

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка» с. Ивантеевка Саратовской области»

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка
Шехурдина Л.А.



Приказ № 26 от 30.08.2022г

**Перспективное десятидневное меню для воспитанников, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья
МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка Ивантеевского района Саратовской области»
2022-2023 учебный год
(1-3 года)**

2022г

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	150	6,2	5,55	20,7	185,12	0,03	0,08	0,95	101,69	0,95
Чай с сахаром	150	0,108	0,012	7,29	28,77	0	0	1,5	5,7	0,2
ИТОГО	300	7,81	7,56	42,89	297,29	0,06	0,11	2,48	115,39	1,55
2-й завтрак										
Печенье	15	1,51	2,0	14,9	83,4	0,03	0,03	0	8	0,4
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне	150	1,67	1,41	10,49	67,35	0,08	0,045	5,3	14,7	0,7
Овощное рагу с мясом говядины	110\40	14,4	11,2	12,3	160,68	0,045	0,09	7,4	31,11	2,062
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	500	21,26	15,3	64,03	412,63	0,285	0,15	12,74	72,49	4,22
Полдник										
Булочка «Веснушка»	60	3,24	2,7	24,48	136,8	0,06	0,06	0	8,1	0,36
Кисель	150	1,125	0,975	16,8	80,25	0,015	0	0,75	45,75	0,75
Итого	210	4,36	3,67	41,28	217,05	0,07	0,06	0,75	53,85	1,11
ИТОГО	1025	33,93	26,63	158,3	973,97	0,425	0,33	17,97	248,73	8,28

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2 день										
Завтрак										
Каша манная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным и сахаром	150	16,0	9,0	106,22	566,2	0,21	0,07	0	32,4	1,5
Чай с сахаром	150	0,1	0,064	8,99	36,0	0	0	0	2,8	0,56
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	2,85	33,75	0,75	376,25	0,075	0,15	0	0	0
Итого	325	18,95	42,81	115,96	978,45	0,28	0,22	0	35,2	2,06
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты с мясом говядины (20)	150	1,2	3,84	3,8	54,25	0,015	0,015	10,03	15,46	0,28
Каша рассыпчатая пшеничная	110	4,5	0,57	16,25	62,87	0,08	0,043	1,371	50,94	1,767
Котлета рыбная	60	5,8	43,0	6,56	87,25	0,1	0,1	0,1	11,56	0,56
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	-
Итого	520	16,74	47,82	91,31	393,72	0,35	0,18	11,54	104,64	7,27
Полдник										
Омлет	80	4,94	8,4	20,35	87,12	0,056	0,082	0,53	30,29	0,66
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5									
Какао с молоком (замена кофейный напиток с молоком)	150	3,15	2,72	12,96	89	0,015	0	0,75	45,75	0,75
Итого	255	8,09	11,12	33,31	176,12	0,07	0,08	1,35	76,04	1,41
ИТОГО	1200	44,28	101,85	250,68	1 594,29	1,6	0,49	15,38	222,88	12,16

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
3 день										
Завтрак										
Суп молочный жидкий с вермишелью с маслом сливочным и сахаром	150	6.084	6,37	23.27	173,45	0.036	0.072	0.324	66.91	0.26
Чай с сахаром	150	1.275	1.105	19,04	90,95	0.017	0	0.850	51,85	0.85
Итого	300	7,36	7,47	42,31	264,4	0,053	0,072	1,174	118,76	1,11
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты с мясом кур (20)	150	4,7	4,65	8,43	111,78	0.024	0	12,96	27,216	0.5
Картофель тушеный	110	10.57	5.45	7.61	122.57	0	0	20.44	0	0
Суфле из отварной печени говядины	70	3,40	2,59	16,87	127,03	0,1	0,051	6,29	27,5	0,42
Кисель	150	0,07	0,07	20,25	84,75	0	0	1,50	3,75	0,3
Хлеб ржаной	25	1,52	0.2	9,85	47,60	0.04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.12	12.5	59.25	-	-	-	-	
Итого	530	24,49	17,87	90,67	666,88	0,28	0,365	47,66	93,33	3,32
Полдник										
Запеканка манная на сгущённом молоком	70/10	4,24	2,41	21,0	108,64	0,048	0,048	0,66	174,96	0,57
Снежок	150	3	2,3	4,5	72,0	0,075	0,075	1,05	180,0	0
Итого	230	7,24	4,71	25,5	180,64	0,123	0,123	1,71	354,96	0,57
ИТОГО	1 160	39,59	30,15	168,58	1 157,92	0,466	0,57	52,54	574,05	6,4

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным, с сахаром	150	10,3	6,81	25,17	203,41	0,735	0,165	14,64	96	5,85
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	4,7	4,3	9,8	128,2	1,9	2,6	0,1	12,4	2,0
Чай с сахаром	150	0,1	0,06	8,43	3,75	0	0	0	2,8	0,56
Итого	325	15,1	11,17	43,4	335,36	2,64	2,77	14,74	111,2	8,41
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
Суп крестьянский на м/к бульоне	150	3,42	2,44	7,5	44,25	0,015	0,015	4,6	15,46	0,28
Капуста тушеная с отварным мясом курицы	140	3,17	8,71	6,94	119,7	0,045	0,06	16,88	88,6	1,3
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	490	11,83	11,56	55,87	35,33	0,22	0,095	21,52	130,74	3,04
Полдник										
Запеканка творожная на сгущенном молоке	60/15	12,21	9,14	12,86	152,51	0,04	0	0	120,75	0,63
Кофейный напиток с молоком	150	1,69	1,66	9,27	57,53	0,05	0,11	4,31	66,55	0,07
Итого	225	13,9	10,8	22,13	210,04	0,09	0,11	4,31	187,3	0,7
ИТОГО	1 140	41,26	33,53	133,37	631,53	2,98	3,1	53,57	445,24	14,35

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
5 день										
Завтрак										
Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	4,65	7,5	16,65	148,8	0,06	0,15	1,2	144,14	0,95
Кофейный напиток	150	3,78	3,26	15,55	106,8	0,096	0,36	0	192	20,79
Хлеб пшеничный с маслом слив.	20\5	1,76	3,42	14,90	83,4	0	0	0	5,8	0,4
Итого	325	10,19	14,18	47,1	339,0	0,16	0,51	1,2	341,94	22,14
2-й завтрак										
Фрукт	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
Салат из отварной свеклы (замена огурец порционный)	40	0,9	4,7	6,13	71,69	0,01	0,03	6,47	23,6	0,86
Суп рисовый на м\к бульоне	150	1,01	4,09	7,2	46,02	0,02	0,02	11,97	30,015	0,4
Каша перловая рассыпчатая	110	3,41	0,44	25,3	116,6	0,132	0,066	0	41,8	1,98
Гуляш из мяса куры с овощами	60	4,2	0,5	0,84	24,8	0,028	0,06	0,414	41,8	1,98
Компот из лимонов	150	0,06	0,07	8,45	33,74	0	0	3	3,16	0,06
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	560	14,43	10,21	79,3	441,91	0,34	0,18	21,85	151,64	8,5
Полдник										
Пирожок с капустой	80	11,05	10,01	0,61	136,59	0,0087	0,0348	0	4	0,06
Какао с молоком и сахаром	150	0,831	0,91	7,6	39,88	0,011	0,044	0,39	34,86	0,24
Итого	230	13,78	33,42	8,71	427,3	0,07	0,18	0,39	38,86	0,30
ИТОГО	1215	38,83	58,43	147,08	1259,0	0,6	0,99	36,44	568,88	33,14

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
6 день										
Завтрак										
Вермишель отварная с сахаром и сливочным маслом	150	3,60	11,81	42,66	268,16	0,025	0,025	0,26	15,65	0,47
Чай с сахаром	150	0,1	0,06	8,43	3,75	0	0	0	2,8	0,56
Итого	300	3,7	11,87	52,09	271,91	0,025	0,025	0,26	18,45	1,03
Обед										
Суп гороховый на м/к бульоне	150	3,07	3,3	9,7	80,3	0,09	0,054	3,5	30,05	1,076
Голубцы ленивые с мясом говядины	110/40	11,21	10,5	18,72	204,19	0,075	0,15	18,71	56,28	1,6
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	500	19,52	14,21	69,65	473,84	0,325	0,22	22,25	113,01	4,13
Полдник										
		9,56	11,47	2,167	149,56	0,0504	0,3537	0,105	81,31	1,793
Пирожок с картофелем	80	4,5	6,2	12,71	157,44	0,047	0,047	0,058	27,6	0,59
Кофейный напиток с сахаром	150	1,69	1,66	9,27	57,53	0,05	0,11	4,31	66,55	0,07
Итого	230	6,19	7,86	21,98	236,95	0,1	0,157	4,52	8,9	0,66
ИТОГО	1 030	29,91	34,04	153,82	1182,52	0,46	0,412	29,03	147,36	7,22

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
7 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая на сгущ. молоке с маслом сливочным и сахаром	150	16,0	9,0	106,22	366,2	0,21	0,07	0	32,4	1,5
Кофейный напиток с сахаром	150	0,125	0,975	16,8	80,25	0,015	0	0,75	45,75	0,75
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,62	16,66	9,88	197,2	0,022	0,026	0	6,4	0,26
Итого	325	17,745	26,63	132,90	643,65	0,25	0,35	0,75	84,55	2,51
2-й завтрак										
Печенье	15.0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Борщ вегетарианский	150	1,0	3,2	3,16	45,6	0,03	0,05	8,6	30,1	0,88
Гороховое пюре	110	4,48	0,57	16,24	62,87	0,080	0,043	1,371	50,94	1,767
Тефтеля рыбная	60	5,8	43,0	6,56	87,25	0,1	0,1	0,1	11,56	0,56
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0.2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.12	12.5	59.25	-	-	-	-	
Итого	520	16,52	47,18	67,39	385,07	0,37	0,21	10,11	119,28	4,65
Полдник										
Ленивые вареники со сгущенным молоком	130\20	8,96	3,43	8,56	107,83	0,022	0,06	2,3	47,56	0,407
Какао с молоком	150	1.69	1.66	9.27	57.53	0.05	0.11	4.31	66.55	0.07
Итого	300	10,65	5,09	17,83	165,36	0,07	0,17	6,61	114,11	0,48
ИТОГО	1 160	45,41	79,00	307,22	1240,08	0,70	0,74	19,47	324,94	9,04

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
8 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная ,жидкая с маслом слив. и сахаром	150	5,7	5,84	16,62	163,25	0,09	0,91	0,92	103,97	1,82
Чай с сахаром	150	0,1	0,06	8,43	3,75	0	0	0	2,8	0,56
Итого	300	7,56	9,32	39,95	250,04	0,09	0,91	0,92	112,57	2,78
2-й завтрак										
Печенье	15	0,43	0	11,97	86,4	0,03	0,12	13	16	2,2
Обед										
Салат из свеклы (замена порционный помидор)	40	0,7	3,53	4,6	53,77	0,02	0,02	4,855	17,7	0,645
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	140/10	1,23	18,6	3,795	51,9	0,045	0,03	3,45	13,66	0,405
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110	13,22	12,067	8,867	210,108	0,116	6,0	5,908	26,23	2,28
Печень по строгановски	60	10,57	5,45	7,61	122,57	0	0	20,44	0	0
Кисель	150	0,075	0,075	20,93	84,75	0,0075	0	1,5	3,75	0,3
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	560	20,08	34,68	104,25	549,60	0,34	6,05	21,76	72,60	4,87
Полдник										
Омлет натуральный	80	7,81	6,66	23,81	219,81	0,031	0,084	3,28	67,94	0,581
Хлеб пшеничный	20.0									
Кофейный напиток с молоком	150	1,69	1,66	9,27	57,53	0,05	0,11	4,31	66,55	0,07
Итого	250	9,50	8,32	33,08	277,34	0,08	0,19	7,59	134,49	0,65
ИТОГО	1 125	37,57	52,32	189,25	1163,38	0,54	7,27	335,66	335,66	10,5

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
9 день										
Завтрак										
Суп пшеничный молочный со сливочным маслом и сахаром	150	5,07	5,308	19,39	144,55	0,03	0,06	0,27	55,76	1,49
Чай с сахаром	150	0,1	0,06	8,43	3,75	0	0	0	2,8	0,56
Итого	300	5,17	5,37	27,82	148,30	0,03	0,06	0,27	58,56	2,05
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты на м\к бульоне	150	4,7	4,65	8,43	111,78	0,024	0,06	12,96	27,22	0,46
Гречка отварная с маслом слив.	110	15,0	13,86	25,095	285,0	0,18	0,075	0,39	28,32	1,365
Гуляш из мяса говядины с овощами	60									
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб ржаной	25	1,52	0,2	9,85	47,60	0,04	0	0	1,46	0,38
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	
Итого	520	24,94	18,92	74,95	586,13	0,36	0,15	13,39	79,22	3,28
Полдник										
Ватрушка с повидлом	60	3,24	2,7	24,48	136,8	0,06	0,06	0	8,1	0,36
Снежок	150	3	2,3	4,5	72,0	0,075	0,075	1,05	180	0
Итого	210	6,24	5,0	28,98	208,80	0,13	0,13	1,05	188,1	0,36
ИТОГО	1 100	36,85	29,39	141,85	989,23	0,53	0,35	16,71	332,88	7,09

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
10 день										
Завтрак										
Каша молочная, жидкая «Дружба» из пшена и риса с маслом слив. и сахаром	150	3,08	6,65	13,76	150,8	0,02	0,07	0,65	84,74	0,8
Чай с сахаром	150	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Итого	300	3,22	6,72	23,88	191,30	0,02	0,07	0,65	88,11	1,47
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Борщ на м/к бульоне	150	2,31	3,3	4,1	38,4	0,05	0,06	7,5	44,3	0,7
Картофель тушеный с мясом куры	110\40	5,148	5,412	27,50	121,66	0,029	0,007	0	2,35	0,4
Компот из с/фруктов	150	0,39	0	10,05	40,29	0,01	0,02	0,04	15,42	0,22
Хлеб пшеничный	25	1,8	0,12	12,5	59,25	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	25									
Итого	500	18,91	16,03	65,15	395,56	0,22	0,14	7,95	85,82	2,77
Полдник										
Яйцо	40	6,18	10,5	25,44	108,9	0,07	0,102	0,67	37,86	0,82
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,015	0	0,75	45,75	0,75
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,62	16,66	9,88	197,2	0,022	0,026	0	6,4	0,26

Итого	215	10,95	29,88	48,28	395,10	0,11	0,13	1,42	90,01	1,83
ИТОГО	1 115	33,58	52,73	200,14	1228,10	0,36	0,71	12,02	270,94	7,47

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка» с. Ивантеевка Саратовской области»

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка
_____ Шехурдина Л.А.

Приказ № 26 от 30.08.2022г

**Перспективное десятидневное меню для воспитанников, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья
МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка Ивантеевского района Саратовской области»
2022-2023 учебный год
(3-7 лет)**

Приемы пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (в гр)	Энергети	Витамины (мг)	Минераль-
--------------------------------	-------	-------------------------	----------	---------------	-----------

2022 г.

	порций				калорийная ценность				минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	180	2,4	3,5	25,8	144,0	0,15	0,11	0,1	45,1	1,83
Чай с сахаром	180	0.105	0.020	8.146	31.97	0.022	0.004	2.03	7.56	0.30
ИТОГО	360	4,62	6,94	48,85	259,37	0,17	0,11	2,13	58,46	2,53
2-й завтрак										
Печенье	15	1,76	3,42	14,90	83,4	0	0	0	5,8	0,4
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне	180	1,94	6,53	17,75	129,42	0,09	0,09	5,94	17,72	0,77
Овощное рагу с мясом говядины	130\50	15,64	10,97	13,48	169,42	0,05	0,11	8,76	37,47	2,49
Компот из с/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	600	22,36	18,00	73,87	492,47	0,275	0,20	14,86	73,73	4,88
Полдник										
Булочка «Веснушка»	80	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	0,08	0	10,8	0,48
Кисель	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,01	0,13	0,88	61,0	0,88
Итого	260	5,67	4,77	52,8	278,7	0,09	0,21	0,88	71,80	1,36
ИТОГО	1 235	32,79	29,81	185,62	1077,54	0,54	0,53	19,87	210,99	10,17

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------------------------------	--------------	-------------------------	----------------	---------------	----------------------

					ценность				(мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2 день										
Завтрак										
Каша манная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным и сахаром	180	15,0	9,18	120,32	632,24	0,24	0,08	0	36,4	1,7
Чай с сахаром	180	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.	25\7	1,62	16,66	9,88	197,2	0,022	0,026	0	6,4	0,26
Итого	392	16,75	25,91	140,32	869,94	0,26	0,10	0	46,17	2,63
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты с мясом говядины (30)	180	1,2	3,84	3,8	54,6	0,04	0,05	10,3	35,09	1,06
Каша рассыпчатая пшеничная	130	3,5	0,65	13,65	93,82	0,017	0,685	3,60	21,35	0,32
Котлета рыбная	80	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	0,1	0,1	18,5	0,9
Компот из сух/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	630	18,78	11,79	70,00	481,65	0,29	0,83	14,16	93,48	3,9
Полдник										
Омлет	80	6,4	8,8	18,16	224,9	0,067	0,083	0,67	39,41	0,84
Хлеб пшеничный с маслом слив.	25\7									
Какао с молоком (замена кофейный напиток с молоком)	180	4,08	3,55	17,58	107,0	0,08	0,3	1,43	120,0	0,13
Итого	292	10,48	12,35	35,74	331,9	0,147	0,38	2,10	159,41	0,97
ИТОГО	1 414	46,15	50,15	256,16	1729,49	0,71	1,32	18,26	306,06	8,9

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
3 день										
Завтрак										
Суп молочный жидкий с вермишелью с маслом сливочным и сахаром	180	180	4,13	4,93	31,5	181,6	0,17	0,15	1,52	173,2
Чай с сахаром	180	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,12	1,0	61,0	1,0
Итого	360	181,5	5,43	27,33	138,5	181,62	0,29	1,15	62,52	174,2
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты с мясом курицы (20)	180	5,64	5,26	10,125	49,07	0,03	0,07	15,55	32,66	0,55
Картофель тушеный	130	10,08	7,3	10,14	163,43	0,11	0,20	27,25	57,65	1,37
Суфле из отварной печени говядины	80	2,48	3,74	19,94	123,37	0,20	0,05	6,86	30,08	0,4
Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,01	0,01	1,8	4,5	0,4
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	630	25,06	22,53	101,66	627,32	0,41	0,35	57,93	157,58	4,75
Полдник										
Запеканка манная на сгущенном молоке	90/15	6,63	6,27	45,3	120,3	0,07	0,07	1,03	273,4	0,89
Снежок	180	3,6	2,7	5,4	87,0	0,1	0,1	1,26	216,0	0
Итого	285	10,23	8,97	50,7	207,3	0,17	0,17	2,09	489,4	0,89
ИТОГО	1375	217,29	37,03	189,79	1019,12	182,21	183,03	63,37	716,50	181,2

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая жидкая, молочная с маслом слив. и сахаром	180	9,1	9,7	30,39	245,11	0,88	0,2	7,04	115,2	7,02
Хлеб пшеничный с маслом слив.	25\7	6,0	4,9	14,8	128,7	2,6	3,2	0,1	14,6	2,7
Чай с сахаром	180	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Итого	392	15,235	14,67	55,31	414,31	3,48	3,4	7,14	133,17	10,40
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13,0	16,0	2,2
Обед										
Суп крестьянский на м/к бульоне	180	3,51	14,4	8,37	77,4	0,03	0,02	4,8	19,68	0,86
Капуста тушеная с отварным мясом куры	160	3,8	7,7	13,57	173,65	0,05	0,07	20,34	106,74	1,51
Компот из с/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	580	12,09	22,60	64,58	444,68	0,21	0,09	25,30	144,96	3,99
Полдник										
Запеканка творожная на сгущенном молоке	80\15	18,62	9,52	25,94	292,4	0,06	0	0	161	0,84
Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,018	0,135	0,88	61,0	0,88
Итого	275	19,97	10,69	46,10	388,70	0,078	0,135	0,88	222,00	1,72
ИТОГО	1347	47,72	47,96	177,96	1298,49	3,80	3,74	46,32	516,13	18,31

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
5 день										
Завтрак										
Каша пшённая жидкая, молочная с маслом сливочным и сахаром	180	7,44	6,66	24,84	185,12	0,2	0,2	7,22	146	0,9
Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,08	0,3	1,43	120,0	0,13
Хлеб пшеничный с маслом слив.	257	1,76	3,42	14,90	83,4	0	0	0	5,8	0,4
Итого	392	12,87	13,27	55,56	375,52	0,28	0,5	8,65	217,8	1,43
2-й завтрак										
Фрукт	100	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13,0	16,0	2,2
Обед										
Салат из отварной свеклы (замена огурец порционный)	40	0,93	4,7	6,1	71,7	0,027	0,027	6,47	23,6	0,86
Суп рисовый на м/к бульоне	180	5,64	5,26	10,125	233,07	0,03	0,07	15,55	32,66	0,55
Каша перловая рассыпчатая	130	2,9	3,5	22,9	135,0	0,156	0,07	0	50,0	2,34
Гуляш из мяса куры с овощами	70	14,49	19,8	3,87	168,9	0,08	0,13	3,2	23,73	1,2
Компот из лимонов	180	0	0	1,0	7,1	0,01	0,002	8,0	8,22	0,1
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	660	28,56	33,61	73,86	758,20	0,44	0,30	33,22	147,30	6,22
Полдник										
Пирожок с капустой	100	11,04	10,0	0,6	136,6	0	0,04	0	0	0
Какао с молоком с сахаром	180	1,0	1,08	9,06	47,9	0,01	0,05	0,5	46,5	0,3
Итого	280	13,66	27,74	19,54	381,70	0,03	0,12	0,50	52,90	0,56
ИТОГО	1432	55,52	74,62	160,93	1566,22	0,78	1,04	55,37	434,00	10,41

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
6 день										
Завтрак										
Вермишель отварная с сахаром и сливочным маслом	180	19,10	17,72	111,19	621,80	0,43	0,16	0	48,78	4,3
Чай с сахаром	180	0,13	0,072	10,125	40,50	0	0	0	3,375	0,67
Итого	360	19,23	17,79	121,31	662,30	0,43	0,16	0	52,15	4,97
Обед										
Суп гороховый на м/к бульоне	180	3,69	3,85	11,61	185,94	0,12	0,06	4,2	36,22	1,3
Голубцы ленивые с мясом говядины	130\50	15,84	5,68	12,53	196,67	0,05	0,1	12,52	37,67	1,02
Компот из с/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	600	24,31	10,03	66,78	576,24	0,30	0,16	16,88	92,43	3,94
Полдник										
Пирожок с картошкой	100	6,4	8,8	18,16	224,9	0,067	0,083	0,67	39,41	0,84
Кофейный напиток с сахаром	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,015	0	0,9	54,9	0,9
Итого	280	7,75	9,97	38,32	321,20	0,082	0,08	1,57	94,31	1,74
ИТОГО	1240	51,79	37,89	236,51	1605,74	0,82	0,41	20,45	245,89	12,05

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------------------------------	--------------	-------------------------	----------------	---------------	----------------------

					ценность				(мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
7 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая на сгущ. молоке с маслом сливочным и сахаром	180	15,0	9,18	120,32	632,24	0,24	0,08	0	36,4	1,7
Кофейный напиток с сахаром	180	2,02	2,03	11,25	69,03	0,7	0,135	5,13	76,0	0,08
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25\7	1,62	16,66	9,88	197,2	0,022	0,026	0	6,4	0,26
Итого	392	18,64	27,87	141,45	898,47	0,96	0,24	5,13	118,8	2,04
2-й завтрак										
Печенье	15	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Борщ вегетарианский	180	1,2	3,84	3,8	54,6	0,04	0,05	10,3	35,09	1,06
Пюре гороховое	130	3,5	0,65	13,65	93,82	0,017	0,685	3,60	21,35	0,32
Тефтеля рыбная	80	8,14	6,8	10,5	139,6	0,1	0,10	0,1	18,5	0,9
Компот из с/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	630	17,62	11,79	70,59	481,65	0,292	0,83	14,16	93,48	3,9
Полдник										
Ленивые вареники со сгущенным молоком	150\25	9,9	5,15	3,8	118,7	0,033	0,09	3,45	71,34	0,61
Какао с молоком (замена кофейный напиток с молоком)	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,08	0,3	1,43	120,0	0,13
Итого	355	13,57	8,34	19,62	225,70	0,11	0,50	4,88	191,34	0,74
ИТОГО	1392	50,33	16,68	241,76	1651,82	1,37	1,58	26,17	410,62	8,08

Приемы пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (в гр)		Энергетиче	Витамины (мг)			Минераль-
---------------------------	-------	-------------------------	--	------------	---------------	--	--	-----------

блюда	порций				энергетическая ценность				вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
8 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив. и сахаром	180	4,13	4,93	31,5	181,6	0,17	0,15	1,52	173,28	3,04
Чай с сахаром	180	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Итого	360	6,02	8,42	56,52	305,50	0,17	0,15	1,52	182,45	4,11
2-й завтрак										
Печенье	15	0,43	0	11,97	50,8	0,03	0,12	13,0	16,0	2,2
Обед										
Салат из отварной свеклы (замена помидор порционный)	40	0,93	4,7	6,1	71,7	0,027	0,027	6,47	23,6	0,86
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	180	1,64	2,48	5,06	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив.	130	15,87	14,48	10,64	252,13	0,13	0,14	7,09	31,48	2,74
Печень по строгановски	80	10,8	7,3	10,14	163,43	0,11	0,20	27,25	57,65	1,37
Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,01	0,01	1,8	4,5	0,4
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	670	23,13	22,25	76,77	637,15	0,36	0,21	19,96	86,89	5,71
Полдник										
Омлет натуральный	80.0	8,2	7,0	25,0	230,8	0,033	0,088	3,45	71,34	0,61
Хлеб пшеничный	25.0									
Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,16	96,3	0,018	0,135	0,88	61,0	0,88
Итого	285	9,55	8,17	45,16	327,10	0,051	0,22	4,33	132,34	1,49
ИТОГО	1 330	39,13	38,84	190,42	1320,55	0,61	0,70	38,81	417,68	13,51

Приемы пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (в гр)	Энергетиче	Витамины (мг)	Минераль-
---------------------------	-------	-------------------------	------------	---------------	-----------

блюды	порций				калорийность				минеральные вещества (мг)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
9 день										
Завтрак										
Суп пшеничный молочный со сливочным маслом и сахаром	180	6,08	9,4	23,27	130,44	0,05	0,1	0,45	90,9	0,3
Чай с сахаром	180	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Итого	360	6,21	9,47	33,39	170,94	0,05	0,1	0,45	94,27	0,97
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	180	5,64	5,26	10,125	49,07	0,03	0,07	15,55	32,66	0,55
Гречка отварная с маслом слив.	130	17	15,7	28,44	323	0,216	0,09	0,468	33,984	1,638
Гуляш из мяса говядины и овощами	70									
Компот из сух\фруктов	180	0	0	1,0	7,1	0,01	0,002	8,0	8,22	0,1
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	620	27,24	21,46	69,43	521,59	0,39	0,16	24,02	83,95	3,45
Полдник										
Ватрушка с повидлом	80	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	0,08	0	10,8	0,48
Снежок	180	3,6	2,7	5,4	87,0	0,1	0,1	1,26	216,0	0
Итого	260	7,92	6,3	38,04	269,40	0,18	0,18	1,26	226,80	0,48
ИТОГО	1 340	41,87	37,33	150,96	1007,93	0,63	0,45	28,18	412,02	6,30

Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (в гр)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------------------------------	--------------	-------------------------	----------------	---------------	----------------------

	ценность					(мг)				
	белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Fe		
10 день										
Завтрак										
Каша молочная, жидкая «Дружба» из пшена и риса с маслом слив.и сахаром	180	7,44	6,66	24,84	185,12	0,2	0,2	7,22	146	0,9
Чай с сахаром	180	0,135	0,072	10,125	40,5	0	0	0	3,375	0,675
Итого	360	7,57	6,73	34,96	225,62	0,2	0,2	7,22	149,37	1,57
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Борщ на м/к бульоне	180	2,2	4,5	12,2	103	0,06	0,06	12,8	44,2	0,96
Картофель тушеный с мясом куры	130\50	20,0	2,0	127,0	608,0	0,31	0,07	0	34,21	2,9
Компот из с/фруктов	180	0,18	0	12,78	51,21	0	0	0,162	9,45	0,45
Хлеб ржаной	30	2,28	0,34	14,79	71,4	0,06	0	0	2,194	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,16	15,075	71,025	0,075	0	0	6,9	0,6
Итого	600	37,91	34,45	186,10	1052,43	0,55	0,23	13,52	106,35	7,56
Полдник										
Яйцо отварное	40	11,04	10,0	0,6	136,6	0	0,04	0	0	0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,08	0,3	1,43	120,0	0,13
Хлеб пшеничный с маслом слив.	25\7	1,62	16,66	9,88	197,2	0,022	0,026	0	6,4	0,26
Итого	252	16,33	29,85	26,30	440,80	0,10	0,36	1,43	126,4	0,39
ИТОГО	1312	62,31	71,13	257,46	1764,85	0,86	0,80	24,17	389,12	10,92