



Согласовано  
Главный государственный врач по Нурлатскому району и г.Нурлат,  
Аксубаевскому, Алькеевскому и Черемшанскому районам РТ  
Трифонова.А.Н



Утвреждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8  
«Теремок» общеразвивающего вида  
Абдурахманова.Г.Р

**Примерное десятидневное меню  
для питания детей дошкольного возраста,  
посещающих МАДОУ «Детский сад №8 «Теремок»  
общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ  
на 2016-2017 учебный год**

## Примерное меню

1 день первая неделя

понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Макароны отварные	200	2,37	5,66	26,84	168	0,02	0,04	0,12	109,07	9,78
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,65</b>	<b>9,03</b>	<b>49,13</b>	<b>305</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>190,84</b>	<b>10,51</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Апельсины	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Борщ на мк.бульоне										
Гречка отварная	250	9,43	9,55	13,71	178	0,09	0,12	10,75	51,54	2,18
Гуляш из говядины	150	3,59	3,96	17	119	0,09	0,06		6	1,76
Хл.пшеничн	70	13,49	10,86	3,47	165	0,04	0,1	4,92	25,55	1,01
Хлеб ржаной	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Компот сухофр с витамином С	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>33,52</b>	<b>25,51</b>	<b>78,75</b>	<b>678</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>16,82</b>	<b>139,72</b>	<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>										
Кефир сладкий	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,74</b>	<b>6,4</b>	<b>10,87</b>	<b>128</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>243,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>										
Каша пшененная молочная	200	14,68	19,21	43,53	406	0,25	0,47	1,91	405,78	1,34
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>17,92</b>	<b>19,78</b>	<b>63,71</b>	<b>505</b>	<b>0,33</b>	<b>0,5</b>	<b>1,92</b>	<b>422,86</b>	<b>3,25</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>65,64</b>	<b>60,88</b>	<b>209,46</b>	<b>1649</b>	<b>0,88</b>	<b>1,31</b>	<b>43,16</b>	<b>1025,24</b>	<b>23,23</b>

2 день первая неделя

вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная геркулесовая	200	5.8	8.93	18	176	0,12	0,15	0,53	124,75	1,03
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,65</b>	<b>9.03</b>	<b>49,13</b>	<b>305</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>190,84</b>	<b>10,51</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Апельсины	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Суп полевой	250	9,43	9,55	13,71	178	0,09	0,12	10,75	51,54	2,18
Картофельное пюре	150	3,59	3,96	17	119	0,09	0,06		6	1,76
Порцион.курица	70	13,49	10,86	3,47	165	0,04	0,1	4,92	25,55	1,01
Хл.пшеничн	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот сухофр с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>33,52</b>	<b>25,51</b>	<b>78,75</b>	<b>678</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>16,82</b>	<b>139,72</b>	<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>										
Какао на молоке	180	3,67	3.19	15.82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,74</b>	<b>6,4</b>	<b>10,87</b>	<b>128</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>243,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>										
Твороженная запеканка	200	12,49	10.03	66,59	407	0,08	0,19	1,11	102	1,68
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27	0,08	0,03	0,01	1,94	0,17
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>12,53</b>	<b>10,04</b>	<b>73,3</b>	<b>434</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>1,12</b>	<b>103,94</b>	<b>1,85</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>59,65</b>	<b>52,35</b>	<b>199,99</b>	<b>1511</b>	<b>0,9</b>	<b>1,69</b>	<b>39,17</b>	<b>453,7</b>	<b>11,53</b>

3 день первая неделя

среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный вермишелевый	200	7.19	6.52	23.55	182	0,11	0,25	1.14	202,03	0,64
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>11.47</b>	<b>9.89</b>	<b>45,84</b>	<b>319</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1.24</b>	<b>283.8</b>	<b>1.37</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Яблоки	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Суп гороховый с гренками на мк/б	250	7.31	6.9	17,27	160	0,11	0,09	4.64	19.46	3.4
Голубцы ленивые	200	17.65	11,3	25.33	274	0,1	0,19	25.04	75	2,01
Хл.пшеничн	40	3.2	0.56	13,47	72	0,08	0.3		15.14	2.04
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,74
Компот сухофр с витаминов С	180			9,08	36				0,18	1,7 0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>36,35</b>	<b>21,75</b>	<b>92.92</b>	<b>712</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>44,61</b>	<b>255,16</b>	<b>10.92</b>
<b>Полдник</b>										
Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,74</b>	<b>6,4</b>	<b>10,87</b>	<b>128</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>243,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>										
Каша молочная дружба	200	8,07	10.32	26,84	233	0,11	0,28	1,04	219.08	1,15
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.47	72	0,08	0,03		15.14	1.74
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>11,31</b>	<b>10,89</b>	<b>47,02</b>	<b>332</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,05</b>	<b>236.16</b>	<b>3,06</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>64.55</b>	<b>47.29</b>	<b>211.48</b>	<b>1531</b>	<b>0,87</b>	<b>1,25</b>	<b>71,13</b>	<b>943,94</b>	<b>16,28</b>

4 день первая неделя

четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный	200	25.46	39.52	4.4	476	0,14	0,8	0.36	175,04	4.38
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>29.74</b>	<b>42.89</b>	<b>26.69</b>	<b>613</b>	<b>0,18</b>	<b>0,83</b>	<b>0.46</b>	<b>256.81</b>	<b>5.11</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Сок фруктовый	200	0,8		22.6	92	0,02		4	24	3
<b>Обед</b>										
Суп с мучными клецками к/б	250	6.98	6.72	12,54	139	0,06	0,1	4.18	24.03	1.3
Каша перловая с рыбными котлетами	220	24.46	19,16	51.84	478	0,34	0,32	7.67	50.02	3.66
Хл.пшеничн	25	0.7	2.5	2.93	38		0.03	0.03	13.65	0.1
Хлеб ржаной	40	3.2	0.56	13,47	72	0,08	0.3		15.14	1,74
Компот сухофр с витаминов С	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>825</b>	<b>40.26</b>	<b>33.1</b>	<b>109.43</b>	<b>898</b>	<b>0,59</b>	<b>0,54</b>	<b>14.52</b>	<b>130.62</b>	<b>8.94</b>
<b>Полдник</b>										
Молоко кипячен	200	5.48	4.88	9.07	102	0,08	0,28	2,46	226.8	0,19
Слойки	75	6.77	12.8	42.3	312	0,08	0,11	0.28	67.84	0,69
<b>Всего в полдник</b>	<b>275</b>	<b>12.25</b>	<b>17.68</b>	<b>51.37</b>	<b>414</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>2.74</b>	<b>294.64</b>	<b>0,88</b>
<b>Ужин</b>										
Каша молочная пшеничная	200	13.35	15.59	38,15	346	0,19	0,46	1,73	358.71	1,83
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.47	72	0,08	0,03		15.14	1.74
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>16.59</b>	<b>16.16</b>	<b>58.33</b>	<b>445</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>1,74</b>	<b>375.79</b>	<b>3.74</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>89.02</b>	<b>83.91</b>	<b>336.29</b>	<b>2456</b>	<b>1.33</b>	<b>1,69</b>	<b>23.75</b>	<b>1084.95</b>	<b>26.99</b>

5 день первая неделя

пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный рисовый	250	6.5	6.87	21.4	173	0,09	0,22	0.91	199,31	0.42
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0.56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>496</b>	<b>10.78</b>	<b>10.24</b>	<b>43.69</b>	<b>310</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1.01</b>	<b>281.01</b>	<b>1.15</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Апельсин	100	0,81	0.17	7.01	33	0,03	0.02	22.8	28.42	0.25
<b>Обед</b>										
Суп на мк.б из свежей капусты	250	1.74	4.89	8.49	85	0,06	0,05	18.46	43.33	0.8
Треугольник	170	20.04	22,56	43.03	456	0,17	0,24	6.82	84.08	2.88
Хл.пшеничн	50	3.1	0.53	15,52	79	0,08	0.3		15,4	1,7
Компот сухофр с витаминов С	180			9,08	36		0,03		0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>650</b>	<b>24.88</b>	<b>27.98</b>	<b>76.12</b>	<b>656</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>25.28</b>	<b>142.99</b>	<b>5.41</b>
<b>Полдник</b>										
Кисель	200			10.09	40				0.19	0.03
Вафли	30									
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>			<b>10.09</b>	<b>40</b>				<b>0.19</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>										
Каша молочная манная	200	8.21	10.01	31.6	249	0.09	0,26	1,04	220.76	0.44
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.47	72	0,08	0,03		15.14	1.74
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>11.45</b>	<b>10.58</b>	<b>51.78</b>	<b>348</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>1,05</b>	<b>237.84</b>	<b>2.35</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>47.92</b>	<b>48.97</b>	<b>188.69</b>	<b>1387</b>	<b>0.62</b>	<b>0.88</b>	<b>50.14</b>	<b>690.52</b>	<b>9.19</b>

1 день вторая неделя

понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая с маслом	220	12.29	16.49	42.77	369	0,07	0,1	0.26	228.39	0.97
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0.56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>16.57</b>	<b>19.86</b>	<b>65.06</b>	<b>506</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>0.36</b>	<b>310.16</b>	<b>1.7</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Сок фруктовый	200	0,8		22.6	92	0,02		4	24	3
<b>Обед</b>										
Суп крестьянский на кур/б	250	7.51	6.89	11,38	138	0,09	0,09	16	22.91	1.47
Картофель тушеный с курицей	220	17.82	17,4	13.43	281	0,12	0,16	7.09	20.03	2.91
Хл.пшеничн	40	3.2	0.56	13,47	72	0,08	0.03		15.14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот сухофр с витаминов С	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>32.44</b>	<b>28.6</b>	<b>67.6</b>	<b>657</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>25.37</b>	<b>92.22</b>	<b>8.55</b>
<b>Полдник</b>										
Кефир	200									
Печенье	20	0.94	1.4	2.87	28	0.01	0.02		3.4	0.25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>0.94</b>	<b>1.4</b>	<b>2.87</b>	<b>28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		<b>3.4</b>	<b>0,25</b>
<b>Ужин</b>										
Каша молочная геркулесовая	200	5.8	8.93	18	176	0,12	0,15	0.53	124.75	1,03
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.47	72	0,08	0,03	0,09	79.83	1.56
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>10.08</b>	<b>12.3</b>	<b>40.29</b>	<b>313</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0.63</b>	<b>206.52</b>	<b>1.76</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>60.03</b>	<b>62.16</b>	<b>175.82</b>	<b>1504</b>	<b>0.64</b>	<b>1.36</b>	<b>26.36</b>	<b>612.3</b>	<b>12.26</b>

2 день вторая неделя

вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная дружба	200	8.07	10.32	26.84	233	0,11	0,28	1.04	219,08	1.15
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12.35</b>	<b>13.69</b>	<b>49,13</b>	<b>370</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>1.14</b>	<b>300.85</b>	<b>1.88</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Яблоки	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Суп свекольник	250	20.47	21.38	64.55	533	0,62	0,29	23.25	201.1	7.22
Макароны отварные с рыбными биточками	200	30.92	16.7	21.94	362	0,24	0,37	2.73	141.96	3.72
Хл.пшеничн	40	3.2	0.56	13,47	72	0,08	0.3		15.14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот суходр с витаминов С	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>58.64</b>	<b>44.49</b>	<b>128.11</b>	<b>1148</b>	<b>1.01</b>	<b>0,74</b>	<b>32.94</b>	<b>397.8</b>	<b>14.85</b>
<b>Полдник</b>										
Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	102	0,08	0,28	2.46	226.8	0,19
Вафли	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,42</b>	<b>6,28</b>	<b>11.94</b>	<b>130</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>2.46</b>	<b>230.2</b>	<b>0,44</b>
<b>Ужин</b>										
Пирожки с картошкой	150	8,84	8.69	62.82	365	0,12	0,16	1,26	963.48	84.36
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в ужин</b>	<b>350</b>	<b>8.88</b>	<b>8.7</b>	<b>69.53</b>	<b>392</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>1.27</b>	<b>965.42</b>	<b>84.53</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>85.75</b>	<b>72.16</b>	<b>265.64</b>	<b>2056</b>	<b>1.39</b>	<b>1,51</b>	<b>202.81</b>	<b>1906.87</b>	<b>103.65</b>

3 день вторая неделя

среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная пшеничная	200	5.8	8.93	18	176	0,12	0,15	0,53	124,75	1,03
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,65</b>	<b>9.03</b>	<b>49,13</b>	<b>305</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>190,84</b>	<b>10,51</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Апельсины	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Суп домашняя лапша	250	9,43	9,55	13,71	178	0,09	0,12	10,75	51,54	2,18
Каша ячневая	150	3,59	3,96	17	119	0,09	0,06		6	1,76
Порцион.курица	70	13,49	10,86	3,47	165	0,04	0,1	4,92	25,55	1,01
Хл.пшеничн	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот сухофр	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>33,52</b>	<b>25,51</b>	<b>78,75</b>	<b>678</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>16,82</b>	<b>139,72</b>	<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>										
Какао на молоке	180	3,67	3.19	15.82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,74</b>	<b>6,4</b>	<b>10,87</b>	<b>128</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>243,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>										
Твороженная запеканка	200	12,49	10.03	66,59	407	0,08	0,19	1,11	102	1,68
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27	0,08	0,03	0,01	1,94	0,17
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>12,53</b>	<b>10,04</b>	<b>73,3</b>	<b>434</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>1,12</b>	<b>103,94</b>	<b>1,85</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>59,65</b>	<b>52,35</b>	<b>199,99</b>	<b>1511</b>	<b>0,9</b>	<b>1,69</b>	<b>39,17</b>	<b>453,7</b>	<b>11,53</b>

4 день вторая неделя

четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная рисовая	220	12.29	16.49	42.77	369	0,07	0,1	0.26	228.39	0.97
Бутерброд с маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0.56
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>16.57</b>	<b>19.86</b>	<b>65.06</b>	<b>506</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>0.36</b>	<b>310.16</b>	<b>1.7</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Яблоки	100	0,4	0.4	9.8	44	0,03	0.02	165	16	2.2
<b>Обед</b>										
Суп гречневый на мк/б	250	7.51	6.89	11,38	138	0,09	0,09	16	22.91	1.47
Гороховое пюре	140	2.74	4.6	15.09	113	0,09	0,1	7.42	52.28	0.77
Котлета мясная	80	13.53	11.88	7.77	192	0.06	01	0.17	15.29	2.23
Хл.пшеничн	40	3.2	0.56	13,47	72	0,08	0.03		15.14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот сухофр с витаминов С	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>29.63</b>	<b>22.76</b>	<b>87.76</b>	<b>674</b>	<b>0,49</b>	<b>0,43</b>	<b>30.77</b>	<b>251.32</b>	<b>10.75</b>
<b>Полдник</b>										
Кефир	200									
Булочки домашние	60	0.94	1.4	2.87	28	0.01	0.02		3.4	0.25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>0.94</b>	<b>1.4</b>	<b>2.87</b>	<b>28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		<b>3.4</b>	<b>0,25</b>
<b>Ужин</b>										
Рыбный Омлет	200	25.46	39.52	4.4	476	0,14	0,8	0.36	175.04	4.38
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.56	13.47	72	0,08	0,03	0,09	79.83	1.56
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>29.74</b>	<b>42.89</b>	<b>26.69</b>	<b>613</b>	<b>0,18</b>	<b>0,83</b>	<b>0.46</b>	<b>256.81</b>	<b>5.11</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>76.88</b>	<b>86.91</b>	<b>182.38</b>	<b>1821</b>	<b>0.79</b>	<b>2.11</b>	<b>31.59</b>	<b>821.69</b>	<b>17.81</b>

5 день вторая неделя

пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Твороженная запеканка	200	12.49	10.03	66.5	407	0,08	0,19	0,11	102	1,68
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
<b>Всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12.53</b>	<b>10.04</b>	<b>73.3</b>	<b>434</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0.12</b>	<b>103.94</b>	<b>1.85</b>
<b>Витаминный завтрак</b>										
Апельсины	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
<b>Обед</b>										
Суп рассольник	250	14.8	12.8	32.03	303	0,19	0,22	20.14	172.08	5.36
Плов	200	9.62	5.01	21.27	169	0,27	0,13	0.23	94	2.65
Хл.пшеничн	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Компот сухофр	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>41.81</b>	<b>34.5</b>	<b>101.99</b>	<b>886</b>	<b>0,65</b>	<b>0,49</b>	<b>22.81</b>	<b>322.36</b>	<b>12.77</b>
<b>Полдник</b>										
Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Вафли	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,74</b>	<b>6,4</b>	<b>10,87</b>	<b>128</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>243,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>										
Каша молочная манная	200	12,49	10.03	66,59	407	0,08	0,19	1,11	102	1,68
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27	0,08	0,03	0,01	1,94	0,17
Хлеб пшеничный	40									
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,53</b>	<b>10,04</b>	<b>73,3</b>	<b>434</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>1,12</b>	<b>103.94</b>	<b>1,85</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>91.63</b>	<b>98.1</b>	<b>213.04</b>	<b>203</b>	<b>1.13</b>	<b>2.06</b>	<b>191.07</b>	<b>1144.69</b>	<b>22.98</b>

Наименование блюда	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтра</b>	Макароны отварные 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 200	Каша молочная Геркулесов 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Суп молочный вермишелевый 250 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Омлет 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Суп молочный рисовый 250 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Каша гречневая с маслом 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Каша молочная «Дружба» 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Каша молочная пшеничная 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Каша молочная рисовая 200 Бутерброд с маслом 40/6 Чай сладкий 180	Твороженная запеканка 200 Чай сладкий 180
<b>2 завтр</b>	Фрукты(апельсины) -100гр	Фрукты(апельсины ) 100гр	Фрукты(яблоки ) 100гр	Сок 200гр	Фрукты(апельсины) 100	Сок 200гр	Фрукты(яблоки) 100	Фрукты(апельсины)100	Фрукты(яблоко) 100	Фрукты(апельсины)100
<b>Обед</b>	Суп борщ на мк.б- 250 Каша гречневая 150 с гуляшом из говядины - 70 Хлеб пшен-40 Хлеб ржан -50 Комп сухофф с витамин С -180	Суп полевой на мк.б 250 Картофельное Пюре 150 порционной курицей 70 Хлеб пшен 40 Хлеб рж 50 Комп из сухофф с витам С-180	Суп гороховый на мкб 250 Голубцы ленивые 200 Хлеб пшенич 40 Хлеб ржаной 50 Комп из сухофф с витамС -180	Суп на мк.б с мучными клецками 250 Каша перловая150 рыбными котлетами 60 Хл. пшен-40 Хл. Рж-50 Комп из сухофф с витам С 180	Суп щи на мк.б 250 Треугольн 170 Хл пшен 40 Хл рж 50 Компот из сухофф в с витамС 180	Суп крестьянский на мк.б 250 Картошка тушенная с курицей 200 Хл.пшен 40 Хл ржаной 50 Ком из сухофф с витам С 180	Суп на мк.б свекол 250 Макароны 150 рыб.биточки70 Хл.пш-40 Хл рж-50 Ком сухофф с витам С 180	Суп на кур.б домашняя лапша 250 Каша 150 ячневая с котлетами 70 Хл.пш 40 Хл. Рж 50 Ком.сухофф витам С 180	Суп на мк.б гречневый 250 гороховое пюре с 150 котлетами 70 Хл.пш 40 Хл. Рж 50 Ком.сухофф витам С 180	Суп на мкб рассольник 250 Плов из говядины 150 Хл пш 40 Хл рж 50 Ком.сухофф с витам С 180
<b>Полдник</b>	Кефир сладкий 200 Печенье 20	Какао на молоке- 180 Вафли 20	Какао на молоке 180 Печенье 20	Молоко 180 Слойки -70	Кисель 180 Вафли -20	Кефир слад -200 Печенье -20	Молоко200 Вафли -20	Какао на молоке 180 Печенье20	Кефир слад 180 Булочки 60	Какао на молоке 180 Вафли 20
<b>Ужин</b>	Каша пшеничная молочная 200 Хл.пшенич 40 Чай сладкий 200	Твороженная запеканка-200 Чай сладкий 200	Каша молочная Дружба 200 Хл.пшенич 40 Чай сладкий 200	Каша молочная пшеничная 200 Чай сладкий 180 Хл.пшеничн 200	Каша молочная манная 200 Чай слад 180 Хл.пш 40	Каша молочная геркулесовая 200 Чай сладкий 180 Хл.пш 40	Пирожки с картошкой 150 Чай сладкий 180	Твороженная запеканка 200 Чай сладкий 180 Хл.пшен- 40	Рыбный омлет 200 Чай сладкий 180 Хл.пшен- 40	Каша молочная манная 200 чай сладкий 180 хл.пш- 40

