**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МКДОУ**

**«Детский сад « Чебурашка»**

**С. Новокаякент**

**Айгумова М.Т.**

**Примерное 10 – дневное меню для организации питания**

**детей от 3 до 7 лет дошкольном образовательном**

**учреждении с 10,5 часовым пребыванием**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Первый день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы, вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Манная каша молочная** | 200 | 7,52 | 11,52 | 32,5 | 211,6 | 0,08 | 0,08 | 1,3 | 141,3 | 1,2 | 187 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,02 | 0,8 | 169 | 0,8 | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 2,425 | 4,52 | 57,28 | 127,8 | 0,064 | 0,032 | ---- | 11,5 | 0,072 | 1 |
| **Итого** | 445 | 15,415 | 22,04 | 111,98 | 487,9 | 0,154 | 0,132 | 2,1 | 321,8 | 2,648 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоки** | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 92 | 0,015 | 0,015 | 2 | 10,5 | 2,1 | 399 |
| **Итого** | 545 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный** | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 0,02 | 42 | 28,8 | 1,14 | 52 |
| **Суп фасоль.на кур/буль** | 200 | 2,04 | 5,4 | 11,01 | 181,1 | 0,13 | 0,11 | 5,6 | 63,83 | 1,25 | 87 |
| **Гречка с мясом** | 150/50 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 226,8 | 0,1 | 0,9 | 8,5 | 33,5 | 1 | 1781 |
| **Компот из сух/фруктов** | 200 | 0,16 | ----- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,03 | 10,8 | 0,8 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,20 | 0,50 | 36,85 | 161,2 | 0,064 | 0,04 | ----- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 720 | 22,86 | 21,71 | 105,94 | 798,3 | 0,442 | 0,422 | 67,54 | 162,31 | 18,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оладьи** | 100 | 2,7 | 5 | 17,7 | 126,8 | 0,01 | 0,09 | 8,5 | 33,5 | 1 | 321 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 3,66 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 37,73 | ---- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 0,32 | 0,32 | 18,80 | 90,0 | 0,054 | 0,60 | ----- | 11,50 | 0,60 |  |
| **Итого** | 330 | 8,77 | 8,77 | 57,33 | 396,74 | 0,148 | 0,08 | 0,4 | 253,63 | 2,05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 45,515 | 52,88 | 297,9 | 1726,54 | 0,903 | 1,219 | 80,54 | 577,34 | 24,998 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Второй день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рисовая каша молочная** | 200 | 4,9 | 6,7 | 20,9 | 200,7 | 0,01 | ------ | 0,5 | 112,2 | 0,4 | 178,2 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 2,425 | 4,52 | 57,28 | 127,8 | 0,064 | 0,032 | ----- | 11,5 | 0,072 | 1 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,02 | 0,8 | 169 | 0,8 | 416 |
| **Итого** | 445 | 12,795 | 17,22 | 100,38 | 477 | 0,174 | 0,052 | 1,3 | 292,7 | 65,208 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко свежее** | 100 | 0,5 | 0,5 | 8,9 | 92 | ---- | 0,1 | 9 | 14,5 | 2 | 399 |
| **Итого** | 545 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свеколка** | 60 | 0,8 | 2,4 | 5,5 | 110,3 | 0,02 | 0,02 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 56 |
| **Суп гороховый на масле** | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 197,7 | 0,3 | 0,027 | 4,6 | 39,7 | 2,2 | 81 |
| **Рыба запеченная** | 70 | 17,4 | 13,9 | 10,9 | 147,8 | 0,1 | 0,15 | 0,8 | 31,1 | 0,8 | 227 |
| **Картофельное пюре** | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 126,8 | 0,1 | 0,09 | 8,5 | 33,5 | 1 | 339 |
| **Компот из сух/фруктов** | 180 | 0,16 | ---- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,58 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,80 | 0,50 | 36,85 | 161,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 720 | 31,16 | 27 | 123,27 | 763,2 | 0,592 | 15,232 | 18,3 | 160,7 | 7,54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет с сыром** | 100 | 11,48 | 13,68 | 10,45 | 275,14 | 0,064 | 0,513 | ---- | 75,04 | 2,913 | 229 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 3,66 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 37,73 | ---- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,80 | 90,0 | 0,54 | 0,060 | ---- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 330 | 17,95 | 17,66 | 57,58 | 496,68 | 0,298 | 0,593 | 0,4 | 124,27 | 3,513 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 62,405 | 62 | 290,16 | 1778,88 | 0,964 | 15,976 | 29 | 592,17 | 79,033 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Третий день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Манная каша молочная с масл.** | 200 | 7,3 | 10,8 | 32,8 | 274 | 0,05 | ---- | ---- | 119,2 | 1,2 | 187 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,02 | 0,8 | 169 | 0,8 | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40 | 5,51 | 3,51 | 19,88 | 126,92 | 0,25 | 0,39 | ---- | 111,1 | 2,26 | 1 |
| **Итого** | 440 | 18,28 | 20,31 | 74,88 | 549,42 | 0,31 | 0,41 | 0,8 | 399,3 | 4,26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 20 | 4,6 | 0,63 | 15,13 | 92,98 | ---- | 0,03 | 20,03 | 24,72 | 0,30 | 204 |
| **Итого** | 460 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свекольный** | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 | 0,002 | 0,02 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 56 |
| **Суп вермиш-й с кур/мяс** | 200 | 4,24 | 7,5 | 18,5 | 188,3 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 29,46 | 0,71 | 88 |
| **Гречневая каша на масле** | 150 | 7,26 | 5,43 | 45,34 | 220,4 | 0,84 | 0,145 | ----- | 39,5 | 3,85 | 178,1 |
| **Кисель** | 200 | 0,16 | ----- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 397 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,80 | 0,50 | 36,85 | 161,2 | 0,064 | 0,04 | ----- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 670 | 34,48 | 27,01 | 134,04 | 841,05 | 0,974 | 0,297 | 16,96 | 180,81 | 10,09 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пышки** | 100 | 3,0 | 1,97 | 3,50 | 312 | 0,15 | 0,10 | 5,5 | 23,6 | 13,46 | 83 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 3,66 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 37,53 | ---- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,80 | 90,0 | 0,54 | 0,060 | ---- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 330 | 4,47 | 5,96 | 50,63 | 533,54 | 0,284 | 0,18 | 5,9 | 72,63 | 14,06 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 62,44 | 53,91 | 274,68 | 1895,39 | 1,568 | 0,917 | 43,69 | 677,46 | 28,71 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Четвертый день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пшеничная каша молочная** | 200 | 7,2 | 1,6 | 28,2 | 250 | 0,08 | ----- | 12,6 | 157 | 1,02 | 331 |
| **Хлеб с сыром** | 40/10 | 5,51 | 3,51 | 19,88 | 126,92 | 0,25 | 0,139 | ---- | 111,1 | 2,26 | 3 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,02 | 0,8 | 169 | 169 | 416 |
| **Итого** | 450 | 18,18 | 11,11 | 70,28 | 525,42 | 0,34 | 0,159 | 13,4 | 437,1 | 437,1 | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бананы** | 100 | 0,75 | 0,63 | 15,15 | 67,98 | ---- | 0,03 | 25,03 | 24,79 | 24,79 | 130 |
| **Итого** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной** | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 | 0,002 | 0,02 | 4,2 | 28,8 | 28,8 | 12 |
| **Хинкал с мясом** | 200 | 2,97 | 3,51 | 19,5 | 147,7 | 0,058 | 0,075 | 20,05 | 70,53 | 70,53 | 109 |
| **Перловая каша на масле** | 150 | 8,53 | 6,1 | 24,6 | 241,9 | 0,12 | 0,15 | 9,4 | 38,84 | 1,84 | 178 |
| **Компот из сух/фруктов** | 200 | 0,16 | ---- | 21,42 | 33,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 10,8 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,80 | 0,50 | 36,85 | 161,2 | 0,64 | 0,04 | ----- | 16,8 | 16,8 | ---- |
| **Итого** | 670 | 23,41 | 25,85 | 107,41 | 711,4 | 0,293 | 0,312 | 25,482 | 134,92 | 134,92 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 150 | 11,48 | 13,68 | 10,45 | 175,14 | 0,064 | 0,513 | ----- | 75,04 | 75,04 | 339 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 3,66 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 37,73 | 37,73 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,80 | 90,0 | 0,054 | 0,060 | ----- | 11,5 | 11,5 |  |
| **Итого** | 380 | 17,95 | 17,66 | 57,58 | 496,68 | 0,198 | 0,593 | 0,4 | 124,27 | 124,27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 60,29 | 55,25 | 250,42 | 1800 | 1,831 | 1,094 | 63,952 | 72,108 | 9,45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Пятый день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Манная каша молочная** | 200 | 7,52 | 5,7 | 28,2 | 250 | 0,08 | ----- | 12,6 | 157 | 1,02 | 187 |
| **Какао с молоком** | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 131,54 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ---- | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 5,51 | 3,51 | 19,88 | 126,92 | 0,25 | 0,139 | ---- | 111,1 | 2,26 | 3 |
| **Итого** | 445 | 16,5 | 11,87 | 76,41 | 508,46 | 0,35 | 0,219 | 13 | 305,83 | 3,28 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бананы** | 100 | 0,75 | 0,63 | 15,15 | 67,98 | ---- | 0,03 | 25,03 | 24,79 | 0,30 | 130 |
| **Итого** | 545 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат \*Свеколка\*** | 60 | 4,8 | 0,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 0,02 | 42 | 28,8 | 1,14 | 56 |
| **Борщ на кур.бул со смет** | 200 | 1,8 | 4,9 | 16,19 | 81,9 | ---- | ---- | 12,5 | 55,2 | 0,9 | 57 |
| **Плов с кур.мясом** | 70 | 7,25 | 5,5 | 7,36 | 258,7 | 0,08 | 1,28 | 23,3 | 7,6 | 4 | 321 |
| **Кисель** | 180 | 0,16 | ---- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 327 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,80 | 0,81 | 44,73 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 | ----- |
| **Итого** | 570 | 26,38 | 29,37 | 123,42 | 813,86 | 0,244 | 1,502 | 87,5 | 165,24 | 10,28 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 40 | 9,2 | 7,9 | 42,7 | 278,7 | 0,01 | ----- | ----- | 108 | 12 | 204 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,66 | 2,26 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 37,73 | ----- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,80 | 90,0 | 0,054 | 0,060 | ----- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 270 | 12,86 | 10,16 | 71,03 | 410,21 | 0,09 | 0,08 | 0,08 | 145,73 | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 55,49 | 52,03 | 286,0 | 1800,51 | 0,244 | 1,771 | 125,61 | 641,59 | 25,86 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Шестой день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пшеничная каша на масле** | 200 | 4,9 | 4,79 | 10,2 | 175,9 | 0,014 | ----- | ----- | 204,4 | 1,45 | 331 |
| **Печенье** | 20 | 2,94 | 2,95 | 10,43 | 120 | 0,039 | 0,02 | ---- | 6 | 0,45 | 151 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,027 | 0,8 | 169 | 0,8 | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 2,425 | 4,52 | 56,4 | 127,5 | ---- | ---- | ---- | 11,5 | 0,648 | 1 |
| **Итого** | 465 | 18,355 | 24,49 | 119,93 | 517,6 | 0,129 | 0,127 | 2,1 | 327,8 | 3,098 |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко свежее** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 92,3 | ---- | 0,1 | 9 | 14,4 | 2 | 368 |
| **Итого** | 565 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной** | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 110,4 | 0,02 | ---- | 15,6 | 21,6 | 0,66 | 13 |
| **Суп харчо на кур.бул** | 200 | 8,53 | 6,1 | 24,6 | 188 | 0,12 | 0,15 | 9,4 | 38,84 | 1,84 | 178 |
| **Отварные рожки с мясом** | 150 | 12,68 | 19,78 | 20,52 | 258,7 | 0,161 | 0,165 | 0,932 | 7,99 | 0,93 | 315 |
| **Кисель** | 200 | 0,015 | ---- | 18,9 | 73,96 | 0,003 | 0,03 | 0,021 | 1,9 | 0,09 | 397 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,8 | 0,39 | 12,58 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 |  |
| **Итого** | 670 | 19,185 | 26,44 | 78,81 | 705,566 | 0,306 | 0,283 | 36,603 | 118,82 | 4,337 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Творожники** | 70 | 7,9 | 5,1 | 20,2 | 312 | 0,15 | 0,10 | 5,5 | 23,6 | 13,46 | 83 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 2,52 | 12,58 | 90 | 0,054 | 0,060 | ---- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,60 | 2,26 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 37,73 | ---- |  |
| **Итого** | 330 | 11,43 | 9,78 | 58,61 | 533,54 | 0,284 | 0,17 | 8,58 | 72,83 | 14,06 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 49,37 | 59,069 | 346,34 | 1849,006 | 0,719 | 0,69 | 53,283 | 533,85 | 23,496 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Седьмой день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы, вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рисовая каша молочная** | 200 | 4,9 | 6,7 | 29 | 200,7 | 0,01 | ----- | 0,5 | 112,2 | 0,4 | 178,2 |
| **Какао с молоком** | 200 | 3,47 | 3,66 | 28,33 | 131,50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ----- | ---- |
| **Яйцо варенное** | 1 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 0,01 | 0,06 | ----- | 9,75 | 0,37 | 227 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,07 | 2,52 | 19,88 | 90,4 | 0,065 | 0,065 | ---- | 11,5 | 0,65 | ---- |
| **Итого** | 450 | 16,76 | 16,54 | 69,41 | 485,7 | 0,105 | 0,205 | 0,9 | 171,18 | 1,42 |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко свежее** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 93,3 | ----- | 0,1 | 9 | 14,4 | 2 | 368 |
| **Итого** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный** | 60 | 0,8 | 2,4 | 5,5 | 46,3 | 0,02 | 0,02 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 52 |
| **Суп фасолевый на масле** | 200 | 2,04 | 5,4 | 11,01 | 181,1 | 0,13 | 0,11 | 0,56 | 63,83 | 1,25 | 87 |
| **Картофельное пюре** | 150 | 2,7 | 5,0 | 17,7 | 126,8 | 0,1 | 0,09 | 8,5 | 33,5 | 1 | 339 |
| **Рыба запеченная** | 70 | 10,36 | 8,76 | 9,84 | 147,8 | 0,12 | 0,15 | 11,14 | 8,58 | 12,86 | 227 |
| **Компот из сух/фруктов** | 180 | 0,16 | ---- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,8 | 0,39 | 29,85 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ----- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 720 | 20,22 | 21,95 | 95,32 | 756,2 | 1,018 | 0,53 | 43,6 | 162,31 | 18,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отварные макароны** | 100 | 9,2 | 4,875 | 38,75 | 208,5 | ----- | ----- | ----- | 14,5 | 1 | 219 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,66 | 6,0 | 19,88 | 148,94 | 0,1 | 0,02 | 0,8 | 16,9 | 0,8 | 397 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 2,52 | 12,58 | 60,4 | 0,054 | 0,060 | ----- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 330 | 15,03 | 13,395 | 71,21 | 417,84 | 0,154 | 0,008 | 0,8 | 42,9 | 2,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 56,41 | 52,285 | 244,74 | 1753 | 1,273 | 0,915 | 54,03 | 390,79 | 24,47 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Восьмой день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречневая каша** | 200 | 6,78 | 10,4 | 27,9 | 224,9 | 0,09 | 0,026 | 0,89 | 184 | 0,72 | 178,1 |
| **Какао с молоком** | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 131,50 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ---- | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 2,425 | 7,67 | 56,4 | 127,5 | 0,25 | 0,139 | ---- | 112,2 | 2,38 | 1 |
| **Итого** | 445 | 12,675 | 20,73 | 112,63 | 393,9 | 0,36 | 0,245 | 1,29 | 339,93 | 3,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоки** | 100 | 0,75 | 0,63 | 15,15 | 67,98 | ---- | 0,03 | 25,03 | 24,79 | 0,30 | 368 |
| **Итого** | 545 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат свеколка** | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | ---- | 15,6 | 21,6 | 0,66 | 56 |
| **Суп вермишелевый с кур.мяс** | 200 | 4,24 | 7,5 | 18,5 | 188,3 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 29,46 | 0,71 | 88 |
| **Перловая каша** | 150 | 8,53 | 6,1 | 24,6 | 241,9 | 0,12 | 0,15 | 9,4 | 38,84 | 1,84 | 178 |
| **Компот из сух/фруктов** | 180 | 0,16 | ---- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 2,80 | 0,81 | 44,42 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 720 | 42,72 | 26,46 | 124,48 | 874,2 | 0,432 | 0,452 | 40,4 | 126,08 | 18,48 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гренки с яйцами** | 100 | 9,9 | 4,79 | 10,2 | 175,0 | 0,014 | ---- | ---- | 204,4 | 1,45 | 227 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 131,54 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ----- | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,18 | 90,09 | 0,054 | 0,060 | ---- | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 350 | 16,37 | 7,77 | 56,71 | 396,63 | 0,088 | 0,14 | 0,4 | 253,63 | 2,05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 72,515 | 55,59 | 288,97 | 1732,71 | 0,176 | 0,867 | 65,12 | 744,43 | 23,93 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Девятый день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пшеничная каша молочная** | 200 | 7,2 | 1,6 | 38,75 | 250 | 0,08 | --------- | 12,6 | 157 | 1,02 | 331 |
| **Какао с молоком** | 200 | 3,47 | 4,5 | 28,33 | 148 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ---- | 416 |
| **Хлеб с маслом** | 40/5 | 5,51 | 3,51 | 19,88 | 126,92 | 0,25 | 0,139 | ---- | 111,1 | 2,26 | 1 |
| **Итого** | 445 | 16,18 | 9,61 | 86,96 | 524,92 | 0,35 | 0,219 | 12 | 305,83 | 3,28 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко свежее** | 100 | 0,61 | 0,63 | 15,13 | 92,98 | ---- | 0,03 | 20,03 | 24,72 | 0,30 | 368 |
| **Итого** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной** | 60 | 4,8 | 2,06 | 9,12 | 110,4 | 0,002 | 0,02 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 12 |
| **Суп гороховый на мяс.бул** | 200 | 3,86 | 6 | 6,7 | 197,7 | 0,06 | 0,08 | 12,46 | 73,91 | 1,1 | 81 |
| **Гречневая каша с мясом** | 150 | 7,26 | 5,43 | 45,34 | 220,4 | 0,84 | 0,145 | ----- | 39,5 | 3,85 | 178,1 |
| **Кисель** | 180 | 0,16 | ---- | 21,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 397 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 3,8 | 0,59 | 39,85 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 |  |
| **Итого** | 650 | 19,88 | 14,08 | 122,43 | 783,1 | 0,974 | 0,297 | 16,96 | 429,01 | 8,49 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожки картофельные** | 150 | 3,0 | 1,98 | 3,50 | 312 | 0,15 | 0,10 | 5,5 | 23,6 | 13,46 | 83 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 2,60 | 28,33 | 131,54 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 37,73 | ---- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,18 | 90,09 | 0,054 | 0,060 | ------ | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 380 | 6,47 | 4,59 | 31,83 | 443,54 | 0,17 | 0,18 | 5,9 | 61,33 | 13,46 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 43,14 | 28,91 | 256,35 | 1844,54 | 1,494 | 0,726 | 54,89 | 875,78 | 25,53 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Десятый день | |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюд** |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Витамины , м г | |  | Минералы,вещества мг | | Рецептура |
|  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
|  | порции |  |  |  | ность |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пшеничная каша молочная** | 200 | 7,52 | 11,52 | 32,5 | 211,6 | 0,08 | 0,8 | 1,3 | 141,3 | 1,2 | 331 |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,47 | 6,0 | 22,2 | 148,5 | 0,01 | 0,02 | 0,8 | 169 | 0,8 | 416 |
| **Хлеб с сыром** | 40/10 | 5,51 | 3,51 | 19,88 | 126,92 | 0,25 | 0,139 | ---- | 111,1 | 2,26 | 3 |
| **Итого** | 450 | 18,5 | 21,03 | 74,58 | 487,02 | 0,34 | 0,239 | 2,1 | 421,4 | 4,26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко свежее** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 92,3 | ---- | 0,1 | 9 | 14,4 | 2 | 368 |
| **Итого** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат морковный** | 60 | 72 | 3,12 | 5,7 | 54 | 0,02 | ---- | 15,6 | 21,6 | 0,66 | 52 |
| **Хинкал на м/б** | 200 | 2,97 | 3,15 | 21,11 | 147,8 | 0,058 | 0,075 | 20,05 | 7,53 | 1,057 | 109 |
| **Плов с мясом** | 150 | 12,68 | 19,78 | 20,52 | 258,7 | 0,161 | 0,165 | 0,932 | 7,99 | 0,93 | 332 |
| **Компот из сух/фруктов** | 180 | 0,16 | ---- | 1,42 | 83,4 | 0,008 | 0,012 | 0,3 | 10,8 | 0,8 | 394 |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 3,8 | 0,59 | 39,85 | 171,2 | 0,064 | 0,04 | ---- | 16,8 | 1,6 | ---- |
| **Итого** | 650 | 24,13 | 26,74 | 88,6 | 725,1 | 0,311 | 0,292 | 36,882 | 127,72 | 5,016 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вафли** | 40 | 4,7 | 4,57 | 13,39 | 175,7 | 0,014 | 0,014 | ----- | 48,8 | 0,6 | 142 |
| **Чай сладкий** | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 131,54 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 37,73 | ----- |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 3,0 | 0,32 | 18,18 | 90,09 | 0,054 | 0,060 | ------ | 11,5 | 0,60 |  |
| **Итого** | 270 | 8,17 | 7,23 | 41,72 | 307,24 | 0,094 | 0,034 | 0,4 | 86,53 | 0,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВСЕГО** |  | 51,2 | 55,4 | 213,7 | 1611 | 0,745 | 0,665 | 48,382 | 650,05 | 11,876 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |