

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
(3 года – 7 лет)**

2023г.

День 1													
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 манная	180,00	5,50	6,79	34,22	220,72	0,07	1,17	0,04	0,30	115,24	120,53	23,16	1,03
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,47	11,92	0,00	128,40	114,00	31,20	1,02
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22
	5,00	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,02	0,07	1,68	2,10	0,00	0,01
	395,00	10,58	15,09	58,7	415,16	0,12	1,64	11,98	0,4	251,32	256,14	57,16	2,28
ЗАВТРАК 2													
Кисломолочный напиток	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	60,00	1,24	4,54	6,01	69,50	0,04	7,20	0,93	2,27	18,41	41,34	25,47	0,70
Свекольник	180,00	5,19	7,29	11,90	137,38	0,07	7,49	0,25	0,32	36,32	91,19	28,04	1,63
Гуляш из отварного 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
Макароны отварные	120,00	4,09	5,28	24,30	159,61	0,05	0,00	0,03	0,66	3,16	28,47	5,42	0,60
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	17,88	72,96	0,00	0,02	13,56	0,00	44,40	3,84	1,92	0,07
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	660,00	27,13	27,75	88,34	706,56	0,27	15,35	14,78	5,4	124,03	325,67	91,2	5,87
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	180	0,18	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	7,20	3,80	0,73
	270,00	8,02	7,84	14,24	213,6	0,16	3,04	157,2	2,29	0,96	60,35	13,91	1,53
ИТОГО	1475,00	50,08	54,43	167,28	1414,82	0,61	21,08	184,00	8,09	556,31	813,16	187,47	9,83

День 2													
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

Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,12	6,60	30,37	199,52	0,05	0,00	0,03	0,82	3,95	35,60	6,78	0,76
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	7,20	3,80	0,73
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	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	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,03	0,00	100,00	54,00	5,00	0,11
	375	9,91	13,87	51,49	371,12	0,08	0,2	0,11	0,9	111,15	117,81	18,38	1,83

ЗАВТРАК 2

Сок фруктовый	150	0,54	0,00	24,84	97,20	0,04	3,60	0,00	0,00	34,20	36,00	28,80	0,54
---------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

ОБЕД

Свекла отварная дольками	50,00	0,90	0,06	5,46	25,20	0,01	6,00	0,00	0,06	22,20	25,80	13,20	0,84
Щи из свежей капусты на к/б	180,00	6,45	9,36	6,75	141,01	0,07	17,74	0,24	2,04	32,94	88,58	22,74	1,10
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	120,00	3,00	3,80	29,20	162,80	0,02	0,00	14,70	0,22	5,50	58,00	19,00	0,39
Компот из изюма	180,00	0,36	0,12	16,56	68,28	0,02	0,00	0,65	0,00	13,20	20,40	6,60	0,48
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	650	21,83	19,06	86,74	609,64	0,25	23,74	15,74	4,79	93,5	284,4	84,68	4,28

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	2,96	3,76	49,56	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	0,00	12,00	1,48
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
	290	10,03	10,31	67,24	321,14	0,1	0,35	0,14	1,75	64,52	115,56	25,58	3,33
ИТОГО	1465	42,31	43,24	230,31	1399,1	0,38	27,89	15,99	7,44	303,37	553,77	157,44	9,98

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	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1

Каша ячневая молочная	180,00	5,97	6,83	25,31	183,60	0,11	1,76	0,04	0,16	178,61	162,23	42,06	0,49
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Масло сливочное	5,00	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,02	0,07	1,68	2,10	0,00	0,01
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,47	11,92	0,00	128,40	114,00	31,20	1,02
	395,00	11,05	15,13	49,79	378,04	0,16	2,23	11,98	0,26	314,69	297,83	77,46	1,85
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	180,00	5,17	2,72	13,29	100,40	0,10	7,84	0,26	1,16	26,42	95,80	24,52	0,45
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	120,00	4,09	5,28	24,30	159,61	0,05	0,00	0,03	0,66	3,16	28,47	5,42	0,60
Напиток из шиповника	180,00	0,60	0,24	13,68	58,92	0,01	72,00	82,20	2,10	9,60	2,64	2,64	0,48
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	650	30,58	26,14	84,35	713,66	0,3	87,83	83,25	8,03	88,51	322,82	83,17	4,41
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	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
	255	13,02	4,64	27,26	203,5	0,02	0,3	17,44	0,4	128,85	154,05	20,9	1,08
ИТОГО	1450	54,95	45,92	178,6	1386,8	0,49	90,63	112,67	8,69	553,65	774,7	180,72	8,19

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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1													
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,51	5,22	19,39	146,27	0,07	0,91	0,04	0,26	171,52	140,65	22,16	0,34
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
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	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
	415,00	8,00	9,59	40,51	281,87	0,1	0,95	0,09	0,34	178,72	168,86	28,76	1,3
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150,00	0,54	0,00	24,84	97,20	0,04	3,60	0,00	0,00	34,20	36,00	28,80	0,54
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	120,00	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	180,00	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	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	640,00	16,75	14,46	73,43	489,75	0,327	21,66	64,31	6,62	99,11	314,26	112,06	3,62
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	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	0,02	0,47	11,93	0,01	98,40	86,40	20,40	0,61
	265,00	9,48	9,46	41,97	288,16	0,11	0,81	11,98	1,56	231,11	233,46	90,72	1,08
ИТОГО	1470	34,77	33,51	180,75	1156,98	0,577	27,02	76,38	8,52	543,14	752,58	260,34	6,54

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	180,00	5,65	8,16	22,37	185,24	0,14	1,25	0,04	0,48	129,18	174,74	47,79	1,02
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
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	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,47	11,92	0,00	128,40	114,00	31,20	1,02
	395,00	10,72	14,81	46,83	364,72	0,19	1,72	11,98	0,56	264,78	309,74	83,19	2,38
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	60,00	1,13	4,23	6,20	67,07	0,04	8,13	0,70	2,12	14,66	32,57	20,05	0,59
Борщ	180,00	4,76	4,16	10,07	94,13	0,05	7,42	0,21	1,18	31,54	73,92	22,38	1,30
Плов из птицы	180,00	18,36	9,44	32,66	257,42	0,06	4,44	0,15	4,39	22,16	206,71	41,48	1,93
Кисель из концентрата	180	0,36	0,02	20,72	110,36	0,01	0,32	0,00	0,00	26,03	0,00	0,00	1,02
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	660,00	28,63	18,43	95,51	657,85	0,24	20,31	1,06	8,11	108,05	367,02	99,2	6,12
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
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
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
	360,00	8,99	11,04	36,94	328,2	0,11	25,24	0,03	0,03	22,00	28,6	30,00	2,46
ИТОГО	1515,00	48,74	44,58	188,78	1392,77	0,56	52,27	13,07	9,1	413,83	721,09	224,39	13,26

День 6

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 гречневой крупой	200,00	4,83	5,17	18,21	138,03	0,07	0,90	0,04	0,08	155,64	179,09	119,41	0,27
Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	0,02	0,47	11,93	0,01	98,40	86,40	20,40	0,61
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	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
	415,00	10,14	11,94	42,79	319,79	0,12	1,37	11,99	0,17	261,24	286,5	142,61	1,11

ЗАВТРАК 2

Кисломолочный напиток	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	180,00	1,53	1,94	8,64	77,40	0,03	6,48	0,06	0,05	26,64	27,95	11,09	0,58
	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	70,00	13,55	7,04	5,17	136,59	0,06	0,13	0,07	0,06	21,49	125,01	16,54	1,57
Макароны отварные	120,00	4,09	5,28	24,30	159,61	0,05	0,00	0,02	0,66	3,16	28,48	5,42	0,60
Напиток из шиповника	180,00	0,60	0,24	13,68	58,92	0,01	72,00	88,20	2,10	9,60	2,64	2,64	0,48
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	665,00	26,29	41,26	94,15	658,15	0,29	84,03	88,81	4,7	89,04	274,98	67,66	5,12

ПОЛДНИК

Каша кукурузная	150,0	5,50	6,79	34,32	220,72	0,07	1,17	0,04	0,30	115,24	120,53	23,16	1,03
Хлеб пшеничный	30,00	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	30,00	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,00	9,90	0,60	0,18
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
	380,00	8,16	7,79	74,57	400,12	0,1	1,21	0,07	0,52	122,24	150,63	30,36	2,16
ИТОГО	1610,00	48,2	64,1	216,49	1444,05	0,56	87,48	100,9	5,39	828,78	584,04	261,55	8,51

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

Макаронные изделия отварные	150,00	5,12	6,60	30,37	199,52	0,05	0,00	0,03	0,82	3,95	35,60	6,78	0,76
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
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	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,03	0,00	100,00	54,00	5,00	0,11
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,00	1,40	0,73
	395,00	9,93	13,87	51,49	371,12	0,08	0,2	0,11	0,9	111,16	110,6	17,38	1,94

ЗАВТРАК 2

Сок фруктовый	150,00	0,54	0,00	24,84	97,20	0,04	3,60	0,00	0,00	34,20	36,00	28,80	0,54
---------------	--------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

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)	180,00	7,03	3,89	14,40	122,19	0,18	8,24	0,23	0,27	25,04	99,86	29,91	1,97
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	120,00	3,00	3,80	29,20	162,80	0,02	0,00	14,70	0,22	5,50	58,00	19,00	0,39
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,48	0,00	17,88	72,96	0,00	0,02	13,56	0,00	44,40	3,84	1,92	0,07
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	650,00	23,00	16,93	94,92	624,98	0,36	14,51	29,34	6,08	105,92	285,89	94,02	4,33

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	30,00	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,00	9,90	0,60	0,18
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
	290,00	7,96	1,39	41,66	263,1	0,06	0,35	0,14	0,47	57,1	125,39	15,1	2,1
ИТОГО	1485,00	41,43	32,19	212,91	1356,4	0,54	18,66	29,59	7,45	308,38	557,88	155,3	8,91

День 8

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 пшеничная молочная	180,00	6,08	9,37	23,28	202,44	0,08	0,82	0,04	0,16	166,80	162,23	42,06	0,60
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,47	11,92	0,00	128,40	114,00	31,20	1,02
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
	390,00	11,12	11,89	47,7	344,52	0,13	1,29	11,96	0,19	301,2	295,73	77,46	1,95

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	60,00	1,24	4,54	6,01	69,50	0,04	7,20	0,93	2,27	18,41	41,14	25,47	0,70
Щи из свежей капусты на к/б	180,00	6,45	9,36	6,75	141,01	0,07	17,74	0,24	2,04	32,94	88,58	22,74	1,10
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	120,00	8,55	7,69	42,04	276,01	0,21	0,00	0,03	0,62	15,11	203,49	135,24	4,54
Компот из изюма	180,00	0,36	0,12	16,56	68,28	0,02	0,00	0,65	0,00	13,20	20,40	6,60	0,48
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	690,00	32,73	32,35	99,61	821,91	0,45	25,58	1,86	7,08	101,4	514,44	220,4	9,69

ПОЛДНИК

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	180	0,18	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	7,20	3,80	0,73
	250,00	5,49	5,52	34,63	211,97	0,08	0,56	0,04	2,45	49,07	77,21	36,77	1,12
ИТОГО	1430,00	49,74	50,06	191,44	1420,4	0,68	32,43	13,86	10,12	470,67	903,38	346,63	15,06

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»	180,00	4,65	6,66	24,51	175,62	0,06	1,19	0,04	0,28	115,25	156,19	94,36	0,67
Какао с молоком	180,00	3,00	2,40	9,96	72,96	0,02	0,47	11,93	0,01	98,40	86,40	20,40	0,61
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
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
	395,00	9,96	13,43	49,09	357,38	0,11	1,66	11,99	0,37	220,85	263,59	118,96	1,62
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150,00	0,54	0,00	24,84	97,20	0,04	3,60	0,00	0,00	34,20	36,00	28,80	0,54
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	180,00	4,23	3,94	11,46	99,48	0,04	0,63	0,19	0,32	9,69	43,61	9,84	0,53
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	120,00	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	180,00	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	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	640,00	21,64	16,56	76,08	543,73	0,39	15,49	63,77	4,81	105,46	286,51	93,57	4,03
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	180	0,18	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	7,20	3,80	0,73
	255,00	13,02	4,54	27,26	203,5	0,02	0,3	17,44	0,4	128,85	154,05	20,9	1,08
ИТОГО	1440,00	45,16	34,53	177,27	1201,81	0,56	21,05	93,2	5,58	489,36	740,15	262,23	7,27

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	200,00	4,83	5,17	18,21	138,03	0,07	0,90	0,04	0,08	155,64	179,09	119,41	0,27
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,47	11,92	0,00	128,40	114,00	31,20	1,02
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
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
	415,00	9,9	11,82	42,67	317,51	0,12	1,37	11,98	0,16	291,24	314,09	154,81	1,63

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	50,00	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	180,00	4,76	4,16	10,07	94,13	0,05	7,42	0,21	1,18	31,54	73,92	22,38	1,30
Печень, тушенная в соусе	70,00	10,08	9,13	3,65	138,97	0,14	8,79	3,71	0,68	36,92	175,00	12,80	3,45
Макароны отварные	120,00	4,09	5,28	24,30	159,61	0,05	0,00	0,02	0,66	3,16	28,48	5,42	0,60
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,48	0,00	17,88	72,96	0,00	0,02	13,56	0,00	44,40	3,84	1,92	0,07
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
	660,00	24,33	19,21	87,22	619,74	0,33	22,23	17,5	3,00	151,88	360,86	71,01	7,54

ПОЛДНИК

Каша пшеничная 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	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
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
	360,00	9,39	4,34	48,21	272,05	0,16	1,68	0,06	0,12	224,89	245,59	144,92	1,99
ИТОГО	1535,00	44,02	35,67	187,6	1251,3	0,63	30,28	29,54	3,68	687,01	936,54	382,74	13,46