



**Примерное 10-дневное меню для дошкольных образовательных учреждений Тукаевского района РТ
на 2021 г. 12 час.**

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-----------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | Са | Fe | B ₁ | B ₂ | | |
| 1 д е н ь | I завтрак Хлеб с маслом, с сыром | 25/7/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 232,00 | 0,90 | 0,12 | 0,09 | 0,31 | 185,70 |
| | Каша манная молочная | 200 | 7,23 | 8,35 | 33,44 | 182,00 | 0,40 | 0,04 | 0,20 | 0,90 | 297,82 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 113,20 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 91,00 |
| | II завтрак Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 8,00 | 0,60 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 95,00 |
| | | итого: | 18,05 | 22,64 | 82,46 | 535,20 | 2,02 | 0,24 | 0,48 | 12,38 | 669,52 |
| | Обед Суп картофельный | 250 | 5,33 | 10,71 | 25,97 | 81,70 | 0,89 | 0,12 | 0,19 | 7,58 | 221,50 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 22,42 | 0,31 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 52,44 |
| | Биточки куриные | 80 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 56,00 | 1,01 | 0,04 | 0,00 | 0,26 | 196,00 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 3,99 | 4,24 | 24,54 | 15,64 | 1,70 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 152,32 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | | итого: | 24,27 | 32,66 | 91,90 | 231,88 | 6,88 | 0,32 | 0,26 | 27,71 | 843,86 |
| | Полдник Кисель | 200 | 7,70 | 7,70 | 17,90 | 15,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 69,00 |
| | Вафли | 25 | 0,80 | 0,70 | 20,03 | 6,80 | 0,43 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 89,60 |
| | Ужин Сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 12,60 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 | 76,00 |
| | Макароны запеченные с сыром | 150/5 | 7,10 | 7,01 | 29,63 | 25,70 | 1,28 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 210,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 65,83 |
| | | итого: | 18,23 | 16,66 | 97,64 | 65,16 | 5,39 | 0,10 | 0,08 | 6,83 | 510,43 |
| | | всего: | 60,55 | 71,96 | 272,00 | 832,24 | 14,29 | 0,66 | 0,82 | 46,92 | 2023,81 |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-----------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|----------------|----------------|--------------------------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | | |
| 2 д е н ь | 1 завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 |
| | Каша ячневая молочная | 200 | 8,04 | 8,56 | 37,71 | 266,00 | 0,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 319,79 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 137,00 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 107,00 |
| | II завтрак Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 16,00 | 2,20 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 44,00 |
| | итого: | | 13,90 | 18,48 | 75,33 | 425,74 | 3,40 | 0,14 | 0,56 | 11,43 | 582,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 44,38 | 1,19 | 0,05 | 0,04 | 10,29 | 102,50 |
| | Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 20,70 | 1,87 | 0,08 | 0,08 | 1,01 | 301,00 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | итого: | | 28,48 | 13,38 | 76,52 | 121,20 | 6,03 | 0,19 | 0,16 | 11,70 | 625,10 |
| 2 д е н ь | Полдник Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 12,60 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 | 76,00 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 8,16 | 0,52 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 130,14 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,31 | 4,50 | 38,83 | 24,03 | 2,69 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 254,14 |
| | Котлеты рыбные запеченные | 60/5 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 15,30 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 74,00 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 65,83 |
| | итого: | | 18,80 | 11,74 | 96,56 | 65,15 | 6,53 | 0,21 | 0,13 | 3,78 | 600,11 |
| | всего: | | 61,18 | 43,60 | 248,41 | 612,09 | 15,96 | 0,54 | 0,85 | 26,91 | 1808,08 |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | | Витамины | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|----------------|----------------|-------|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | |
| 3 д е н ь | I завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 | |
| | Каша Дружба молочная | 200 | 7,46 | 8,86 | 36,71 | 96,50 | 1,10 | 0,12 | 0,27 | 5,92 | 316,27 | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 10,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 40,00 | |
| | II завтрак Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,00 | 216,00 | 0,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 90,00 | |
| | | итого: | 14,53 | 19,71 | 65,70 | 329,24 | 1,93 | 0,21 | 0,67 | 7,21 | 558,35 | |
| | Обед Суп-лапша домашняя | 250 | 2,24 | 5,07 | 11,92 | 19,70 | 0,59 | 0,05 | 0,02 | 0,50 | 102,25 | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 13,97 | 0,37 | 0,01 | 0,00 | 3,30 | 35,88 | |
| | Птица тушенная в соусе с овощами | 230 | 12,32 | 3,02 | 20,88 | 41,80 | 1,79 | 0,14 | 12,00 | 9,24 | 160,00 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 | |
| | | итого: | 19,48 | 11,90 | 62,46 | 131,59 | 5,72 | 0,26 | 12,06 | 13,44 | 519,73 | |
| | Полдник Пирожки с яблоками | 70 | 3,94 | 3,27 | 37,56 | 12,37 | 0,97 | 0,05 | 0,04 | 1,04 | 200,29 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 12,80 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 41,00 | |
| | Ужин Капуста тушеная | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 85,00 | 1,22 | 0,05 | 0,06 | 24,99 | 120,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 65,83 | |
| | Сок яблочный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 12,60 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,60 | 76,00 | |
| | | итого: | 9,70 | 10,08 | 82,02 | 115,03 | 5,07 | 0,13 | 0,13 | 29,63 | 462,12 | |
| | | всего: | 43,71 | 41,69 | 210,18 | 575,86 | 12,72 | 0,60 | 12,86 | 50,28 | 1540,20 | |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | | |
| 4 Д е н ь | I завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 8,64 | 8,56 | 38,71 | 186,00 | 0,70 | 0,10 | 0,20 | 0,90 | 326,19 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 113,20 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 91,00 |
| | II завтрак Кисломолочный продукт | 100 | 2,50 | 0,10 | 16,00 | 114,00 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 75,00 |
| | итого: | | 15,78 | 17,40 | 81,07 | 419,94 | 1,29 | 0,20 | 0,59 | 2,74 | 604,27 |
| | Обед Суп рассольник | 250 | 2,80 | 3,29 | 12,81 | 34,53 | 0,79 | 0,09 | 0,07 | 6,87 | 92,00 |
| | Салат овощной с яблоками, (карт., св. ог., ябл. зел. гор.) | 60 | 0,86 | 3,17 | 5,28 | 11,04 | 0,63 | 0,02 | 0,06 | 3,33 | 35,76 |
| | Тефтели говяжьи с соусом | 80/50 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 34,70 | 1,00 | 0,06 | 0,11 | 0,61 | 212,00 |
| | Макароны отварные | 150/5 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 5,00 | 1,14 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 171,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| Напиток из сухофруктов | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | итого: | | 24,65 | 24,09 | 87,22 | 141,39 | 6,53 | 0,29 | 0,31 | 11,21 | 732,36 |
| | Полдник Сырники с творогом | 130 | 8,10 | 14,82 | 5,49 | 81,62 | 1,60 | 0,05 | 0,33 | 0,25 | 187,44 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Ужин Омлет натуральный паровой | 105 | 9,29 | 16,62 | 1,86 | 77,58 | 1,90 | 0,06 | 0,38 | 0,19 | 193,94 |
| Кисель | Икра свекольная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,40 | 22,95 | 1,07 | 0,02 | 0,03 | 4,04 | 60,06 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 65,83 |
| | Кисель | 200 | 7,70 | 7,70 | 17,90 | 15,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 69,00 |
| | итого: | | 28,23 | 43,15 | 44,55 | 202,21 | 5,73 | 0,14 | 0,75 | 7,68 | 576,27 |
| | всего: | | 68,66 | 84,64 | 212,84 | 763,54 | 13,55 | 0,63 | 1,65 | 21,63 | 1912,90 |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | | Витамины | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|----------------|----------------|-------|--|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 5 д е н ь | 1 завтрак Хлеб с маслом, с сыром | 25/7/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 232,00 | 0,90 | 0,12 | 0,09 | 0,31 | | 185,70 |
| | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,85 | 9,96 | 30,71 | 191,00 | 0,90 | 0,11 | 0,20 | 0,90 | | 303,71 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 137,00 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | | 107,00 |
| | II завтрак Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 19,00 | 2,30 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | | 46,00 |
| | итого: | | 18,39 | 24,83 | 70,49 | 579,00 | 4,53 | 0,31 | 0,49 | 7,64 | | 642,41 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 43,33 | 0,80 | 0,06 | 0,05 | 18,47 | | 84,75 |
| | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 10,19 | 5,09 | 1,94 | 50,80 | 0,40 | 0,03 | 0,07 | 0,45 | | 94,00 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 36,98 | 1,09 | 0,14 | 0,11 | 18,15 | | 137,18 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | 113,00 |
| Д е н ь | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | | 108,60 |
| | итого: | | 19,39 | 15,52 | 58,94 | 187,23 | 5,26 | 0,29 | 0,27 | 37,47 | | 537,53 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи с повидлом | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 101,40 | 1,07 | 0,18 | 0,16 | 0,47 | | 330,00 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 12,80 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | | 41,00 |
| Ужин | Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,31 | 4,50 | 38,83 | 24,03 | 2,69 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | | 254,14 |
| | Икра морковная | 60 | 1,32 | 2,76 | 6,53 | 18,39 | 0,74 | 0,03 | 0,03 | 3,08 | | 56,22 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | | 65,83 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 10,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | 40,00 |
| всего: | итого: | | 18,59 | 16,66 | 132,60 | 171,68 | 5,46 | 0,34 | 0,25 | 6,41 | | 787,19 |
| | всего: | | 56,37 | 57,01 | 262,03 | 937,91 | 15,25 | 0,94 | 1,01 | 51,52 | | 1967,13 |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Са | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| 6 д е н ь | 1 завтрак Хлеб с маслом, с сыром | 25/7/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 232,00 | 0,90 | 0,12 | 0,09 | 0,31 | 185,70 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 8,64 | 9,36 | 38,15 | 9,00 | 0,70 | 0,09 | 0,20 | 0,90 | 331,39 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 113,20 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 91,00 |
| | II завтрак Сок | 180 | 4,57 | 5,04 | 21,41 | 190,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,29 | 76,80 |
| | итого: | 22,53 | 28,19 | 87,58 | 544,87 | 1,85 | 0,37 | 0,43 | 2,67 | 684,89 | |
| | Обед Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 23,05 | 0,88 | 0,10 | 0,06 | 8,25 | 90,75 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 3,71 | 5,07 | 13,92 | 0,51 | 0,03 | 0,03 | 6,15 | 56,88 |
| | Голубцы ленивые | 190 | 14,65 | 10,54 | 22,36 | 68,77 | 1,75 | 0,09 | 0,16 | 20,43 | 243,03 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | итого: | 21,85 | 17,72 | 70,10 | 161,86 | 6,11 | 0,28 | 0,29 | 35,23 | 612,26 | |
| | Полдник Пряник | 45 | 2,16 | 1,26 | 34,98 | 10,20 | 0,65 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 151,20 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Ужин Запеканка из творога | 100 | 16,76 | 12,10 | 18,37 | 148,00 | 0,80 | 0,06 | 0,26 | 0,24 | 311,00 |
| | Соус молочный густой (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 10,92 | 0,08 | 0,01 | 0,06 | 0,02 | 29,64 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 16,00 | 2,20 | 0,02 | 0,30 | 10,00 | 44,00 |
| | итого: | 19,90 | 15,12 | 67,13 | 185,12 | 3,73 | 0,11 | 0,64 | 10,26 | 535,84 | |
| | всего: | 64,28 | 61,03 | 224,81 | 891,85 | 11,69 | 0,76 | 1,36 | 48,16 | 1832,99 | |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Биологически активные вещества | | Витамины | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|-----------------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | | | |
| 7 д е н ь | I завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,56 | 7,00 | 22,81 | 202,03 | 0,67 | 0,11 | 0,27 | 1,14 | 184,50 |
| | Кафе | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 137,00 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 107,00 |
| | II завтрак Кисломолочный продукт | 95 | 2,50 | 0,10 | 16,00 | 114,00 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 75,00 |
| | итого: | 15,52 | 16,62 | 66,63 | 459,77 | 1,57 | 0,22 | 0,69 | 3,24 | 478,58 | |
| | Обед Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 29,00 | 1,47 | 0,14 | 0,12 | 11,22 | 135,00 |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 21,09 | 0,80 | 0,02 | 0,03 | 5,76 | 46,26 |
| | Суфле из рыбы | 85 | 13,75 | 6,68 | 3,29 | 43,50 | 0,62 | 0,06 | 0,12 | 0,66 | 128,00 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 36,98 | 1,09 | 0,14 | 0,11 | 18,15 | 137,18 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | итого: | 28,71 | 21,06 | 72,26 | 186,69 | 6,95 | 0,42 | 0,42 | 36,19 | 668,04 | |
| | Полдник Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,00 | 216,00 | 0,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 90,00 |
| | Ужин Каша рисовая вязкая с изюмом | 155 | 4,59 | 5,89 | 40,04 | 94,70 | 0,95 | 0,06 | 0,12 | 0,65 | 232,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 65,83 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 8,16 | 0,52 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 130,14 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 10,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 40,00 |
| | итого: | 13,85 | 15,20 | 91,25 | 333,92 | 2,29 | 0,15 | 0,45 | 1,94 | 557,97 | |
| | всего: | 58,08 | 52,88 | 230,14 | 980,38 | 10,81 | 0,79 | 1,56 | 41,37 | 1704,59 | |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|----------------|----------------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| 8 Д е н ь | 1 завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 |
| | Каша манная молочная | 200 | 7,23 | 8,35 | 33,44 | 182,00 | 0,40 | 0,04 | 0,20 | 0,90 | 297,82 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 113,20 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 91,00 |
| | II завтрак Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,00 | 216,00 | 0,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 90,00 |
| | | итого: | 17,09 | 21,59 | 66,80 | 517,94 | 1,07 | 0,17 | 0,74 | 3,33 | 590,90 |
| | Обед Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 38,08 | 2,03 | 0,23 | 7,00 | 5,81 | 134,75 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 22,42 | 0,31 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 52,44 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 165 | 12,13 | 9,50 | 25,70 | 24,80 | 1,82 | 0,17 | 0,16 | 3,80 | 237,00 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | | итого: | 22,87 | 18,56 | 75,52 | 141,42 | 7,13 | 0,48 | 7,20 | 29,48 | 645,79 |
| | Полдник Кисель | 200 | 7,70 | 7,70 | 17,90 | 15,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 69,00 |
| | Ужин Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 139,20 | 1,47 | 0,10 | 0,22 | 0,44 | 171,00 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вафли | 25 | 0,80 | 0,70 | 20,03 | 6,80 | 0,43 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 89,60 |
| | | итого: | 14,18 | 12,76 | 65,18 | 161,00 | 2,70 | 0,11 | 0,23 | 3,64 | 329,60 |
| | | всего: | 54,14 | 52,91 | 207,50 | 820,36 | 10,90 | 0,76 | 8,17 | 36,45 | 1566,29 |

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|--------------|------------------|--------|---------|----------------------|------|----------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | |
| 9 Д е н ь | I завтрак | | | | | | | | | |
| | Хлеб с маслом, с сыром | 25/7/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 232,00 | 0,90 | 0,12 | 0,09 | 0,31 |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6,21 | 15,64 | 34,49 | 184,00 | 1,50 | 0,10 | 0,22 | 0,90 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 137,00 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| | II завтрак | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 4,57 | 5,04 | 21,41 | 190,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,29 |
| | итого: | 20,92 | 35,25 | 85,38 | 743,67 | 2,96 | 0,39 | 0,48 | 2,93 | 606,87 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,13 | 24,60 | 1,09 | 0,11 | 0,06 | 8,25 |
| | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | 5,40 | 3,12 | 5,15 | 12,78 | 0,44 | 0,05 | 0,03 | 7,20 |
| 9 Д е н ь | Суфле куриное | 78 | 14,41 | 9,36 | 4,93 | 47,69 | 0,93 | 0,05 | 0,15 | 0,13 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,31 | 4,50 | 38,83 | 24,03 | 2,69 | 0,12 | 0,05 | 0,00 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 |
| | итого: | 33,21 | 20,56 | 94,13 | 165,22 | 8,12 | 0,39 | 0,33 | 15,98 | 793,61 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 16,00 | 2,20 | 0,02 | 0,30 | 10,00 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 12,80 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 2,83 |
| | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 30,20 | 0,73 | 0,08 | 0,06 | 0,13 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 9 Д е н ь | Омлет натуральный паровой | 105 | 9,29 | 16,62 | 1,86 | 77,58 | 1,90 | 0,06 | 0,38 | 0,19 |
| | Капуста тушеная | 75 | 1,57 | 2,78 | 7,19 | 42,50 | 0,61 | 0,03 | 0,03 | 12,50 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,73 | 1,25 | 11,90 | 5,06 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,00 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 10,00 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| | итого: | 17,81 | 22,08 | 77,05 | 194,14 | 6,40 | 0,20 | 0,78 | 25,68 | 576,77 |
| | всего: | 71,94 | 77,89 | 256,56 | 1103,03 | 17,48 | 0,98 | 1,59 | 44,59 | 1977,25 |

аной

10-дневное меню

| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества | | Витамины | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|----------------------|------|----------------|----------------|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C | |
| 10 д е н ь | I завтрак Хлеб с маслом | 25/7 | 1,79 | 6,33 | 12,00 | 6,74 | 0,37 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 112,08 |
| | Каша кукурузная молочная | 200 | 7,36 | 8,52 | 39,95 | 191,00 | 0,90 | 0,11 | 0,20 | 0,90 | 325,79 |
| | Кисель | 200 | 7,70 | 7,70 | 17,90 | 15,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 69,00 |
| | II завтрак Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 8,00 | 0,60 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 95,00 |
| | | итого: | 18,35 | 23,05 | 90,85 | 220,74 | 2,67 | 0,17 | 0,34 | 14,10 | 601,87 |
| | Обед Шиуральский (с крупой) | 250 | 1,81 | 4,81 | 7,61 | 43,18 | 0,76 | 0,03 | 0,01 | 11,85 | 81,00 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,01 | 2,51 | 4,92 | 16,76 | 0,78 | 0,03 | 0,02 | 5,88 | 46,26 |
| | Котлеты говяжьи | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 35,00 | 1,20 | 0,08 | 0,13 | 0,12 | 183,00 |
| | Пюре гороховое | 150 | 12,33 | 3,92 | 29,75 | 49,59 | 3,41 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 203,59 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 24,30 | 1,72 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 108,60 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,37 | 31,82 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 113,00 |
| | | итого: | 31,99 | 21,22 | 82,93 | 200,65 | 9,12 | 0,43 | 0,27 | 18,25 | 735,45 |
| | Полдник Сок яблочный | 200 | 4,57 | 5,04 | 21,41 | 190,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,29 | 76,80 |
| | Коржик | 50 | 2,40 | 7,25 | 2,25 | 6,80 | 0,43 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 163,55 |
| | Ужин Пудинг из творога с рисом | 130 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 120,50 | 0,62 | 0,04 | 0,22 | 0,19 | 224,00 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | итого: | 21,70 | 22,23 | 42,59 | 317,97 | 1,18 | 0,17 | 0,23 | 0,48 | 464,35 |
| | всего: | 72,04 | 66,50 | 216,37 | 739,36 | 12,97 | 0,77 | 0,84 | 32,83 | 1801,67 | |