные со сметаной | 130/40 | 130/40 | 22,32 | 17,51 | 16,97 | 324,88 | 0,3 | 2 |
| 2 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |

ГОГО ПО ИТОГАМ ПЕРВОГО ДИ

60,43 58,3 172,88 1852,3

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|--------------------------|-------------------------------------|--------|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Омлет | 60 | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 0,144 | 3 |
| 2 | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 20,5/5 | 40/5/10 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,41 | 0,23 | 23,4 | 134 | 0,25 | 22 |
| 2 ЗАВТРАК: Яблоко | | 90 | 100 | 4 | 4 | 9,8 | 42,3 | 9 | 6 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 19,74 | 34,79 | 61,38 | 668,24 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|-----------------------|------------------------|---------|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп с гречневой крупой | 150 | 200 | 2,4 | 1,75 | 12,75 | 196,8 | 16 | 12 |
| 2 | Плов с мясом | 180 | 200 | 16,25 | 6,25 | 50,5 | 317,5 | 6,29 | 17 |
| 3 | Икра (кабачковая) | 40 | 60 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 47,6 | 2,8 | 18 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 5 | Черный чай с лимоном | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 46 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 24,56 | 17,05 | 95,65 | 697,9 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|------------------------------------|----------------------------|---------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Рыба тушеная с овощами | 130 | 150 | 24,64 | 7,47 | 4,1 | 186,66 | 0,78 | 43 |
| 2 | Бутерброд маслом сливочным | 20,5 | 40,5 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| ИТОГО ПО ИТОГАМ ВТОРОГО ДНЯ | | | | 44,3 | 51,84 | 157,03 | 2114,62 | | |

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|--|---------|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша молочная манная с маслом сливочным, сахаром | 150 | 200 | 8,51 | 11,55 | 35,55 | 272,6 | 1,17 | 9 |
| 2 | Бутерброд маслом сливочным | 20,5 | 40,5 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК:Банан | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 18,06 | 36,22 | 80,14 | 753,8 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса,г | Масса,г | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|------------------------------|---------|---------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп с рыбными консервами | 150 | 200 | 7,5 | 1,5 | 9,99 | 90,51 | 4,81 | 28 |
| 2 | Макаронь со сливочным маслом | 180 | 200 | 7,4 | 6,54 | 46 | 288,26 | 0 | 25 |
| 3 | Тефтели мясные с овощами | 60 | 80 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226 | 0,91 | 39 |
| 4 | Помидор консервированный | 60 | 60 | 1,10 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 0,17 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 0,01 | 20,22 | 80,58 | 0,4 | 38 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 21,02 | 25,18 | 105,03 | 748,04 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|---|----------------------|--------|--------|------------------|-------|-------|--------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Оладьи (с повидлом) | 130/40 | 130/40 | 10,2 | 13,65 | 74,25 | 448,5 | 0,75 | 8 |
| 2 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |

ИТОГО ПО ИТОГАМ ТРЕТЬЕГО ДНЯ

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 18,84 | 36,23 | 100,36 | 1501,84 |
|-------|-------|--------|---------|

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**ЗАВТРАК**

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|-------------------------------------|---------|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Фруктовый плов | 180 | 200 | 7,18 | 12,2 | 55,72 | 361,3 | 2,13 | 1 |
| 2 | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 20,5/10 | 40,5/10 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 352 | 0,49 | 40 |
| 3 | Молоко | 150 | 200 | 6,4 | 7,2 | 19,57 | 167,8 | 2,6 | 37 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК:Банан | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 23,08 | 44,06 | 119,8 | 967,5 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|-------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Борщ мясной | 150 | 200 | 2,75 | 5,5 | 16,75 | 189,2 | 24,8 | 21 |
| 2 | Каша гречневая | 180 | 200 | 10,26 | 8,67 | 49,41 | 324,61 | 0 | 23 |
| 3 | Салат овощной | 40 | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 8,75 | 6 |
| 4 | Гуляш мясной с подливой | 50 | 80 | 9,5 | 6,2 | 3,9 | 179 | 6,76 | 33 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 6 | Черный чай с лимоном | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 46 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 25,22 | 17,02 | 80,61 | 839,81 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|---|------------------------------|--------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 130/40 | 130/40 | 18,05 | 14,55 | 25,58 | 305,8 | 0,93 | 4 |
| 2 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |

ИТОГО ПО ИТОГАМ ЧЕТВЕРТОГО ДНЯ

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 23,13 | 44,07 | 119,88 | 2115,91 |
|-------|-------|--------|---------|

Д Е Н Ь П Я Т Ы Й

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|--------------------------|------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|---------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп вермишелевый молочный | 200 | 200 | 8,51 | 11,55 | 35,55 | 272,6 | 1,17 | 32 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 20,5 | 40,5 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК: Банан | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 18,06 | 36,22 | 80,14 | 753,8 | | 1,53р. |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|-----------------------|------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп с гречневой крупой | 150 | 200 | 2,4 | 1,75 | 12,75 | 196,8 | 16 | 12 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 5 | 8,4 | 29,4 | 312 | 31,9 | 11 |
| 3 | Котлета | 80 | 80 | 16,2 | 18 | 4,21 | 284 | 0,68 | 29 |
| 4 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 8,75 | 48 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | |
| 5 | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,41 | 0,23 | 23,4 | 134 | 0,25 | 22 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 29,42 | 30,52 | 96,98 | 1071 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|---------------------------------|------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша геркулесовая | 130 | 150 | 4,8 | 6,8 | 24,1 | 171,8 | 0 | 49 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 20,5 | 40,5 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| ТОГО ПО ИТОГАМ ПЯТОГО ДН | | | | 47,48 | 66,74 | 177,12 | 2166,42 | | |

Д Е Н Ь Ш Е С Т О Й

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|--------------------------|----------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша рисовая со сливочным маслом | 200 | 200 | 7,05 | 9,96 | 39,15 | 262,5 | 0,9 | 19 |
| 2 | Печенье | 40 | 40 | 3,2 | 8,4 | 34,25 | 225,5 | 0 | |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| 5 | 2 ЗАВТРАК: Сок | 150 | 180 | 0 | 0 | 23 | 92 | 4 | |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 16,45 | 24,76 | 118,76 | 749,82 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК |
|-----------------------|-----------------------|-------|-------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп гороховый | 150 | 200 | 5,57 | 6,00 | 22,3 | 224 | 11 | 16 |
| 2 | Овощи тушеные с мясом | 150 | 200 | 6,75 | 12,45 | 8,55 | 189,5 | 35,5 | 50 |
| 3 | Икра (кабачковая) | 40 | 60 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 47,6 | 2,8 | 18 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 0,01 | 20,22 | 80,58 | 0,4 | 38 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 178,23 | 241,31 | 764,06 | 674,88 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин | № ТК | |
|------------------------------------|-------------------------------|--------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| 1 | Сырники творожные со сметаной | 130/40 | 130/40 | 22,32 | 17,51 | 16,97 | 324,88 | 0,3 | 2 |
| 2 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| ИТОГО ПО ИТОГАМ ШЕСТОГО ДНЯ | | | | 194,68 | 266,07 | 882,82 | 1752,38 | | |

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|--------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Вермишель с тертым сыром | 130 | 150 | 9,28 | 11,55 | 35,55 | 272,6 | 1,17 | 9 |
| 2 | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,41 | 0,23 | 23,4 | 134 | 0,25 | 22 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК: Банан | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 10,14 | 13,13 | 77,85 | 493 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|----------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Борщ мясной | 150 | 200 | 2,75 | 5,5 | 16,75 | 189,2 | 24,8 | 21 |
| 2 | Каша гречневая | 180 | 200 | 10,26 | 8,67 | 49,41 | 324,61 | 0 | 23 |
| 3 | Салат из свеклы | 40 | 60 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,60 | 2,98 | 47 |
| 4 | Котлета | 80 | 80 | 16,2 | 18 | 4,21 | 284 | 0,68 | 29 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 6 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 34,87 | 37,25 | 98,49 | 976,41 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-------------------------------------|--------------------|-------|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Рагу овощное | 130 | 150 | 3,25 | 5,55 | 13,2 | 112,5 | 7,3 | 35 |
| 2 | Батон | 40 | 40 | 0,1 | 0 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| ИТОГО ПО ИТОГАМ СЕДЬМОГО ДНЯ | | | | 45,01 | 50,38 | 176,34 | 2143,73 | | |

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|-------------------------------------|---------|---------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Омлет | 90 | 100 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | 99,94 | 0,144 | 3 |
| 2 | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 20/5/10 | 40/5/10 | 9,05 | 23,31 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК: Яблоко | 90 | 100 | 4 | 4 | 9,8 | 42,3 | 9 | 5 |
| ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ | | | | 1411,52 | 1788,3 | 5415,8 | 537,04 | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|-----------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп "Харчо" (рисовый) | 150 | 200 | 3 | 2,75 | 8,5 | 121,7 | 2,9 | 15 |
| 2 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 180 | 200 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226 | 0,91 | 30 |
| 3 | Салат овощной | 60 | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 8,75 | 6 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,78 | 0,01 | 20,22 | 80,58 | 0,4 | 38 |
| ИТОГО ПО ОБЕДУ | | | | 16,07 | 21,39 | 65,93 | 572,48 | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------------------|--------------------|-------|-------|------------------|----------------|---------------|----------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша геркулесовая | 130 | 150 | 4,8 | 6,8 | 24,1 | 171,8 | 0 | 49 |
| 2 | Батон | 20 | 40 | 0,1 | 0 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| ИТОГО ПО ИТОГАМ ВОСЬМОГО ДНЯ: | | | | 1438,69 | 1822,89 | 5553,8 | 1843,14 | | |

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|------------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша гречневая со сливочным маслом | 180 | 200 | 10,26 | 8,67 | 52,41 | 324,61 | 0 | 34 |
| 2 | Батон | 20 | 40 | 0,1 | 0 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК: Бананы | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| <i>ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ</i> | | | | <i>17,01</i> | <i>16,42</i> | <i>119,28</i> | <i>972,83</i> | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|-------------------------|-------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Борщ мясной | 150 | 200 | 2,75 | 5,5 | 16,75 | 189,2 | 24,8 | 21 |
| 2 | Каша рисовая | 150 | 200 | 8,6 | 8,3 | 37,5 | 289,16 | 0 | 19 |
| 3 | Гуляш мясной с подливой | 50 | 80 | 9,5 | 6,2 | 3,9 | 179 | 6,76 | 33 |
| 4 | Салат витаминный | 60 | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 8,75 | 6 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 6 | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,41 | 0,23 | 23,4 | 134 | 0,25 | 22 |
| <i>ИТОГО ПО ОБЕДУ</i> | | | | <i>26,67</i> | <i>22,37</i> | <i>108,77</i> | <i>935,56</i> | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|---|--|--------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Вареники ленивые с творогом и сметаной | 130/80 | 150/80 | 18,05 | 14,55 | 25,58 | 305,8 | 0,93 | 4 |
| 2 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |

ИТОГО ПО ИТОГАМ ДЕВЯТОГО ДНЯ

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 17,01 | 16,42 | 119,28 | 1281,43 |
|-------|-------|--------|---------|

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|--------------------------|-------------------------|-------|-------|------------------|-------------|--------------|--------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Каша молочная пшеничная | 150 | 200 | 7,05 | 7,8 | 39,15 | 262,5 | 0,68 | 26 |
| 2 | Батон | 20 | 40 | 0,1 | 0 | 25,61 | 392 | 0,49 | 40 |
| 3 | Чай | 150 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 2,8 | 0,25 | 36 |
| 1 | 2 ЗАВТРАК: Бананы | 90 | 100 | 0,45 | 1,35 | 18,9 | 86,4 | 9 | 14 |
| <i>ИТОГО ПО ЗАВТРАКУ</i> | | | | <i>7,65</i> | <i>9,16</i> | <i>83,74</i> | <i>743,7</i> | | |

ОБЕД

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|-----------------------|------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Суп с фрикадельками | 150 | 200 | 7 | 6,5 | 8,5 | 192,5 | 11,07 | 13 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 5 | 8,4 | 29,4 | 312 | 31,9 | 11 |
| 3 | Рыба тушеная с овощами | 130 | 150 | 24,64 | 7,47 | 4,1 | 186,66 | 0,78 | 43 |
| 4 | Икра (кабачковая) | 40 | 60 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 47,6 | 2,8 | 18 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 133,2 | 0 | 24 |
| 6 | Сок фруктовый | 150 | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,2 | |
| <i>ИТОГО ПО ОБЕДУ</i> | | | | <i>43</i> | <i>31,51</i> | <i>84,42</i> | <i>917,96</i> | | |

ПОЛДНИК

| № | Наименование блюда | Масса | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | № ТК |
|---|--------------------|--------|--------|------------------|------|-------|--------|----------|------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | С | |
| 1 | Блинчики | 130/30 | 150/30 | 8,6 | 21,2 | 34,5 | 266 | 3,5 | 7 |
| 2 | Какао | 150 | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 45 |

ИТОГО ПО ИТОГАМ ДЕСЯТОГО ДНЯ

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 59,25 | 61,87 | 202,66 | 1927,66 |
|-------|-------|--------|---------|