



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



Утверждаю
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**

Всего прошнуровано, пронумеровано

Примерное меню

1 день первая неделя

понедельник

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 6,65 | 9,03 | 49,13 | 305 | 0,06 | 0,07 | 0,22 | 190,84 | 10,51 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Апельсины | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 33,52 | 25,51 | 78,75 | 678 | 0,38 | 0,37 | 16,82 | 139,72 | 8,78 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,74 | 6,4 | 10,87 | 128 | 0,09 | 0,36 | 1,4 | 243,4 | 0,45 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| Каша пшениная 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 |
| Всего в ужин | 440 | 17,92 | 19,78 | 63,71 | 505 | 0,33 | 0,5 | 1,92 | 422,86 | 3,25 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 65,64 | 60,88 | 209,46 | 1649 | 0,88 | 1,31 | 43,16 | 1025,24 | 23,23 |

2 день первая неделя

вторник

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 6.65 | 9.03 | 49,13 | 305 | 0,06 | 0,07 | 0,22 | 190,84 | 10,51 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Апельсины | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 33,52 | 25,51 | 78,75 | 678 | 0,38 | 0,37 | 16,82 | 139,72 | 8,78 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,74 | 6,4 | 10,87 | 128 | 0,09 | 0,36 | 1,4 | 243,4 | 0,45 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 400 | 12,53 | 10,04 | 73,3 | 434 | 0,08 | 0,19 | 1,12 | 103.94 | 1,85 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 59.65 | 52.35 | 199,99 | 1511 | 0,9 | 1,69 | 39,17 | 453,7 | 11,53 |

3 день первая неделя

среда

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 11.47 | 9.89 | 45.84 | 319 | 0,15 | 0,28 | 1.24 | 283.8 | 1.37 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Яблоки | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 780 | 36,35 | 21,75 | 92.92 | 712 | 0,45 | 0,45 | 44,61 | 255,16 | 10.92 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,74 | 6,4 | 10,87 | 128 | 0,09 | 0,36 | 1,4 | 243,4 | 0,45 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 440 | 11,31 | 10,89 | 47,02 | 332 | 0,19 | 0,31 | 1,05 | 236.16 | 3,06 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 64.55 | 47.29 | 211.48 | 1531 | 0,87 | 1,25 | 71,13 | 943,94 | 16,28 |

4 день первая неделя

четверг

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 29.74 | 42.89 | 26.69 | 613 | 0,18 | 0,83 | 0.46 | 256.81 | 5.11 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8 | | 22.6 | 92 | 0,02 | | 4 | 24 | 3 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 825 | 40.26 | 33.1 | 109.43 | 898 | 0,59 | 0,54 | 14.52 | 130.62 | 8.94 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 275 | 12.25 | 17.68 | 51.37 | 414 | 0,16 | 0,39 | 2.74 | 294.64 | 0,88 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 440 | 16.59 | 16.16 | 58.33 | 445 | 0,27 | 0,49 | 1,74 | 375.79 | 3.74 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 89.02 | 83.91 | 336.29 | 2456 | 1.33 | 1,69 | 23.75 | 1084.95 | 26.99 |

5 день первая неделя

пятница

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 496 | 10.78 | 10.24 | 43.69 | 310 | 0,13 | 0,25 | 1.01 | 281.01 | 1.15 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0,81 | 0.17 | 7.01 | 33 | 0,03 | 0.02 | 22.8 | 28.42 | 0.25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 650 | 24.88 | 27.98 | 76.12 | 656 | 0,29 | 0,32 | 25.28 | 142.99 | 5.41 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| Кисель | 200 | | | 10.09 | 40 | | | | 0.19 | 0.03 |
| Вафли | 30 | | | | | | | | | |
| Всего в полдник | 230 | | | 10.09 | 40 | | | | 0.19 | 0,03 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 440 | 11.45 | 10.58 | 51.78 | 348 | 0,17 | 0,29 | 1,05 | 237.84 | 2.35 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 47.92 | 48.97 | 188.69 | 1387 | 0.62 | 0.88 | 50.14 | 690.52 | 9.19 |

1 день вторая неделя

понедельник

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 16.57 | 19.86 | 65.06 | 506 | 0,11 | 0,83 | 0.36 | 310.16 | 1.7 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8 | | 22.6 | 92 | 0,02 | | 4 | 24 | 3 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 32.44 | 28.6 | 67.6 | 657 | 0,36 | 0,33 | 25.37 | 92.22 | 8.55 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 0.94 | 1.4 | 2.87 | 28 | 0.01 | 0.02 | | 3.4 | 0.25 |
| Всего в полдник | 220 | 0.94 | 1.4 | 2.87 | 28 | 0,01 | 0,02 | | 3.4 | 0,25 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 440 | 10.08 | 12.3 | 40.29 | 313 | 0,16 | 0,18 | 0.63 | 206.52 | 1.76 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 60.03 | 62.16 | 175.82 | 1504 | 0.64 | 1.36 | 26.36 | 612.3 | 12.26 |

2 день вторая неделя

вторник

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 12.35 | 13.69 | 49,13 | 370 | 0,15 | 0,31 | 1.14 | 300.85 | 1.88 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Яблоки | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| Суп свекольник | 250 | 20.47 | 21.38 | 64.55 | 533 | 0,62 | 0,29 | 23.25 | 201.1 | 7.22 |
| Макароньы 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 сухофр с витаминов С | 180 | | | 9,08 | 36 | | | | 0,18 | 0,03 |
| Всего в обед | 780 | 58.64 | 44.49 | 128.11 | 1148 | 1.01 | 0,74 | 32.94 | 397.8 | 14.85 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,42 | 6,28 | 11.94 | 130 | 0,09 | 0,30 | 2.46 | 230.2 | 0,44 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 350 | 8.88 | 8.7 | 69.53 | 392 | 0,12 | 0,16 | 1.27 | 965.42 | 84.53 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 85.75 | 72.16 | 265.64 | 2056 | 1.39 | 1,51 | 202.81 | 1906.87 | 103.65 |

3 день вторая неделя

среда

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 6.65 | 9.03 | 49,13 | 305 | 0,06 | 0,07 | 0,22 | 190,84 | 10,51 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Апельсины | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 33,52 | 25,51 | 78,75 | 678 | 0,38 | 0,37 | 16,82 | 139,72 | 8,78 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,74 | 6,4 | 10,87 | 128 | 0,09 | 0,36 | 1,4 | 243,4 | 0,45 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 400 | 12,53 | 10,04 | 73,3 | 434 | 0,08 | 0,19 | 1,12 | 103.94 | 1,85 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 59.65 | 52.35 | 199,99 | 1511 | 0,9 | 1,69 | 39,17 | 453,7 | 11,53 |

4 день вторая неделя

четверг

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 16.57 | 19.86 | 65.06 | 506 | 0,11 | 0,83 | 0.36 | 310.16 | 1.7 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0,03 | 0.02 | 165 | 16 | 2.2 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 29.63 | 22.76 | 87.76 | 674 | 0,49 | 0,43 | 30.77 | 251.32 | 10.75 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | | | | | | | | | |
| Булочки домашние | 60 | 0.94 | 1.4 | 2.87 | 28 | 0.01 | 0.02 | | 3.4 | 0.25 |
| Всего в полдник | 220 | 0.94 | 1.4 | 2.87 | 28 | 0,01 | 0,02 | | 3.4 | 0,25 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в ужин | 440 | 29.74 | 42.89 | 26.69 | 613 | 0,18 | 0,83 | 0.46 | 256.81 | 5.11 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 76.88 | 86.91 | 182.38 | 1821 | 0.79 | 2.11 | 31.59 | 821.69 | 17.81 |

5 день вторая неделя

пятница

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в завтрак | 446 | 12,53 | 10,04 | 73,3 | 434 | 0,08 | 0,19 | 0,12 | 103,94 | 1,85 |
| <u>Витаминный завтрак</u> | | | | | | | | | | |
| Апельсины | 100 | 0,81 | 0,17 | 7,01 | 33 | 0,03 | 0,02 | 22,8 | 28,42 | 0,25 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в обед | 800 | 41,81 | 34,5 | 101,99 | 886 | 0,65 | 0,49 | 22,81 | 322,36 | 12,77 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего в полдник | 220 | 6,74 | 6,4 | 10,87 | 128 | 0,09 | 0,36 | 1,4 | 243,4 | 0,45 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Всего в ужин | 440 | 12,53 | 10,04 | 73,3 | 434 | 0,08 | 0,19 | 1,12 | 103,94 | 1,85 |
| Всего в 1 неделю понедельник | | 91,63 | 98,1 | 213,04 | 203 | 1,13 | 2,06 | 191,07 | 1144,69 | 22,98 |

| Наименование блюда | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------|---|--|--|---|--|---|---|---|---|---|
| Завтра | 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 |
| 2Завтр | Фрукты(апельсины) -100гр | Фрукты(апельсины) 100гр | Фрукты(Яблоко и) 100гр | Сок 200гр | Фрукты(апельсины) 100 | Сок 200гр | Фрукты(яблоко и) 100 | Фрукты(апельсины)100 | Фрукты(яблоки) 100 | Фрукты(апельсины)100 |
| Обед | Суп борщ на мк.б- 250 Каша гречневая 150 с гуляшом из говядины - 70 Хлеб пшен-40 Хлеб ржан -50 Комп сухофр с витамин С -180 | Суп полевой на мк.б 250 Картофельное Пюре 150 порционной курицей 70 Хлеб пшен 40 Хлеб рж 50 Комп из сухоф с витам С-180 | Суп гороховый на мкб 250 Голубцы ленивые 200 Хлеб пшенич 40 Хлеб ржаной 50 Комп из сухофр с витам С -180 | Суп на мк.б с мучными клецками 250 Каша перловая150 рыбными котлетами 60 Хл. пшен-40 Хл. Рж-50 Комп из сухоф с витам С 180 | Суп щи на мк.б 250 Треугольн 170 Хл пшен 40 Хл рж 50 Компот из сухофр в витамС 180 | Суп крестьянский на мк.б 250 Картошка тушеная с курицей 200 Хл.пшен 40 Хл ржаной 50 Ком из сухофр с витам С 180 | Суп на мк.б свекол 250 Макароны 150 рыб.биточк70 Хл.пш-40 Хл рж-50 Комп сухофр с витам С 180 | Суп на кур.б домашняя лапша 250 Каша 150 ячневая с порц.куриц 70 Хл пш 40 Хл.рж 50 Комп.сухоф с витамС 180 | Суп на мк.б гречневый 250 гороховое пюре с 150 котлетами 70 Хл.пш 40 Хл. Рж 50 Комп.сухофс витам С 180 | Суп на мкб рассольник 250 Плов из говядины 150 Хл пш 40 Хл рж 50 Комп.сухоф с витам С 180 |
| Полдник | 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 |
| Ужин | Каша пшенная 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 | Рыбный омлет 200 Чай сладкий 180 Хл.пшен-40 | Каша молочная манная 200 чай сладкий 180 хл.пш- 40 |

