Приложение

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 15.11.2022г. №83

МБДОУ детский сад «Солнышко»

**Примерное десятидневное меню**

Неделя первая Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200,0 | 6.35 | 8.51 | 21.86 | 187 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 190,82 | 0,9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.5 | 1.5 | 12.5 | 58 | 0,12 | 0,3 | 7,31 | 190,6 | 0,1 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/4/12 | 5.06 | 7.02 | 14.61 | 144 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **13,34** | **24,3** | **44,24** | **389** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из вареной свеклы с чесноком | 60.0 | 0,946 | 3,06 | 5.408 | 51,645 |  |  | 5,746 |  |  |
|  | Щи со сметаной | 200,0 | 3.68 | 7.07 | 8.58 | 118 | 0,06 | 0,04 | 19,74 | 64.8 | 0,77 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 8.98 | 9.49 | 7.31 | 150.5 | 0,05 | 0,12 | 0.8 | 9.03 | 1.99 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | 263 | 0,21 | 0,1 | - | 14.24 | 4,55 |
|  | Соус томатный | 30,0 | 0.69 | 1.96 | 3.09 | 31 | 0.01 | 0.01 | 1.15 | 6.33 | 0.2 |
|  | Компот из сухофруктов | 200.0 | 0.51 | - | 24.23 | 99 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 | 0,66 | 0,48 | - | 20.4 |  |
|  | **Итого:** |  | **22.126** | **17.01** | **71.04** | **774.6** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | 0.04 | 0.04 | - | 10.0 | - |
|  | яблоко | 100 | 0,03 |  | 10,2 | 41,4 | 0,04 | 0,03 | 13 | 16 | 0,24 |
|  | Омлет | 100 | 8.97 | 8.5 | 7.5 | 157 | 0,1 | 0,6 | 0.36 | 100.8 | 2.6 |
|  | Чай с сахаром | 200,0 | - | - | 11.98 | 45 | - | 0,006 | - | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 141 | 0,37 | 0,084 | - | 27.7 |  |
|  | **Итого:** |  | **27.7** | **1,18** | **19.42** | **592.9** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **70.16** | **64.84** | **197,04** | **1756.5** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **33.3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя первая Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкий плов | 200,0 | 5.78 | 4.42 | 81.65 | 389.52 | 0,06 | 0,06 | 0,64 | 37.56 | 1.12 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.5 | 1.5 | 12.5 | 58 | 0,12 | 0,3 | 7.31 | 190,6 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **9.5** | **19.66** | **78.48** | **588.52** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кабачковая икра | 60 | 0,72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 0,03 | 0,4 | 0,2 |  |  |
|  | Свекольник со сметаной | 200,0 | 4.22 | 6.5 | 13.77 | 145 | 0,15 | 0,1 | 12.35 | 60.56 | 1.04 |
|  | Жаркое по- домашнему | 200 | 12.46 | 11,31 | 17.26 | 230 | 0,016 | 0,014 | 4,1 | 29,0 | 2,36 |
|  | Компот из сухофруктов | 200.0 | 0.51 | - | 24.23 | 99 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0.7 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **18,59** | **16,86** | **63,58** | **607.1** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 62 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 8,0 |  |
|  | Йогурт | 200,0 | 10 | 6.4 | 17 | 174 |  |  |  |  |  |
|  | Булка домашняя | 70.0 | 5.05 | 9.63 | 33.52 | 177.7 | 0.09 | 0.04 | 0.27 | 30.75 | 0.44 |
|  | Каша пшенная молочная | 200.0 | 7.01 | 8.09 | 28.39 | 213 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 185.86 | 0.72 |
|  | **Итого:** |  | **16,31** | **23,5** | **66,13** | **626.7** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **61.99** | **65.26** | **294.41** | **1822.32** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **40,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя первая Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные**  **вещества (мг)** | |
| **Б** | **ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными  изделиями | 200.0 | 5.85 | 5.81 | 19.99 | 155 | 0,05 | 0,04 | 0,64 | 121.12 | 0.17 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.5 | 1.5 | 12.5 | 58 | 0,12 | 0,3 | 7,31 | 190,6 | 0,14 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/10 | 5.3 | 3.2 | 15 | 110.1 | 0,03 | 0,38 | 0,28 | 104 | 0,1 |
|  | **Итого:** |  | **11,98** | **19,4** | **58,97** | **323.1** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей капусты | 60.0 | 0.99 | 4.061 | 2.126 | 48.518 |  |  | 15,5 |  |  |
|  | Суп гороховый | 200,0 | 8.8 | 6.85 | 22 | 180 | 0,2 | 0,08 | 5.9 | 69.8 | 2.92 |
|  | Голубцы ленивые | 140 | 11.5 | 8.9 | 8.38 | 159.26 | 0,08 | 0,14 | 3.12 | 80.48 | 2.44 |
|  | Соус томатный | 30,0 | 0.69 | 1.95 | 3.09 | 31 | 0.01 | 0.01 | 1.15 | 6.33 | 0.2 |
|  | Компот из плодов  консервированных | 200.0 | 0.24 | - | 38.76 | 150.36 | 0,005 | 0,003 | 2.88 | 12.8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **25.04** | **17.01** | **71.04** | **655.92** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  | Фета |  |  |  |
|  | Творожная запеканка с молоком  сгущенным | 140/30 | 19.6 | 16.7 | 43.1 | 475.3 | 0,09 | 0,39 | 0,84 | 231,17 | 0,79 |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | - | - | 11.98 | 45 | - | 0.06 | 6.0 | 11.6 | 0,54 |
|  | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0,06 | 0,03 | 60,0 | 54,97 |  |
|  | Печенье | 20,0 | 1.4 | 2,4 | 9.8 | 100.2 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **30,21** | **20,91** | **74,59** | **663.5** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **70.49** | **66.49** | **279.86** | **1781,54** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **40,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя первая Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200.0 | 6.21 | 7.47 | 25.09 | 192 | 0.05 | 0.04 | 1.29 | 123.19 | 0.27 |
|  | Какао на молоке | 180 | 1.5 | 1.6 | 12.1 | 60 | 0.06 | 0.18 | 0.16 | 152.94 | 0,54 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.3 | 3.54 | 14,61 | 101 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **11,71** | **20,12** | **40,71** | **353** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кабачковая икра | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 0.03 | 0.4 | 0.2 |  |  |
|  | Рассольник со сметаной | 200,0 | 4.1 | 7.16 | 20.93 | 145 | 0,05 | 0,04 | 3,65 | 21,3 | 0,44 |
|  | Котлета рыбная | 80.0 | 7.8 | 4.35 | 28.3 | 114 | 0.056 | 0,096 | 0.064 | 46.4 | 0.736 |
|  | Вермишель с маслом | 150/5 | 5.68 | 4.36 | 27.25 | 171 | 0.06 | 0.015 |  | 6.32 | 0.81 |
|  | Компот из сухофруктов | 200.0 | 0.51 | - | 24.23 | 99 | 0,005 | 0,003 | 2.88 | 12.8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **22.51** | **17.98** | **85.34** | **682.1** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель в молоке | 200 | 4,5 | 9.14 | 24.4 | 198 | 0,15 | 0.18 | 20,96 | 79,2 | 1,34 |
|  | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 | - | - | 1,65 | 270,0 | - |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 68,4 | 0,04 | 0,03 | - | 10,4 | - |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0,01 | 0,03 | 13,0 | 16,0 | 0,24 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5.3 | 3.2 | 15 | 110.1 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **9,67** | **13,15** | **46,0** | **597.4** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **53,32** | **54,27** | **239,71** | **1700.5** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **40,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя первая Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 200.0 | 5.55 | 7.47 | 26.08 | 192 | 0,05 | 0,22 | 0,9 | 188.7 | 0.56 |
|  | Какао на молоке | 200,0 | 4.2 | 3.62 | 17.28 | 118.66 | 0.06 | 0,18 | 016 | 152.94 | 0.54 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3.54 | 14,61 | 101 | 0.01 | 0.01 | - | 7.0 | 1.4 |
|  | **Итого :** |  | **10,34** | **21,88** | **48,7** | **411.66** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Витаминный» | 60.0 | 0,85 | 4,079 | 5.425 | 60,443 |  |  | 18,04 |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 200,0 | 3.52 | 5.98 | 9.78 | 117 | 0,21 | 8.4 | 12.48 | 73.92 | 1,1 |
|  | Котлета куриная | 80,0 | 12.64 | 13.14 | 13.46 | 223 | - | 0,16 | 29 | 29 | 1.7 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3.05 | 5.24 | 18.06 | 142 | 0,15 | 0,09 | 21 | 13.98 | 1.16 |
|  | Компот из плодов  консервированных | 200.0 | 0.24 | - | 38.76 | 150.36 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **23.12** | **27.61** | **58,89** | **747.9** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манник со сгущенным молоком | 120/30 | 10,30 | 19.72 | 57,76 | 290.6 | 0,1 | 0,12 | 0,88 | 202,44 | 0,66 |
|  | Молоко | 171 | 4.96 | 4.28 | 8.21 | 92.34 | 0.02 | 0.02 | 4.0 | 14.0 | 2.8 |
|  | Банан | 100,0 | 1,5 | 0.5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 8,0 |  |
|  | Шоколад молочный | 15 | 6 | 45 | 39 | 87.5 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **27.94** | **3.86** | **24.52** | **566.44** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **64.08** | **67.84** | **229.32** | **1746** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **13,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя вторая Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» молочная | 200.0 | 6.21 | 7.73 | 27.71 | 201 | 182.3 | 0,5 | 1.95 | 185.86 | 0.72 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.5 | 1.5 | 12.5 | 58 | 0.02 | 0.06 | 6.0 | 102 | 0,54 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/4/12 | 5.06 | 7.02 | 14,61 | 144 | 0,01 | 0,01 | - | 126.48 | 0.47 |
|  | **Итого:** |  | **11,0** | **23,48** | **47,94** | **403** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кабачковая икра | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 0.03 | 0.4 | 0.2 |  |  |
|  | Суп по-домашнему | 200,0 | 4.5 | 8.3 | 24.72 | 163 | 0,26 | 0.1 | 3.7 | 25.5 | 1.42 |
|  | Ежики мясные в томатном соусе | 200/30 | 27.1 | 22.04 | 23.38 | 460.8 | 0.05 | 0,12 | 0.46 | 9.03 | 1.99 |
|  | Компот из сухофруктов | 200.0 | 0.51 | - | 24.23 | 99 | - | - | 0.46 | 51.34 | 1.42 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **33.0** | **22.8** | **70.27** | **855.9** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощное рагу | 180 | 2.67 | 4.82 | 12.19 | 104 | 0,06 | 0,05 | 11,24 | 60.14 | 1,01 |
|  | Чай с сахаром | 200,0 | - | - | 11.98 | 45 | - | - | 0.50 | 0.35 | 0,14 |
|  | Пряник | 40 | 2.9 | 2,3 | 37.5 | 183 | 0,04 | 0,04 | - | 10,0 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |  |  | 10 |  |  |
|  | **Итого:** |  | **17.0** | **15,48** | **74,23** | **520** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **65.13** | **60.38** | **261.5** | **1778.9** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **28,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя вторая Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | 200 | 7,01 | 8.09 | 28,39 | 213 | 0,14 | 0,02 | 1,95 | 185,34 | 0,77 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1.5 | 1.6 | 12.1 | 60 | 0.06 | 0.18 | 0.16 | 152.94 | 0.54 |
|  | Бутерброд с маслом | 30//4 | 2,3 | 3.54 | 14.61 | 101 | 0,03 | 0,38 | 0,28 | 6.48 | 0,34 |
|  | **Итого :** |  | **13.5** | **23.52** | **38.02** | **374.0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с изюмом | 60.0 | 0,98 | 34.101 | 10.60 | 80,55 |  |  | 4.62 |  |  |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 200,0 | 4.68 | 6.68 | 16.03 | 137.5 | 0,10 | 0,10 | 8.85 | 42.99 | 0.95 |
|  | Суфле из рыбы | 70/5 | 11.03 | 6.4 | 2.87 | 112,8 | - | - | 0,12 | - | - |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3.05 | 5.24 | 18.06 | 142 | 0,15 | 0,09 | 21 | 13.98 | 1.16 |
|  | Соус томатный | 30,0 | 0.69 | 1,95 | 3.09 | 31 | 0.01 | 0.01 | 1.15 | 6.33 | 0.2 |
|  | Компот из плодов  консервированных | 200.0 | 0.24 | - | 38.76 | 150.3 | 0.005 | 0.003 | 2.88 | 14.82 | 0.43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **23.49** | **20.4** | **62.72** | **686,7** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный со сгущенным  молоком | 140/25 | 12,5 | 15,5 | 39,2 | 386,5 | 0,11 | 0,33 | 0,41 | 252,64 | 1,74 |
|  | Молоко кипяченное | 171 | 4.96 | 4.28 | 8.21 | 92.34 | 0.07 | 0 .26 | - | 205.2 | 0.17 |
|  | Банан | 100,0 | 1,5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0,04 | 0,03 | 13,0 | 29,23 | 0,24 |
|  | Вафли | 20,0 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 68,4 | 0,04 | 0,03 | - | 10,4 | - |
|  | **Итого:** |  | **21,38** | **11,69** | **104,59** | **643,24** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **62,94** | **57,33** | **244,71** | **1704** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **36,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя вторая Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкий плов | 200,0 | 5.78 | 4.42 | 81.65 | 389.52 | 0,17 | 0,07 | 0,20 | 121.2 | 0.17 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3.54 | 14.61 | 101 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 111,0 | 1,5 |
|  | Какао на молоке | 180.0 | 1.5 | 1.6 | 12.1 | 60.0 | 0,02 | 0,01 | 0.16 | 152.94 | 0.54 |
|  | **Итого:** |  | **10.1** | **18.02** | **32.35** | **550.52** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 40.0 | 1,08 | 3,04 | 1.04 | 8.4 |  |  |  |  |  |
|  | Суп с клецками со сметаной | 200,0 | 5.2 | 7.1 | 19.09 | 169.09 | 0.15 | 0.15 | 5.84 | 44.0 | 1.3 |
|  | Котлета мясная | 75.0 | 9.84 | 8.02 | 7.16 | 139.13 | 0,04 | 0,06 | - | 13.6 | 1.02 |
|  | Капуста тушеная | 180.0 | 3.6 | 5.48 | 10.82 | 122.8 | 0.06 | 0.05 | 15.82 | 83.02 | 1.2 |
|  | Компот из сухофруктов | 200.0 | 0.51 | - | 24.23 | 99.0 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **25.68** | **14.78** | **62.02** | **624.72** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 200 | 7.33 | 7.87 | 27.88 | 210.67 | 0.08 | 0.07 | 0.9 | 184.48 | 1.5 |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | - | - | 11.98 | 45.0 | - | - | - | 11.6 | 0.54 |
|  | Ватрушка с повидлом | 70.0 | 5.3 | 4.75 | 29.5 | 183.3 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 29,23 | 0,67 |
|  | Апельсин | 100,0 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0,06 | 0,03 | 60,0 | 54,97 | - |
|  | **Итого:** |  | **18.98** | **13.48** | **38.0** | **507.97** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **65.59** | **60.54** | **247.23** | **1681.21** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **21,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя вторая

Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная | 200,0 | 6.64 | 7.59 | 28.13 | 204 | 0,09 | 0,08 | 1.29 | 139.28 | 0.52 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5.3 | 3.2 | 15 | 110.1 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200.0 | 4.58 | 5.0 | 21.5 | 145.2 | 0.12 | 0.3 | 7.31 | 190,6 | 0.14 |
|  | **Итого:** |  | **9.97** | **19.03** | **47.95** | **459.3** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь, тертая с растительным маслом | 60 | 1.3 | 4.096 | 12.888 | 90.42 |  |  | 5.0 |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 200,0 | 3.52 | 5.98 | 9.78 | 117.0 | 0,21 | 8.4 | 12.48 | 73.92 | 1.1 |
|  | Кнели рыбные | 80,0 | 7.8 | 4.35 | 28.3 | 114.0 | 0,02 | 0,1 | 0.1 | 44.1 | 0.88 |
|  | Рис отварной | 130.0 | 3.2 | 5.3 | 29.3 | 177.3 | 0,03 | 2.43 | 1.9 | 6.45 | 0.63 |
|  | Соус томатный | 30,0 | 0.69 | 1.95 | 3.09 | 31 | 0.01 | 0.01 | 1.15 | 6.33 | 0.2 |
|  | Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,51 | - | 24.23 | 99.0 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **19.84** | **10.88** | **66.65** | **671.4** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет | 100.0 | 8.97 | 8.5 | 7.5 | 157.0 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 82.07 | 1.3 |
|  | Йогурт | 200,0 | 10 | 6.4 | 17 | 174 |  |  | 1.2 |  |  |
|  | Печенье | 20,0 | 1.4 | 2,4 | 9.8 | 100.2 |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100,0 | 0,4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0,04 | 0,03 | 13,0 | 16,0 | 0,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 141.0 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **23,26** | **24,05** | **38,21** | **619.2** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **64,36** | **56,98** | **215,19** | **1789.9** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **31,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя вторая Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети- ческая ценность** | **витамины** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200,0 | 6.21 | 7.47 | 25.09 | 192.0 | 0,05 | 0,04 | 1.29 | 123.19 | 0,27 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180.0 | 1.5 | 1.5 | 12.5 | 58.0 | 0.02 | 0.3 | 7.31 | 102 | 0,1 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/4/12 | 5.06 | 7.02 | 14.61 | 144.0 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **9.49** | **18.9** | **44.93** | **394.0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Витаминный» | 60 | 0.85 | 4.079 | 5.425 | 60.443 |  |  | 18.04 |  |  |
|  | Рассольник со сметаной | 200,0 | 4.1 | 7.16 | 20.93 | 145.0 | 0,11 | 0,07 | 24.64 | 64.8 | 0,77 |
|  | Котлета куриная | 80.0 | 12.64 | 13.14 | 13.46 | 223.0 | 0.34 | 0,12 | 0.04 | 52 | 1,53 |
|  | Гороховое пюре | 150,0 | 46.3 | 3.5 | 18.8 | 170.0 | 0,15 | 0,07 | - | 64.62 | 0,81 |
|  | Компот из плодов  консервированных | 200.0 | 0.24 | - | 38.76 | 150.36 | 0,009 | 0,009 | 2,4 | 12,8 | 0,43 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86.3 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **66.95** | **28,62** | **100,97** | **783.06** |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка с молоком  сгущенным | 140/30. | 19.6 | 16.7 | 43.1 | 475.3 | 0,1 | 0,2 | 0,54 | 299.52 | 0,79 |
|  | Чай с сахаром | 200.0 | - | - | 11.98 | 45.0 | - | - | 0.5 | 11.6 | 0.54 |
|  | Банан | 100,0 | 1,5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 29,23 | 0,67 |
|  | **Итого:** |  | **24,16** | **15,55** | **67,79** | **616.3** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **66.28** | **64,79** | **253,07** | **1800.36** |  |  |  |  |  |
|  | В том числе животного происх. |  | **48,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |