

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 №2 с.Ваганово
(1,6 года – 3лет)**

2023-2024г.

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 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
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
	3,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
	323	8,44	12,53	46,48	334,30	0,1	1,37	9,99	0,33	208,44	210,2	48,11	1,94

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
Каша гречневая рассыпчатая	120,00	5,44	4,88	26,91	176,64	0,13	0,00	0,02	0,39	9,68	130,24	86,55	2,90
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
	560,00	25,79	24,45	75,39	622,64	0,3	11,71	12,16	4,18	106,46	380,03	153,79	7,23

ПОЛДНИК

Жаркое по-домашнему	150,00	18,90	5,69	15,18	197,08	0,13	6,09	0,11	0,53	20,14	213,00	41,26	3,23
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
	320,00	20,52	5,85	29,7	264,28	0,15	6,1	0,22	0,55	25,84	228,7	45,46	3,73
ИТОГО		59,10	46,58	157,57	1300,72	3,31	20,23	22,41	5,06	520,74	989,93	272,56	13,05

День2													
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	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
ИТОГО	1255,00	35,48	37,19	212,9	1128,62	0,39	22,19	13,49	6,28	244,6	412,34	122,62	7,16

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	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

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	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
	540	26,49	22,35	63,49	579,28	0,217	75,64	74,73	6,39	74,63	292,66	78,1	3,41

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	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		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
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													
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 гречками	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
Бигус с курицей	75,00	13,3	10,00	11,84	193,51	0,10	32,32	0,14	6,45	77,73	139,06	42,03	1,79
Пюре картофельное	100,00	2,04	4,25	12,91	98,88	0,09	3,40	0,11	0,13	24,73	57,21	19,28	0,70
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	23,31	19,92	80,39	612,91	0,33	47,66	64	10,02	175,04	326,22	120,92	4,97
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	38,02	39,48	166,20	1187,09	0,6	52,29	74,15	12,03	486,94	705,49	271,17	7,74

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	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
Хлеб пшеничный Масло сливочное	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
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
	355	8,81	10,88	35,41	275,54	0,11	1,2	9,99	0,29	266,56	235,97	48,74	1,38
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	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													
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	20,00	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
	250,00	9,51	9,15	51,82	274,7	0,08	1,14	1,16	1,47	90,93	122,64	39,34	1,97
ИТОГО	1275,00	41,67	34,89	170,94	1104,59	0,39	22,93	11,92	8,5	436,54	666,19	176,9	10,46

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	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
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	0,02	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	8,21	10,86	34,39	268,74	0,1	1,21	10,00	0,14	252,62	271,61	136,53	1,32
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													
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	150,00	2,09	2,35	14,06	82,26	0,07	9,75	0	0	16,08	75,02	19,63	0,69
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
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
	560,00	21,69	17,46	70,8	513,73	0,21	76,39	73,53	4,37	66,09	269,64	64,8	4,87
ПОЛДНИК													
Каша манная	150,0	4,59	2,20	23,01	130,49	0,05	1,03	0,02	0,35	99,05	90,40	15,16	0,28
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	4,84	70,29	305,38	0,1	1,04	0,13	1,35	111,63	106,17	26,36	1,69
ИТОГО	1410,00	40,36	34,35	163,8	1116,5	76,62	79,51	15,72	5,0	569,68	953,53	311,10	7,94

День 7

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

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
Пюре картофельное	100,00	2,04	4,25	12,91	98,88	0,09	3,40	0,11	0,13	24,73	57,21	19,28	0,70
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
ИТОГО	1295,00	33,71	27,50	145,33	1021,82	0,49	21,28	12,39	4,13	277,98	499,01	124,26	9,45

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	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

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	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
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
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	23,87	20,15	62,4	530,65	0,227	22,25	1,74	4,85	77,49	286,94	77,24	4,14

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
ИТОГО	1180,00	38,57	35,84	142,15	1052,62	0,437	28,85	11,82	8,06	397,26	621,18	187,46	8,68

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 Масло сливочное	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
	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													
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
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
Перловка отварная	100,00	4,2	3,17	18,14	117,76	0,10	0,00	9,66	1,43	9,24	114,24	75,6	2,54
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
	530,00	18,51	12,03	66,4	447,86	0,24	4,55	21,27	4,07	84,23	244,73	112,26	4,64
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	1230	39,82	28,27	151,13	1016,87	0,38	9,2	48,79	4,98	426,47	640,89	253,19	7,02

День10

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 Масло сливочное	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
	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													
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	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
Пюре картофельное	100,00	2,04	4,25	12,91	98,88	0,09	3,40	0,11	0,13	24,73	57,21	19,28	0,70
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
	560,00	20,81	21,53	58,21	504,81	0,41	87,63	77,06	5,6	95,54	366,84	81,98	6,67
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	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	1335	37,97	36,95	143,75	1056,6	0,68	95,49	87,19	6,65	591,75	889,04	371,63	11,72

