

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий \_\_\_\_\_ С.Л. Савченко  
МБДОУ «Вагановский детский сад»  
Приказ от 18.10.2023г. №31

**Примерное 10-ти дневное меню  
для детей, посещающих МБДОУ «Вагановский детский сад»  
с 10,5 часовым пребыванием  
здание №2 с.Журавлево  
(1,6 года – 3лет)**

2023г.

| День1              |              |                 |      |          |                       |               |   |   |   |                      |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | В1            | С | А | Е | Са                   | Р | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                                   |        |      |      |       |        |      |      |       |      |        |       |       |      |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| Каша манная                       | 150,00 | 4,59 | 2,20 | 23,01 | 130,49 | 0,05 | 1,03 | 0,2   | 0,35 | 99,05  | 90,40 | 15,16 | 0,28 |
| Кофейный напиток с молоком        | 150,00 | 2,30 | 1,90 | 8,20  | 58,90  | 0,02 | 0,39 | 9,93  | 0,00 | 107,00 | 95,00 | 26,00 | 0,85 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20,00  | 1,52 | 0,16 | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00  | 0,02 | 4,00   | 13,00 | 2,80  | 0,22 |
|                                   | 5,00   | 0,03 | 4,13 | 0,04  | 37,40  | 0,00 | 0,00 | 0,02  | 0,05 | 1,20   | 1,50  | 0,00  | 0,01 |
|                                   | 325,00 | 8,44 | 8,39 | 40,97 | 274,39 | 0,09 | 1,42 | 10,15 | 0,42 | 211,25 | 199,9 | 43,96 | 1,36 |

### ЗАВТРАК 2

|                   |        |      |      |      |      |      |      |      |      |       |        |      |      |
|-------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|
| Кисломолочный н-к | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 0,06 | 1,05 | 0,04 | 0,00 | 180,0 | 171,00 | 25,2 | 0,15 |
|-------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|

### ОБЕД

|                                           |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Икра морковная                            | 40,00  | 0,83  | 3,03  | 4,01  | 46,33  | 0,03 | 4,80  | 0,62  | 1,51 | 12,27 | 27,56  | 16,98 | 0,47 |
| Свекольник                                | 150,00 | 4,33  | 6,09  | 9,94  | 114,71 | 0,06 | 6,25  | 0,21  | 0,27 | 30,33 | 76,14  | 23,41 | 1,36 |
| Гуляш из отварного мяса курицы (говядины) | 60,00  | 12,11 | 10,06 | 2,39  | 138,24 | 0,03 | 0,64  | 0,01  | 1,73 | 8,08  | 107,01 | 15,06 | 1,59 |
| Макароны отварные                         | 100,00 | 3,41  | 4,40  | 20,25 | 133,01 | 0,04 | 0,00  | 0,02  | 0,55 | 2,63  | 23,73  | 4,52  | 0,50 |
| Компот из сухофруктов.                    | 150,00 | 0,40  | 0,00  | 14,90 | 60,80  | 0,00 | 0,02  | 11,30 | 0,00 | 37,00 | 3,20   | 1,60  | 0,06 |
| Хлеб пшеничный                            | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Хлеб ржаной                               | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10  | 22,88  | 7,39  | 0,63 |
|                                           | 540,00 | 23,76 | 23,97 | 68,73 | 579,01 | 0,21 | 11,71 | 12,16 | 4,34 | 99,41 | 273,52 | 71,76 | 4,83 |

### ПОЛДНИК

|                                    |        |      |      |       |       |      |      |        |      |      |       |       |      |
|------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|------|
| Яйцо отварное                      | 40,00  | 0,1  | 0,1  | 0,0   | 0,8   | 0,0  | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| Булочка промышленного производства | 50,00  | 7,74 | 7,74 | 7,74  | 186   | 0,16 | 3,0  | 157,17 | 2,29 | 0,96 | 53,15 | 10,11 | 0,80 |
| Чай с сахаром                      | 150    | 0,10 | 0,00 | 4,80  | 19,60 | 0,00 | 0,01 | 0,11   | 0,00 | 1,70 | 2,70  | 1,40  | 0,28 |
|                                    | 240,00 | 7,94 | 7,84 | 12,54 | 206,4 | 0,16 | 3,01 | 157,28 | 2,29 | 2,66 | 55,85 | 11,51 | 1,08 |

### ИТОГО

|  |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|--|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
|  | 1255,00 | 44,49 | 43,95 | 128,24 | 1139,30 | 0,52 | 17,19 | 179,63 | 7,05 | 493,32 | 700,27 | 152,43 | 7,42 |
|--|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|

| День2              |              |                 |      |          |                       |               |   |   |   |                      |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | B1            | C | A | E | Ca                   | P | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                                      |        |      |       |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130,00 | 4,09 | 5,28  | 24,30 | 159,61 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,66 | 3,16  | 28,47 | 5,42  | 0,60 |
| Чай с сахаром                        | 150    | 0,10 | 0,00  | 4,80  | 19,60  | 0,00 | 0,01 | 0,11 | 0,00 | 1,70  | 2,70  | 1,40  | 0,28 |
| Хлеб пшеничный                       | 20     | 1,52 | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,00  | 13,00 | 2,80  | 0,22 |
| Масло сливочное                      | 5,00   | 0,03 | 4,13  | 0,04  | 37,40  | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,20  | 1,50  | 0,00  | 0,01 |
| Сыр порциями                         | 10,00  | 1,84 | 1,91  | 0,00  | 28,80  | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 70,40 | 40,00 | 2,80  | 0,08 |
|                                      | 315,00 | 7,58 | 11,48 | 38,86 | 293,01 | 0,07 | 0,06 | 0,18 | 0,77 | 80,46 | 85,67 | 12,42 | 1,19 |

### ЗАВТРАК 2

|               |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
|---------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый | 150 | 0,45 | 0,00 | 20,69 | 80,97 | 0,03 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 28,49 | 30,00 | 24,00 | 0,45 |
|---------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

### ОБЕД

|                                 |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Свекла отварная дольками        | 30,00  | 0,60  | 0,04  | 3,64  | 16,80  | 0,01 | 4,00  | 0,00  | 0,04 | 14,80 | 17,20  | 8,80  | 0,56 |
| Щи из свежей капусты на к/б     | 150,00 | 5,39  | 7,82  | 5,64  | 117,74 | 0,06 | 14,81 | 0,20  | 1,70 | 27,50 | 73,96  | 18,99 | 0,82 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 60,00  | 7,10  | 5,14  | 2,91  | 83,48  | 0,05 | 0,00  | 0,15  | 2,05 | 6,00  | 37,80  | 7,85  | 0,19 |
| Рис отварной                    | 100,00 | 2,44  | 3,19  | 24,24 | 135,12 | 0,02 | 0,00  | 12,20 | 0,19 | 4,57  | 3,77   | 15,77 | 0,32 |
| Компот из изюма                 | 150,00 | 0,30  | 0,10  | 13,80 | 56,90  | 0,02 | 0,00  | 0,54  | 0,00 | 11,00 | 17,00  | 5,50  | 0,40 |
| Хлеб пшеничный                  | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Хлеб ржаной                     | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10  | 22,88  | 7,39  | 0,63 |
|                                 | 530,00 | 18,51 | 16,68 | 67,47 | 495,96 | 0,21 | 18,81 | 13,09 | 4,26 | 72,97 | 185,61 | 67,1  | 3,14 |

### ПОЛДНИК

|                            |                |              |              |              |                |             |              |              |             |              |               |               |             |
|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Омлет натуральный с маслом | 60,00          | 5,30         | 6,39         | 1,41         | 83,70          | 0,03        | 0,31         | 0,11         | 0,25        | 50,10        | 95,29         | 7,90          | 0,97        |
| Хлеб пшеничный             | 20,00          | 1,59         | 0,16         | 9,77         | 47,84          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 4,02         | 13,07         | 1,88          | 0,15        |
| Кондитерское изделие       | 30,00          | 1,95         | 2,48         | 32,71        | 107,45         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,98        | 6,86         | 0,00          | 7,92          | 0,98        |
| Чай с сахаром              | 150            | 0,10         | 0,00         | 4,80         | 19,60          | 0,00        | 0,01         | 0,11         | 0,00        | 1,70         | 2,70          | 1,40          | 0,28        |
|                            | 260,00         | 8,94         | 9,03         | 48,69        | 258,59         | 0,08        | 0,32         | 0,22         | 1,25        | 62,68        | 111,06        | 19,1          | 2,38        |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>1255,00</b> | <b>35,48</b> | <b>37,19</b> | <b>212,9</b> | <b>1128,62</b> | <b>0,39</b> | <b>22,19</b> | <b>13,49</b> | <b>6,28</b> | <b>244,6</b> | <b>412,34</b> | <b>122,62</b> | <b>7,16</b> |

| День 3             |              |                 |      |          |                       |               |   |   |   |                      |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | В1            | С | А | Е | Ca                   | Р | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                            |        |      |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Каша ячневая молочная      | 150,00 | 4,98 | 5,69  | 21,1  | 153,00 | 0,09 | 1,46 | 0,03 | 0,14 | 148,85 | 137,03 | 35,05 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный             | 20,00  | 1,52 | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Масло сливочное            | 5,00   | 0,03 | 4,13  | 0,04  | 37,40  | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,20   | 1,50   | 0,00  | 0,01 |
| Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,30 | 1,90  | 8,20  | 58,90  | 0,02 | 0,39 | 9,93 | 0,00 | 107,00 | 95,00  | 26,00 | 0,85 |
|                            | 325,00 | 8,83 | 11,88 | 39,06 | 296,9  | 0,13 | 1,85 | 9,98 | 0,21 | 261,05 | 246,53 | 63,85 | 1,49 |

### ЗАВТРАК 2

|                       |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |
|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| Кисель из концентрата | 150 | 0,30 | 0,01 | 17,20 | 91,60 | 0,01 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 0,00 | 0,85 |
|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|

### ОБЕД

|                          |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Винегрет                 | 50,00  | 1,37  | 3,52  | 4,67  | 54,68  | 0,03 | 6,25  | 0,70  | 3,12 | 11,32 | 32,57  | 20,05 | 0,43 |
| Рассольник ленинградский | 150,00 | 4,32  | 2,27  | 11,10 | 83,83  | 0,08 | 6,55  | 0,22  | 0,97 | 22,06 | 79,99  | 20,47 | 0,38 |
| Курица в соусе с томатом | 60,00  | 15,33 | 13,80 | 2,55  | 211,18 | 0,03 | 1,74  | 0,06  | 0,57 | 24,35 | 109,52 | 15,25 | 1,17 |
| Макароны отварные        | 100,00 | 3,41  | 4,40  | 20,25 | 133,01 | 0,04 | 0,00  | 0,02  | 0,55 | 2,63  | 23,73  | 4,52  | 0,50 |
| Напиток из шиповника.    | 150,00 | 0,50  | 0,20  | 11,40 | 49,10  | 0,01 | 60,00 | 73,50 | 1,75 | 8,00  | 2,20   | 2,20  | 0,40 |
| Хлеб пшеничный           | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Хлеб ржаной              | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10  | 22,88  | 7,39  | 0,63 |
|                          | 550,00 | 27,61 | 24,58 | 67,21 | 617,72 | 0,24 | 74,54 | 74,5  | 7,24 | 77,46 | 283,89 | 72,68 | 3,73 |

### ПОЛДНИК

|                  |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Сырники          | 60,00   | 11,76 | 3,36  | 12,36  | 128,70  | 0,01 | 0,11  | 17,40  | 0,37 | 82,80  | 114,00 | 12,00  | 0,32 |
| Молоко сгущенное | 15,00   | 1,08  | 1,28  | 8,40   | 48,00   | 0,01 | 0,15  | 0,01   | 0,03 | 46,05  | 32,85  | 5,10   | 0,03 |
| Чай с сахаром    | 150,00  | 0,10  | 0,00  | 4,80   | 19,60   | 0,00 | 0,01  | 0,11   | 0,00 | 1,70   | 2,70   | 1,40   | 0,28 |
|                  | 225,00  | 12,94 | 4,64  | 25,56  | 196,3   | 0,02 | 0,27  | 17,52  | 0,4  | 130,55 | 149,55 | 18,5   | 0,63 |
| ИТОГО            | 1250,00 | 49,68 | 41,11 | 149,03 | 1202,52 | 0,4  | 76,93 | 102,00 | 7,85 | 490,66 | 679,97 | 155,03 | 6,7  |

| День 4                               |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
| Наименование блюда                   | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |       |       |      | Минеральные в-ва ,мг |        |        |      |
|                                      |              | белки           | жиры  | углеводы |                       | В1            | С     | А     | Е    | Ca                   | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК 1                            |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180,00       | 4,96            | 4,69  | 17,45    | 131,64                | 0,07          | 0,81  | 0,04  | 0,22 | 154,36               | 126,47 | 19,94  | 0,30 |
| Чай с сахаром                        | 150,00       | 0,10            | 0,00  | 4,80     | 19,60                 | 0,00          | 0,01  | 0,11  | 0,00 | 1,70                 | 2,70   | 1,40   | 0,28 |
| Хлеб пшеничный                       | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Масло сливочное                      | 5,00         | 0,03            | 4,13  | 0,04     | 37,40                 | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,05 | 1,20                 | 1,50   | 0,00   | 0,01 |
|                                      | 355,00       | 6,61            | 8,98  | 32,01    | 236,24                | 0,09          | 0,82  | 0,17  | 0,29 | 161,26               | 143,67 | 24,14  | 0,81 |
| ЗАВТРАК 2                            |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Сок фруктовый                        | 150,00       | 0,45            | 0,00  | 20,69    | 80,97                 | 0,03          | 3,00  | 0,00  | 0,00 | 28,49                | 30,00  | 24,00  | 0,45 |
| ОБЕД                                 |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Салат из капусты и моркови           | 40,00        | 0,25            | 1,29  | 0,95     | 16,24                 | 0,007         | 7,35  | 0,93  | 2,27 | 8,49                 | 41,34  | 25,47  | 0,11 |
| Суп с клецками                       | 180,00       | 2,09            | 2,35  | 14,06    | 82,26                 | 0,07          | 9,95  | 0,10  | 1,72 | 16,08                | 89,85  | 23,51  | 0,69 |
| Рыба тушеная в томате с овощами      | 60,00        | 7,10            | 5,14  | 2,91     | 83,48                 | 0,05          | 0,00  | 0,15  | 2,05 | 6,00                 | 37,80  | 7,85   | 0,19 |
| Пюре картофельное                    | 100,00       | 2,45            | 5,10  | 15,49    | 118,66                | 0,11          | 4,08  | 0,13  | 0,16 | 29,68                | 68,65  | 23,14  | 0,84 |
| Компот из кураги                     | 150,00       | 0,84            | 0,00  | 14,16    | 60,24                 | 0,01          | 0,28  | 63,00 | 0,00 | 25,20                | 22,80  | 16,80  | 0,51 |
| Хлеб пшеничный                       | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Хлеб ржаной                          | 20,00        | 1,16            | 0,23  | 7,52     | 38,32                 | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10                 | 22,88  | 7,39   | 0,63 |
|                                      | 570,00       | 15,41           | 14,27 | 64,81    | 446,8                 | 0,297         | 21,66 | 64,31 | 6,48 | 94,55                | 296,32 | 106,96 | 3,19 |
| ПОЛДНИК                              |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Блинчики со сгущенкой                | 70,00        | 5,40            | 5,78  | 23,61    | 167,20                | 0,08          | 0,19  | 0,04  | 1,52 | 86,66                | 114,21 | 65,22  | 0,44 |
| Молоко сгущенное                     | 15,00        | 1,08            | 1,28  | 8,40     | 48,00                 | 0,01          | 0,15  | 0,01  | 0,03 | 46,05                | 32,85  | 5,10   | 0,03 |
| Какао с молоком                      | 150,00       | 2,50            | 2,00  | 8,30     | 60,80                 | 0,02          | 0,39  | 9,94  | 0,01 | 82,00                | 72,00  | 17,00  | 0,51 |
|                                      | 235,00       | 8,98            | 9,06  | 40,31    | 276,00                | 0,11          | 0,73  | 9,99  | 1,56 | 214,71               | 219,06 | 87,32  | 0,98 |
| ИТОГО                                | 1310,00      | 31,45           | 23,31 | 157,82   | 1040,01               | 0,527         | 26,21 | 74,47 | 8,33 | 499,01               | 689,05 | 242,42 | 5,43 |

## День 5

| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | B1            | C | A | E | Ca                   | P | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                            |        |      |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Каша геркулесовая          | 150,00 | 4,71 | 7,49  | 18,65 | 160,61 | 0,12 | 1,04 | 0,04 | 0,41 | 107,85 | 145,86 | 39,83 | 0,86 |
| Хлеб пшеничный             | 20,00  | 1,52 | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Масло сливочное            | 5,00   | 0,03 | 4,13  | 0,04  | 37,40  | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,20   | 1,50   | 0,00  | 0,01 |
| Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,30 | 1,90  | 8,20  | 58,90  | 0,02 | 0,39 | 9,93 | 0,00 | 107,00 | 95,00  | 26,00 | 0,85 |
|                            | 325,00 | 8,56 | 13,68 | 36,61 | 304,51 | 0,16 | 1,43 | 9,99 | 0,48 | 220,05 | 255,36 | 68,63 | 1,94 |

### ЗАВТРАК 2

|               |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
|---------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
|---------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

### ОБЕД

|                       |        |       |       |       |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Маринад из свеклы     | 40,00  | 0,70  | 2,82  | 4,14  | 41,71  | 0,03 | 5,42  | 0,46 | 1,41 | 9,77  | 21,72  | 13,37 | 0,40 |
| Борщ                  | 150,00 | 3,97  | 3,47  | 8,41  | 78,60  | 0,04 | 6,20  | 0,18 | 0,99 | 0,84  | 61,72  | 18,69 | 1,09 |
| Плов из птицы         | 150,00 | 15,30 | 7,87  | 27,22 | 214,52 | 0,05 | 3,70  | 0,13 | 3,66 | 18,47 | 172,26 | 34,57 | 1,62 |
| Кисель из концентрата | 150,00 | 0,30  | 0,01  | 17,20 | 91,60  | 0,01 | 0,27  | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00   | 0,00  | 0,85 |
| Хлеб пшеничный        | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Хлеб ржаной           | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00 | 0,26 | 5,10  | 22,88  | 7,39  | 0,63 |
|                       | 530,00 | 22,95 | 14,56 | 74,21 | 512,35 | 0,18 | 15,59 | 0,77 | 6,34 | 59,78 | 291,58 | 76,82 | 4,81 |

### ПОЛДНИК

|                     |                |              |             |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|---------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Жаркое по-домашнему | 150,00         | 6,53         | 10,8        | 15,86        | 230            | 0,08        | 25,2         | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 1,9           | 22,00         | 1,4          |
| Хлеб пшеничный      | 20,00          | 1,52         | 0,16        | 9,72         | 47,60          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 4,00          | 13,00         | 2,80          | 0,22         |
| Чай с сахаром       | 150,00         | 0,10         | 0,00        | 4,80         | 19,60          | 0,00        | 0,01         | 0,11         | 0,00        | 1,70          | 2,70          | 1,40          | 0,28         |
|                     | 320,00         | 8,15         | 10,96       | 30,38        | 297,2          | 0,1         | 25,21        | 0,11         | 0,02        | 21,7          | 17,6          | 26,2          | 1,9          |
| <b>ИТОГО</b>        | <b>1275,00</b> | <b>40,06</b> | <b>39,5</b> | <b>150,7</b> | <b>1156,06</b> | <b>0,46</b> | <b>47,23</b> | <b>10,87</b> | <b>7,24</b> | <b>320,53</b> | <b>580,54</b> | <b>183,65</b> | <b>10,95</b> |

День 6

| Наименование блюда              | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |       |       |      | Минеральные в-ва ,мг |        |        |      |
|---------------------------------|--------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
|                                 |              | белки           | жиры  | углеводы |                       | B1            | C     | A     | E    | Ca                   | P      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК 1                       |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Суп молочный с гречневой крупой | 180,00       | 4,36            | 4,67  | 16,43    | 124,84                | 0,06          | 0,82  | 0,04  | 0,07 | 140,42               | 162,11 | 107,73 | 0,24 |
| Какао с молоком                 | 150,00       | 2,50            | 2,00  | 8,30     | 60,80                 | 0,02          | 0,39  | 9,94  | 0,01 | 82,00                | 72,00  | 17,00  | 0,51 |
| Хлеб пшеничный                  | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Масло сливочное                 | 5,00         | 0,03            | 4,13  | 0,04     | 37,40                 | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,05 | 1,20                 | 1,50   | 0,00   | 0,01 |
|                                 | 355,00       | 8,41            | 10,96 | 34,49    | 270,64                | 0,1           | 1,21  | 10,00 | 0,15 | 227,62               | 248,61 | 127,53 | 0,98 |
| ЗАВТРАК 2                       |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Кисломолочный н-к               | 150,00       | 3,61            | 3,11  | 4,98     | 65,99                 | 0,05          | 0,87  | 0,03  | 0,00 | 149,40               | 141,93 | 20,92  | 0,12 |
| ОБЕД                            |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Маринад из моркови              | 40,00        | 0,70            | 2,28  | 4,14     | 41,71                 | 0,03          | 5,42  | 0,46  | 1,41 | 9,77                 | 21,72  | 13,37  | 0,40 |
| Суп картофельный с гренками     | 150,00       | 1,28            | 1,62  | 7,21     | 64,63                 | 0,02          | 5,41  | 0,05  | 0,04 | 22,24                | 23,34  | 9,26   | 0,48 |
| Гренки                          | 15,00        | 1,80            | 0,14  | 12,36    | 55,05                 | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 4,72                 | 15,36  | 3,31   | 0,21 |
| Суфле из курицы                 | 60,00        | 11,84           | 6,15  | 4,52     | 120,84                | 0,05          | 0,09  | 0,05  | 0,05 | 18,77                | 95,03  | 12,57  | 1,36 |
| Макароны отварные               | 100,00       | 3,41            | 4,40  | 20,25    | 133,01                | 0,04          | 0,00  | 0,02  | 0,55 | 2,63                 | 23,73  | 4,52   | 0,50 |
| Напиток из шиповника            | 150,00       | 0,50            | 0,20  | 11,40    | 49,10                 | 0,01          | 60,00 | 73,50 | 1,75 | 8,00                 | 2,20   | 2,20   | 0,40 |
| Хлеб пшеничный                  | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Хлеб ржаной                     | 20,00        | 1,16            | 0,23  | 7,52     | 38,32                 | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10                 | 22,88  | 7,39   | 0,63 |
|                                 | 555,00       | 22,21           | 15,18 | 77,12    | 550,26                | 0,23          | 70,92 | 74,08 | 4,08 | 75,23                | 217,26 | 55,42  | 4,2  |
| ПОЛДНИК                         |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Каша кукурузная                 | 150,00       | 4,59            | 6,34  | 28,52    | 190,40                | 0,06          | 0,98  | 0,04  | 0,26 | 96,24                | 100,70 | 19,31  | 0,86 |
| Хлеб пшеничный                  | 20,00        | 1,59            | 0,16  | 9,77     | 47,84                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,02                 | 13,07  | 1,88   | 0,15 |
| Кондитерское изделие            | 30,00        | 1,95            | 2,48  | 32,71    | 107,45                | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,98 | 6,86                 | 0,00   | 7,92   | 0,98 |
| Чай с сахаром                   | 150,00       | 0,10            | 0,00  | 4,80     | 19,60                 | 0,00          | 0,01  | 0,11  | 0,00 | 1,70                 | 2,70   | 1,40   | 0,28 |
|                                 | 350,00       | 8,23            | 8,98  | 75,8     | 365,29                | 0,11          | 0,99  | 0,15  | 1,26 | 108,82               | 116,47 | 30,51  | 2,27 |
| ИТОГО                           | 1410,00      | 42,46           | 38,23 | 192,39   | 1252,18               | 0,49          | 73,99 | 84,26 | 5,49 | 561,07               | 724,27 | 234,38 | 7,57 |

## День 7

| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | B1            | C | A | E | Ca                   | P | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                   |        |      |       |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Макароны отварные | 130,00 | 4,09 | 5,28  | 24,30 | 159,61 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,66 | 3,16  | 28,48 | 5,42  | 0,60 |
| Хлеб пшеничный    | 20,00  | 1,52 | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,00  | 13,00 | 2,80  | 0,22 |
| Масло сливочное   | 5,00   | 0,03 | 4,13  | 0,04  | 37,40  | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,20  | 1,50  | 0,00  | 0,01 |
| Сыр порциями      | 10,00  | 1,84 | 1,91  | 0,00  | 28,80  | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 70,40 | 40,00 | 2,80  | 0,08 |
| Чай с сахаром     | 180,00 | 0,18 | 0,00  | 6,50  | 26,80  | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00  | 7,20  | 3,80  | 0,73 |
|                   | 345,00 | 7,66 | 11,48 | 40,56 | 300,21 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,77 | 78,76 | 90,18 | 14,82 | 1,64 |

### ЗАВТРАК 2

|               |        |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
|---------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый | 150,00 | 0,45 | 0,00 | 20,69 | 80,97 | 0,03 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 28,49 | 30,00 | 24,00 | 0,45 |
|---------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

### ОБЕД

|                                       |        |       |       |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Винегрет                              | 50,00  | 1,37  | 3,52  | 4,67  | 54,68  | 0,03 | 6,25  | 0,70  | 3,12 | 11,32 | 32,57 | 20,05 | 0,43 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 150,00 | 5,87  | 3,25  | 12,02 | 102,00 | 0,15 | 6,88  | 0,19  | 0,23 | 20,90 | 83,38 | 24,97 | 1,64 |
| Рыба тушеная в томате с овощами       | 60,00  | 7,10  | 5,14  | 2,91  | 83,48  | 0,05 | 0,00  | 0,15  | 2,05 | 6,00  | 37,80 | 7,85  | 0,19 |
| Рис отварной                          | 100,00 | 2,44  | 3,19  | 24,24 | 135,12 | 0,02 | 0,00  | 12,20 | 0,19 | 4,57  | 3,77  | 15,77 | 0,32 |
| Компот из сухофруктов                 | 150,00 | 0,40  | 0,00  | 14,90 | 60,80  | 0,00 | 0,02  | 11,30 | 0,00 | 37,00 | 3,20  | 1,60  | 0,06 |
| Хлеб пшеничный                        | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00  | 13,00 | 2,80  | 0,22 |
| Хлеб ржаной                           | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10  | 22,88 | 7,39  | 0,63 |
|                                       | 550,00 | 19,86 | 15,49 | 75,98 | 522,00 | 0,3  | 13,15 | 24,54 | 5,87 | 88,89 | 196,6 | 80,43 | 3,49 |

### ПОЛДНИК

|                      |                |              |              |               |                |             |              |              |             |               |              |               |             |
|----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Омлет натуральный    | 60,00          | 5,30         | 0,39         | 1,41          | 83,70          | 0,03        | 0,31         | 0,11         | 0,25        | 50,10         | 95,29        | 7,90          | 0,97        |
| Хлеб пшеничный       | 20,00          | 1,52         | 0,16         | 9,72          | 47,60          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,22        | 4,00          | 13,00        | 2,80          | 0,22        |
| Кондитерское изделие | 20,00          | 0,64         | 0,56         | 16,10         | 70,35          | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 2,01          | 6,63         | 0,40          | 0,12        |
| Чай с сахаром        | 150,00         | 0,10         | 0,00         | 4,80          | 19,60          | 0,00        | 0,01         | 0,11         | 0,00        | 1,70          | 2,70         | 1,40          | 0,28        |
|                      | 250,00         | 7,56         | 1,11         | 32,03         | 221,25         | 0,06        | 0,32         | 0,22         | 0,47        | 57,81         | 117,62       | 12,5          | 1,59        |
| <b>ИТОГО</b>         | <b>1295,00</b> | <b>80,08</b> | <b>28,08</b> | <b>169,26</b> | <b>1124,43</b> | <b>0,46</b> | <b>16,56</b> | <b>24,85</b> | <b>7,11</b> | <b>253,95</b> | <b>434,4</b> | <b>131,75</b> | <b>7,17</b> |

## День 8

| Наименование блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |   |   |   | Минеральные в-ва ,мг |   |    |    |
|--------------------|--------------|-----------------|------|----------|-----------------------|---------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
|                    |              | белки           | жиры | углеводы |                       | В1            | С | А | Е | Ca                   | P | Mg | Fe |

### ЗАВТРАК 1

|                            |        |      |      |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Каша пшеничная молочная    | 150,00 | 5,07 | 7,81 | 19,40 | 168,70 | 0,07 | 0,68 | 0,03 | 0,14 | 139,00 | 137,53 | 35,05 | 0,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,30 | 1,90 | 8,20  | 58,90  | 0,02 | 0,39 | 9,93 | 0,00 | 107,00 | 95,00  | 26,00 | 0,85 |
| Хлеб пшеничный             | 20,00  | 1,52 | 0,16 | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
|                            | 320,00 | 8,89 | 9,87 | 37,32 | 275,2  | 0,11 | 1,07 | 9,96 | 0,36 | 250,00 | 245,53 | 63,85 | 1,57 |

### ЗАВТРАК 2

|               |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
|---------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
|---------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

### ОБЕД

|                                |        |       |       |       |        |      |       |      |      |       |        |        |      |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|
| Икра морковная                 | 40,00  | 0,83  | 3,03  | 4,01  | 46,33  | 0,03 | 4,80  | 0,62 | 1,51 | 12,27 | 27,56  | 16,98  | 0,47 |
| Щи из свежей капусты на к/б    | 150,00 | 5,39  | 7,82  | 5,64  | 117,74 | 0,06 | 14,81 | 0,20 | 1,70 | 27,50 | 73,96  | 18,99  | 0,92 |
| Гуляш из мяса птицы (говядины) | 60,00  | 12,11 | 10,06 | 2,39  | 138,24 | 0,03 | 0,64  | 0,01 | 1,73 | 8,08  | 107,01 | 15,06  | 1,59 |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 100,00 | 5,70  | 5,13  | 28,03 | 184,00 | 0,14 | 0,00  | 0,02 | 0,41 | 10,07 | 135,66 | 90,16  | 3,03 |
| Компот из изюма                | 150,00 | 0,30  | 0,10  | 13,80 | 56,90  | 0,02 | 0,00  | 0,54 | 0,00 | 11,00 | 17,00  | 5,50   | 0,40 |
| Хлеб пшеничный                 | 20,00  | 1,52  | 0,16  | 9,72  | 47,60  | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 4,00  | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Хлеб ржаной                    | 20,00  | 1,16  | 0,23  | 7,52  | 38,32  | 0,03 | 0,00  | 0,00 | 0,26 | 5,10  | 22,88  | 7,39   | 0,63 |
|                                | 540,00 | 27,01 | 26,53 | 71,11 | 629,13 | 0,33 | 20,25 | 1,39 | 5,63 | 78,02 | 397,07 | 156,88 | 7,26 |

### ПОЛДНИК 2

|                           |                |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |              |             |
|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Оладьи с джемом, повидлом | 70,00          | 5,31         | 5,52         | 28,13         | 185,17         | 0,08        | 0,52        | 0,01         | 2,45        | 49,07         | 70,01         | 32,97        | 0,39        |
| Чай с сахаром             | 150,00         | 0,10         | 0,00         | 4,80          | 19,60          | 0,00        | 0,01        | 0,11         | 0,00        | 1,70          | 2,70          | 1,40         | 0,28        |
|                           | 220,00         | 5,41         | 5,52         | 32,93         | 204,77         | 0,08        | 0,53        | 0,12         | 2,45        | 50,77         | 72,71         | 34,37        | 0,67        |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>1180,00</b> | <b>41,71</b> | <b>42,22</b> | <b>150,86</b> | <b>1151,11</b> | <b>0,54</b> | <b>7,58</b> | <b>11,47</b> | <b>8,84</b> | <b>397,79</b> | <b>731,31</b> | <b>267,1</b> | <b>11,8</b> |

День 9

| Наименование блюда                  | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |       |       |      | Минеральные в-ва ,мг |        |        |      |
|-------------------------------------|--------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|------|
|                                     |              | белки           | жиры  | углеводы |                       | B1            | C     | A     | E    | Ca                   | P      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК 1                           |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Каша «Дружба»                       | 150,00       | 3,87            | 5,41  | 20,42    | 145,94                | 0,05          | 0,99  | 0,04  | 0,23 | 96,00                | 130,11 | 78,63  | 0,56 |
| Какао с молоком                     | 150,00       | 2,50            | 2,00  | 8,30     | 60,80                 | 0,02          | 0,39  | 9,94  | 0,01 | 82,00                | 72,00  | 17,00  | 0,51 |
| Хлеб пшеничный                      | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,22 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Масло сливочное                     | 5,00         | 0,03            | 4,13  | 0,04     | 37,40                 | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,05 | 1,20                 | 1,50   | 0,00   | 0,01 |
|                                     | 325,00       | 7,92            | 11,7  | 38,48    | 291,74                | 0,09          | 1,38  | 10,00 | 0,51 | 183,2                | 216,61 | 98,43  | 1,3  |
| ЗАВТРАК 2                           |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Сок фруктовый                       | 150,00       | 0,45            | 0,00  | 20,69    | 80,97                 | 0,03          | 3,00  | 0,00  | 0,00 | 28,49                | 30,00  | 24,00  | 0,45 |
| ОБЕД                                |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Салат из зеленого горошка           | 40,00        | 3,0             | 1,8   | 6,2      | 53,0                  | 0,1           | 10,5  | 0,3   | 1,86 | 21,23                | 59,83  | 20,65  | 0,68 |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150,00       | 3,53            | 3,29  | 9,57     | 83,10                 | 0,03          | 0,53  | 0,16  | 0,27 | 8,09                 | 36,41  | 8,22   | 0,44 |
| Рыба тушеная в томате с овощами     | 60,00        | 7,10            | 5,14  | 2,91     | 83,48                 | 0,05          | 0,00  | 0,15  | 2,05 | 6,00                 | 37,80  | 7,85   | 0,19 |
| Пюре картофельное                   | 100,00       | 2,45            | 5,10  | 15,49    | 118,66                | 0,11          | 4,08  | 0,13  | 0,16 | 29,68                | 68,65  | 23,14  | 0,84 |
| Компот из кураги                    | 150,00       | 0,84            | 0,00  | 14,16    | 60,24                 | 0,01          | 0,28  | 63,00 | 0,00 | 25,20                | 22,80  | 16,80  | 0,51 |
| Хлеб пшеничный                      | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Хлеб ржаной                         | 20,00        | 1,16            | 0,23  | 7,52     | 38,32                 | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10                 | 22,88  | 7,39   | 0,63 |
|                                     | 540,00       | 19,6            | 15,72 | 65,57    | 484,4                 | 0,35          | 15,39 | 63,74 | 4,62 | 99,3                 | 261,37 | 86,85  | 3,51 |
| ПОЛДНИК                             |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |      |
| Сырники                             | 60,00        | 11,76           | 3,26  | 12,36    | 128,70                | 0,01          | 0,11  | 17,40 | 0,37 | 82,80                | 114,00 | 12,00  | 0,32 |
| Молоко сгущенное                    | 15,00        | 1,08            | 1,28  | 8,40     | 48,00                 | 0,01          | 0,15  | 0,01  | 0,03 | 46,05                | 32,85  | 5,10   | 0,03 |
| Чай с сахаром                       | 150,00       | 0,10            | 0,00  | 4,80     | 19,60                 | 0,00          | 0,01  | 0,11  | 0,00 | 1,70                 | 2,70   | 1,40   | 0,28 |
|                                     | 225,00       | 12,94           | 4,54  | 25,56    | 196,3                 | 0,02          | 0,27  | 17,52 | 0,4  | 130,55               | 149,55 | 18,5   | 0,63 |
| ИТОГО                               | 1240,00      | 40,91           | 31,96 | 150,3    | 1053,41               | 0,49          | 20,04 | 91,26 | 5,53 | 441,54               | 657,53 | 227,78 | 5,89 |

День 10

| Наименование блюда            | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность ккал. | Витамины, мг. |       |       |      | Минеральные в-ва ,мг |        |        |       |
|-------------------------------|--------------|-----------------|-------|----------|-----------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|
|                               |              | белки           | жиры  | углеводы |                       | B1            | C     | A     | E    | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК 1                     |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |       |
| Суп молочный с рисовой крупой | 180,00       | 4,36            | 4,67  | 16,43    | 124,84                | 0,06          | 0,82  | 0,04  | 0,07 | 140,42               | 162,11 | 107,73 | 0,24  |
| Кофейный напиток с молоком    | 150,00       | 2,30            | 1,90  | 8,20     | 58,90                 | 0,02          | 0,39  | 9,93  | 0,00 | 107,00               | 95,00  | 26,00  | 0,85  |
| Хлеб пшеничный                | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,22 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| Масло сливочное               | 5,00         | 0,03            | 4,13  | 0,04     | 37,40                 | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,05 | 1,20                 | 1,50   | 0,00   | 0,01  |
|                               | 355,00       | 8,21            | 10,86 | 34,39    | 268,74                | 0,1           | 1,21  | 9,99  | 0,34 | 252,62               | 271,61 | 136,53 | 1,32  |
| ЗАВТРАК 2                     |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |       |
| Фрукты свежие                 | 100          | 0,40            | 0,30  | 9,50     | 42,00                 | 0,02          | 5,00  | 0,00  | 0,40 | 19,00                | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
| ОБЕД                          |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |       |
| Свекла отварная дольками      | 30,00        | 0,90            | 0,06  | 5,46     | 25,20                 | 0,01          | 6,00  | 0,00  | 0,06 | 22,20                | 25,80  | 13,20  | 0,84  |
| Борщ                          | 150,00       | 3,97            | 3,47  | 8,41     | 78,60                 | 0,04          | 6,20  | 0,18  | 0,99 | 0,84                 | 61,72  | 18,69  | 1,09  |
| Печень тушеная в соусе        | 60,00        | 8,62            | 7,82  | 3,13     | 119,11                | 0,12          | 7,53  | 3,18  | 0,59 | 31,64                | 150,00 | 10,97  | 2,95  |
| Макароны отварные             | 100,00       | 3,41            | 4,40  | 20,25    | 133,01                | 0,04          | 0,00  | 0,02  | 0,55 | 2,63                 | 23,73  | 4,52   | 0,50  |
| Компот из смеси сухофруктов   | 150,00       | 0,40            | 0,00  | 14,90    | 60,80                 | 0,00          | 0,02  | 11,30 | 0,00 | 37,00                | 3,20   | 1,60   | 0,06  |
| Хлеб пшеничный                | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| Хлеб ржаной                   | 20,00        | 1,16            | 0,23  | 7,52     | 38,32                 | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 5,10                 | 22,88  | 7,39   | 0,63  |
|                               | 530,00       | 19,98           | 16,14 | 69,39    | 502,64                | 0,26          | 19,75 | 14,68 | 2,47 | 103,41               | 300,33 | 59,17  | 6,29  |
| ПОЛДНИК                       |              |                 |       |          |                       |               |       |       |      |                      |        |        |       |
| Каша пшениная молочная        | 150,00       | 6,93            | 4,10  | 27,13    | 173,85                | 0,13          | 1,64  | 0,03  | 0,09 | 157,71               | 218,89 | 136,92 | 0,93  |
| Хлеб пшеничный                | 20,00        | 1,52            | 0,16  | 9,72     | 47,60                 | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,22 | 4,00                 | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| Чай с сахаром                 | 150,00       | 0,10            | 0,00  | 4,80     | 19,60                 | 0,00          | 0,01  | 0,11  | 0,00 | 1,70                 | 2,70   | 1,40   | 0,28  |
|                               | 320,00       | 8,55            | 4,26  | 41,65    | 241,05                | 0,15          | 1,65  | 0,14  | 0,31 | 224,59               | 234,59 | 141,12 | 1,43  |
| ИТОГО                         | 1305,00      | 37,14           | 20,4  | 154,93   | 1054,43               | 0,53          | 27,61 | 24,81 | 3,52 | 599,62               | 822,53 | 348,84 | 11,34 |