

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ С.Л.
Савченко
МБДОУ «Вагановский детский
сад»
Приказ от 31.10.2023г. №32

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей, посещающих МБДОУ «Вагановский детский сад»
с 10,5 часовым пребыванием
здание №1 с. Ваганово
(3 года – 7лет)**

2023-2024г

День 1

Наименование блюда	Вес порции и,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 кукурузная	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
	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,02	0,07	1,68	2,10	0,00	0,01
	397	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 курицы (говядины)	70,00	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	150,00	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 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
	700	31,59	30,16	106,08	706,42	0,43	15,35	14,78	5,36	135,98	500,69	221,02	9,81
ПОЛДНИК													
Жаркое по-домашнему	180	22,86	6,87	19,17	237,98	0,15	7,35	0,13	0,64	24,32	257,20	49,83	3,90
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	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	25,32	7,11	40,25	356,81	0,18	7,39	0,16	0,67	30,32	283,9	57,83	4,96
		71,84	56,11	211,03	1557,44	0,79	25,43	26,96	6,43	597,62	1211,73	361,21	17,2

День 2

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	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	180	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	60,00	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	70,00	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	130,00	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
	680	21,83	19,06	86,74	618,82	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
		42,31	43,24	230,31	1408,28	0,47	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		B1	C	A	E	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	7,00	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
	397	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													
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													
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
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	70,00	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	130,00	4,10	5,28	24,29	159,61	0,04	0,00	0,03	0,66	3,16	28,48	5,42	0,61
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
	660	29,47	23,91	80,62	654,38	0,267	88,93	83,48	7,18	85,68	331,6	88,59	4,1
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	203,50	0,02	0,3	17,44	0,4	128,85	154,05	20,9	1,08
		53,94	43,98	167,17	1277,92	0,467	96,46	112,9	8,24	548,22	799,48	198,95	9,33

День 4

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
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
	395	8,14	12,53	43,49	281,87	0,17	1,29	0,09	0,56	136,38	202,95	54,39	1,98
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	180,00	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 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
Бигус с курицей	90,00	7,97	6,0	7,10	232,11	0,06	19,38	0,08	4,0	38,87	69,53	21,01	0,9
Картофельное пюре	60,00	2,12	6,45	6,45	49,44	0,05	1,7	0,06	0,07	12,35	28,60	9,64	0,35
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
	635	19,65	18,63	79,24	614,74	0,29	34,09	63,9	7,66	132,76	250,63	97,19	4,26
ПОЛДНИК													
Блинчики /Молоко сгущенное	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
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
	250	8,4	8,18	33,57	240,16	0,1	0,66	11,97	1,53	185,06	200,61	85,62	1,05
		36,73	39,34	181,14	1233,97	0,6	39,64	75,96	9,75	488,4	690,19	266,0	7,83

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													
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
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
	415	10,58	11,87	43,85	364,72	0,12	1,38	11,98	0,34	307,12	275,65	57,56	1,7
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	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													
Запеканка морковная с творогом	80,00	7,46	6,67	14,31	147,65	0,05	1,13	1,05	0,49	82,37	119,94	30,02	0,71
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	10,6	10,43	70,37	245,85	0,1	1,17	1,08	1,97	92,77	127,14	45,82	2,92
		50,21	41,03	219,23	1310,42	0,48	27,86	14,12	10,82	526,94	785,81	214,58	13,04

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	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	19,51	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	9,9	11,82	42,67	317,51	0,12	1,37	11,98	0,16	291,24	314,1	153,41	1,52
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													
Морковь отварная дольками	60,00	0,90	0,06	5,46	25,20	0,01	6,00	0,00	0,06	22,20	25,80	13,20	0,84
Суп с клецками	180,00	2,51	2,82	16,87	143,56	0,08	11,7	0	0	19,30	0	0	0,83
Гуляш из мяса птицы (говядины)	70,00	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	130,00	4,10	5,28	24,29	159,61	0,04	0,00	0,03	0,66	3,16	28,48	5,42	0,61
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
	680	24,24	42,8	88,55	660,47	0,25	90,34	88,24	4,97	76	217,75	51,61	5,63
ПОЛДНИК													
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
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
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
	420	10,92	10,79	104,86	268,80	0,15	1,21	0,07	1,81	131,64	147,23	43,16	3,57
		48,67	68,52	214,06	1312,77	0,57	93,79	100,32	6,94	648,28	821,01	269,1	10,84

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 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
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	9,93	13,87	51,49	401,11	0,08	0,2	0,11	0,9	111,16	110,6	17,38	1,94
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	180,00	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	70,00	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 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	22,45	18,23	81,21	602,41	0,45	18,59	14,77	6,02	130,1	296,54	98,16	4,78
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	7,96	1,39	41,66	263,10	0,06	0,35	0,14	0,47	57,1	125,39	15,1	2,1
		40,88	33,49	199,2	1363,82	0,63	22,74	15,02	7,39	332,56	589,53	159,44	9,36

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	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													
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
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
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	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
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
	660	28,72	23,67	79,59	703,86	0,287	25,22	1,91	5,45	92,94	357,63	92,06	5,14
ПОЛДНИК													
Оладьи /повидло	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	5,49	5,52	34,63	211,97	0,08	0,56	0,04	2,45	49,07	77,21	36,77	1,12
		45,73	41,38	171,42	1302,35	0,517	32,07	13,91	8,49	462,21	746,57	218,29	10,51

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	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	180,00	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													
Свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,06	5,46	25,20	0,01	6,00	0,00	0,06	22,20	25,80	13,20	0,84
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	70,00	7,10	5,14	2,91	83,48	0,05	0,00	0,15	2,05	6,00	37,80	7,85	0,19
Каша перловая рассыпчатая	130,00	5,00	3,78	21,60	140,20	0,13	0,00	11,50	1,71	11,00	136,00	90,00	3,03
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
	680	22,09	13,5	81,45	565,67	0,32	6,91	74,84	4,56	87,75	319,83	152,98	6,38
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	13,02	4,54	27,26	203,50	0,02	0,3	17,44	0,4	128,85	154,05	20,9	1,08
		45,61	31,47	182,64	1223,75	0,49	12,47	104,27	5,33	471,65	773,47	321,64	9,62

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 рисом	200,00	4,83	5,15	18,21	138,03	0,07	082	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	9,9	11,8	42,67	325,75	0,12	82,47	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													
Салат из зеленого горошка	60,00	3,0	5,40	5,12	73,20	0,1	10,5	0,09	1,86	21,23	59,83	20,65	0,68
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 тушеная в соусе	70,00	8,62	7,82	3,13	119,11	0,12	7,53	3,18	0,59	31,64	150,00	10,97	2,95
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
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
	670	23,45	47,06	73,35	606,93	0,47	101,53	91,81	6,31	137,35	408,86	95,07	7,53
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	9,39	4,34	48,21	272,05	0,16	1,68	0,06	0,12	163,71	245,59	144,92	1,99
		43,14	63,5	173,73	1246,73	0,77	190,68	103,85	6,99	611,3	984,54	406,8	13,45