**Утверждаю**

**заведующая МДОУ**

**«Детский сад села Мошок»**

**А.Б. Баринова**

**Примерное 10 дневное меню**

**в МДОУ«Детский сад села Мошок»**

**на весенне-летний сезон**

**для воспитанников с 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые**  **вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральн**  **ые вещества** | |
| **День 1 -**  **понедельник** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Каша рисовая на молоке | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
| 2. Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | 116,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,44 | 3,78 | 16,13 | 109,  72 | 0,09 | 0,23 | 5,52 | 142,97 | 0,161 |
| 4. Банан | 75 | 0,38 | 1,13 | 15,75 | 56,7 | 0,05 | 0,04 | 0.75 | 0,45 |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 97 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 23,0 | 0,05 | 0,005 | 1,00 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Борщ на м/б со сметаной | 200 | 3,08 | 1Д4 | 5,42 | 64,98 | 0,06 | 6,7 | 9,98 | 59,14 | 0,9 |
| 2. Мясная тефтеля | 60 | 9,38 | 8,1 | 3,65 | 126,7 | 0,05 | 0,09 | 0,72 | 8,24 | 1,54 |
| З. Рагу овощное | 120 | 3,0 | 4,07 | 11,5 | 101 | 0,07 | 0,09 | 6,74 | 77,1 | 0,57 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0,05 | 0,04 |  | 8,7 | 0,51 |
| 5. Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 16,18 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,86 | 0,51 |
| 6.Салат витаминный | 45 | 0.51 | 3,21 | 3,5 | 4.5 | 0,0015 | 7.2 | 18,8 | 0 | 0,45 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Тефтели рыбные/тушеная капуста | 60/  120 | 0,22/  2,54 | 0,04/  5,38 | 4,8/ 5,58 | 201/ 95,76 | 0,004/ 0,04 | 0,004/0,05 | 0,87/  13,56 | 3,06/  71,16 | 0,61/  1,01 |
| 2. Чай с молоком | 150 | 1,17 | 1,23 | 6,64 | 40,98 | 0,01 | 0,05 | 0,25 | 48,04 | 0,24 |
| 3. Булка | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,26 | 64,39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за 1 день |  | 56,96 | 43,69 | 172,24 |  |  | 7,79 | 33,03 | 746,63 | 95,89 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 2- вторник** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Макароны отварные с маслом | 120 | 7,8 | 8,2 | 41,68 | 276,5 | 0,08 | 0,02 |  | 8,42 | 1,08 |
| 2. Яйцо | 1 шт. | 11,31 | 10,44 | 0.87 | 141,81 | 0,07 | 0.05 |  | 22 | 1,05 |
| 3. Булка с маслом | 30/6 | 2,65 | 0,71 | 12,63 | 112,67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4.Какао с молоком  5.Яблоко | 150  75 | 4,65  0,28 | 4,8  6,75 | 16,77  31,76 | 127,87  0,015 | 0,03  0,02 | 0,18 | 0,81  0,03 | 155,87  1,54 | 0,53  11,2 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1**.** Сок | 97 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 23,0 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 3,5 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп /рыбный/ гороховый/ фасолевый | 200 | 5,72 | 0,13 | 16,12 | 101,88 | 0,02 | 0,064 | 0,005 | 4,26 | 47,84 |
| 2. Жаркое по-домашнему | 200 | 17,8 | 15,58 | 18,07 | 191,3 | 0,14 |  | 0,17 | 8,19 | 4,38 |
| 3.Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 45 | 0,86 | 7,1 | 2,51 | 77,29 | 0,003 | 0,04 | 9,45 | 31 | 62 |
| 4. Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 50,76 | 0,05 | 0,04 |  | 8.7 | 0,51 |
| 5.Компот из сухофруктов | 150 | 0.78 | - | 16,8 | 80,58 | 0,15 | 0,03 | 0,06 | 30,86 | 0,51 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Сырники творожные запеченные с подливой | 150/15 | 25,76 | 20,2 | 19,59 | 374,8 | 0,09 |  | 0,42 | 0,34 | 219,39 |
| 2. Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,8 | 4,8 |  | 147,89 | 0,04 |  | 0,2 | 0,91 | 84,9 |
| 3.Вафли | 20 | 0,59 | 0,67 | 15,5 | 70,83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего за 1 день** |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 3 - среда** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В 1** | **В 2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,9 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 186,4 | 0,72 |
| 2. Булка с маслом, сыром | 40/10 20\6 | 10,7 7,65 | 0,95 0,71 | 112.6 12,63 | 160,51 116,29 | 0 | 0 | 0 | 0  145,6 | 0  0,17 |
| 3. Чай с молоком | 150 | 1,1 | 1,23 | 6,64 | 40,98 | 0,01 | 0,05 | 0,25 | 48,04 | 0,24 |
| 4. Мандарины | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 0,1 | 35 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 100 | 0,25 | .0,05 | 5,5 | 23 | 0,05 | 0,05 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп-лапша на к/б. | 200 | 1,2 | 3,48 | 10,86 | 54,8 | 0,003 | 0,14 | 0,5 | 39,81 | 0,93 |
| 2 Суфле из отварной  курицы/ Курица отварная | 70 | 14,63 | 12,53 | 3,08 | 165,62 | 0,08 | 1,14 | 12,45 | 39,81 | 0,93 |
| 3.Рис отварной, овощи тушёные | 120 | 4,52 | 5,85 | 25,38 | 179,79 | 0,24 | 0,12 | 12,45 | 37,6 | 0,92 |
| 4.Хлеб ржаной  5.Салат из капусты | 40  45 | 1,8  0,77 | 0,3  4,03 | 13,3  3,15 | 57,6  52,08 | 0,05  0,01 | 0,04  0,3 | 4,2  19,3 | 8,7  22,5 | 0,51  0,92 |
| 6.Компот из с\ф | 150 | 0.78 |  | 16,18 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,06 | 30,86 | 0,51 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Салат из огурцов с растительным маслом | 40 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 | 0,00 3 | 0,00 4 | 9,4 5 | 31 | 62 |
| 2Котлета рыбная-любительская, картофельное пюре | 70/150 | 19,55 16.69 | 2,75 14,35 | 5.22 20.8 | 119,55 282,12 | 0,02 0,18 | 00,1 0,16 | 0,54 12,27 | 54,09 63,39 | 0,52 1,63 |
| 3.Булка  4.Кофейный напиток | 30    150 | 1,84  3,44 | 0, 64  3,78 | 12,26  16,13 | 64,39  109,72 | 0,004  0,09 | 0  0,23 | 0  5,52 | 0  142,97 | 0  0,161 |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральн ые вещества** | |
| **День 4 -**  **четверг** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша геркулес на молоке | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 0,10 | 0,2 | 0,9 | 190,82 | 0,90 |
| 2. Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | 116,69 | 0 | 0 |  | 0 | 0 |
| 4.Какао на молоке | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,03 | 0,18 | 0,81 | 165,86 | 0,53 |
| 5. Груша | 70 | 0,21 | 0,28 | 7,21 | 32,9 | 0,01 | 0,02 | 3,5 | 1,61 | 13,3 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Сок | 100 | 0.4 |  | 11,7 | 50 |  | 0,005 | 1 | 3,5 | 0.7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Рассольник | 200 | 3,62 | 0,54 | 8,48 | 53,04 | 0,064 | 0,08 | 3,72 | 274 | 0,5 |
| 2. Запеканка  картофельная с отварным мясом в сметанном соусе | 150 | 12,74 | 12,52 | 10,92 | 227,85 | 0,11 | 0,17 | 6,53 | 53,88 | 2,16 |
| 3.Салат из капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,86 | 7,1 | 4,76 | 77,29 | 0,03 | 0,04 | 9,45 | 31 | 62 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0,05 | 0,04 |  | 8,7 | 0,51 |
| 5.Лимонный напиток | 150 | 0.17 | 3, 05 | 9.9 | 39.44 | 0 | 0 | 3,05 | 11,37 | 0.44 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Омлет | 150 | 6.54 | *7.5* | 2.67 | 104.1 | 0.03 | 0,2 | 0,15 | 84 | 1,1 |
| 2.Винегрет | 45 | 2,5 | 4,3 | 14.6 | 11 | 0,07 | 0.1 | - | 28,8 | 0,2 |
| 3.Кисель | 150 |  |  | 7,35 | 3.3 | 0,02 | 0,2 | 12,5 | 3,75 |  |
| 4. Булка | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,26 | 64,33 | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| **Всего за 1 день** |  | 73,81 | 55,65 | 151,29 | 1385,58 | 1,09 | 1,13 | 29,08 | 856,54 | 21,13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 5 - пятница** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша манная на молоке | 200 | 4,72 | 6,16 | 24,2 | 139,2 | 0,16 | 0,38 | 1,6 | 168,2 | 0 |
| 2. Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | 111,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,44 | 3,78 | 16,3 | 109 | 0,09 | 0,23 | 5,52 | 142,97 | 0,11 |
| 4. Апельсин | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,1 | 43 | 0,04 | 0,03 | 60 | 0,30 | 34 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 100 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 26 | 0,005 | 0,003 | 1 | 3.5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп картофельный со сметаной на м\б | 200 | 1,5 | 0,8 | 6,2 | 45 | 0,06 | 0,04 | 4,69 | 16,8 | 0,23 |
| 2Тефтели мясные | 60 | 8,82 | 3,55 | 3,26 | 75,03 | 0,38 | 0,07 | 0 | 8,16 | 0,6 |
| 3. Капуста тушеная | 120 | 2,54 | 5,38 | 5,58 | 95,76 | 0,04 | 0,05 | 13,56 | 71,16 | 1,01 |
| 4.Салат из помидор | 40 | 0,44 | 2,86 | 1,8 | 35,47 | 0,03 | 0,01 | 7,05 | 6,46 | 0,33 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 8,7 | 0,51 |
| 6. Компот из с/ф | 150 | 5,28 | 5,82 | 13,4 | 52,04 | 0,005 | 0,003 | 2,4 | 10,67 | 0,36 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Запеканка творожная с джемом | 150/30 | 20,49 | 13,65 | 14,88 | 271,95 | 0,06 | 0,38 | 0,41 | 220,4 | 0,89 |
| 2. Биокефир | 150 | 8,48 | 7,83 | 0,65 | 106,35 | 0,005 | 0,18 | 0 | 16,05 | 0,53 |
| 3. Булка | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,26 | 64,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 6 - понедельник** | **Б** | **Ж** | У | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Ре** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,00 | 222,38 | 0,10 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 |
| 2.Какао на молоке | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,03 | 0,38 | 0,81 | 165,86 | 0,53 |
| 3. Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | 116,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 . |
| 4. Мандарины | 100 | 0,8 | 0,8 | 7,5 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 0,10 | 35,0 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 0,25 | - 0,05 | 5,5 | 32 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп на м\б свекольный | 200 | 1.5 | 0 , 6 8 | 2,04 | 29,13 | 0,04 | 0.03 | 3,95 | *19,26* | *0,21* |
| 2. Салат зеленый (кочан) | 40 | 0,41 | 2,85 | 0,87 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 2,87 | 17,27 | 0,23 |
| 3. Бефстроганов из отварной говядины в молочно - сметанном соусе | 60 | "Тодм"1 | 9,47 | 2,55 | .135,5 | 0,02 | 0,07 | 0,29 | 23,06 | 1,36 |
| 4.Рис отварной | 120 | 4,52 | 5,85 | 25,38 | 179,79 | 0,24 | 0,12 | 12,45 | 37,6 | 0,92 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0,05 | 0,04 |  | 8,7 | 0,57 |
| 6.Напиток шиповный | 150 |  |  | 14,7 | 60,0 | 0,45 | 0,45 | 22,5 | 6,75 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Котлета рыбная  Картофельное пюре | *70\150* | 22.18 1,8 | 0,78 2.6 | *5,66 4,5* | 170,17 68,8 | *0,01 0,06* | 0,1 5,85 | 4,8 | *37,8 30,6* | 0,32 0,41 |
| 2.Салат «Ассорти» | 45 | 1 | 6,05 | 3,02 | 64,1 6 | 0,004 | 0,004 | 52,33 | 24,76 | 0,25 |
| 3 .Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,26 | 64,33 |  |  |  |  |  |
| 4.Чай с сахаром | 150 | 4.5 | 1.15 | 4.88 | 18,47 |  | 0,12 | 2.25 | 4,35 | 0.2 |
| **Всего за 1 день** |  | 62,91 |  | 194,97 |  | 1,09 | 1,56 | 84,62 | 654,26 | 44,23 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральн ые вещества** | |
| **День 7 -**  **вторник** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Cа** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша «Ассорти» молочная | 200 | 14,28 | 14,72 | 38,96 | 362,58 | 0,064 | 0,12 | 0,12 | 2,94 | 1,5 |
| 2.Чай с молоком | 150 | 1,17 | 1,23 | 6,64 | 40,98 | 0,13 | 0,05 | 0,25 | 48,04 | 0,24 |
| 3.Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | 72 | 0,03 | 0,04 | 7,5 | 0,45 | 0,24 |
| 4. Банан | 75 | 0,38 | 1,13 | 15,75 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 0,10 | 35,0 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Сок | 97 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 23 | 0,005 | 0.005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп овощной | 200 | 12,74 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | 0,08 | 0,1 | 5,87 | 48,6 | 0,68 |
| 2. Котлета мясная | 70 | 15,58 | 9,9 |  | 162,73 | 0,08 | 0,08 | 0,93 | 11,83 | 0,7 |
| 3.Картофельное пюре | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,44 | 99,12 | 0,08 | 8,42 | 2,51 | 44,06 | 0,59 |
| 4.Салат витаминный | 40 | 0,66 | 2,83 | 3,4 | 41,4 | 0,01 | 0,01 | 1.95 | 6,32 | 0,81 |
| 5 Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 56,7 | 0,05 | 0,04 |  | 8,7 | 0,51 |
| 6.Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 |  | 16,18 | 80,58 | 0,0015 | 0,03 | 0,6 | 30,86 | 0,51 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суфле творожное с джемом | 130\20 | 18.59 | 11,66 | 15,96 | 250,64 | 0,065 | 0,33 | 0,33 | 182 | 0,86 |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,44 | 3.78 | 16,13 | 109 | 0,09 | 0,23 | 5,52 | 142.97 | 0,11 |
| 3.Печенье | 20 | 0,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0.04 | 0,05 | 10 | 0.6 | 8 |
| **Всего за 1 день** |  | 63,95 | 658,37 | 129,66 | 1266,66 | 0,93 | 26,99 | 84,62 | 704,94 | 14,69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **ККАЛ** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | |
| **День 8 -**  **среда** |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В 1** | | **В 2** | | **С** | | **Са** | | **Fе** |
| **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1.Каша манная на молоке | 200,0 | | 4;72 | | 6,16 | | 24,2 | | 139,2 | | 0,16 | | 0,38 | | 1,6 | | 168,2 | | 0 |
| 2. Булка с маслом и сыром | 30/7 | | 7,65 | | 0,71 | | 12,63 | | 116,69 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 |
| 3. Кофейный напиток  на молоке | 150 | | 3,44 | | 3,78 | | 16,13 | | 109 | | 0,09 | | 0,23 | | 5,52 | | 142,97 | | 0.11 |
| 4.Яблоко | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | 0,03 | | 0,02 | | 10 | | 22 | | 0,16 |
| **2-ой завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1. Сок | 97 | | 0,25 | | 0,05 | | 5,5 | | 23,0 | | 0,005 | | 0,005 | | 1,00 | | 3,5 | | 0,7 |
| **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1.Щи со сметаной | 200 | | 1,68 | | 1,34 | | 7,38 | | 49,32 | | 0,6 | | 0,04 | | 19,74 | | 51,8 | | 0,62 |
| 2. Котлета куриная | 70 | | 18,3 | | 15,66 | | 3,85 | | 207,03 | | 0,1 | | 0,18 | | 0,62 | | 49,8 | | 2.04 |
| 3.Овощи тушеные в молочном соусе | 150 | | 3,06 | | 4,9 | | 19,97 | | 161,72 | | 0,17 | | 10,06 | | 14,14 | | |14,67 | |  |
| 4.Салат из капусты и огурцов | 40 | | 1,2 | | 5,3 | | 6,4 | | 120,79 | | 0,01 | | 0,03 | | 3,6 | | 27,44 | | 1,15 |
| 5.Хлеб ржаной | 30 | | 1,8 | | 0,3 | | 13,3 | | 56,7 | | 0,05 | | 0,04 | |  | | 8,7 | | 0,51 |
| 6.Лимонный напиток | 150 | | 0.08 | | 1,5 | | 5 | | 19,7 | |  | |  | | 0,02 | | 5,69 | | 0,2 |
| **Полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1.Блины со сметаной\выпечка | 70/30 | | 6,34 | | 4,3 | | 3,29 | | 175,9 | | 0,12 | | 0,14 | | 1,58 | | 66,2 | | 1,27 |
| 2. Чай с молоком | 150 | | 1,17 | | 121,5 | | 6,62 | | 40,98 | | 0,001 | | 0,005 | | 0,99 | | 47 | | 0,24 |
| 3. Яйцо | 1 шт. | | 13 | | 12 | | 10 | | 157 | | 0,04 | | 0,3 | | 0,1 | | 100,85 | | 1,32 |
| 4. Хлеб ржаной | 30 | | 1,8 | | 0,3 | | 13,3 | | 56,7 | | 0,05 | | 0,04 | |  | | 8,7 | | 0,51 |
| **Всего за 1 день** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Блюда** | | **Выход** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **ККАЛ** | | **Витамины** | | | | | | **Минера**  **льные**  **вещества** | | |
| **День 9 –**  **четверг** | |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **В2** | | **С** | | **Са** | **Fе** | |
| **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 1. Каша «Дружба» на | | 200,0 | | 6,32 | | 10,18 | | 26,34 | | 223,16 | | 0,08 | | 0,2 | | 0,9 | | 183,8 | 0,5 4 | |
| молоке | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 2. Булка с маслом | | 30/7 | | 7,65 | | 0,71 | | 12,63 | | 116,69 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | 0 | |
| 3. Какао на молоке | | 150 | | 4,65 | | 4,8 | | 16,77 | | 127,37 | | 0,03 | | 0,38 | | 0,81 | | 165,86 | 0,5 3 | |
| 4. Груша | | 100,0 | | 0,3 | | 0,4 | | 10,3 | | 47,00 | | 0,02 | | 0,03 | | 5,00 | | 2,3 | 19, 00 | |
| **2**-**ой завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 1Сок | | 100 | | 0,25 | | 0,05 | | 5,5 | | 23 | | 0,005 | | 0,005 | | 1 | | 3. | 0,7 | |
| **Обед** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 1. Суп крестьянский со сметаной на м\б | | 200 | | 1,5 | | 0,8 | | 6,2 | | 45 | | 0,006 | | *0,004* | | 4,69 | | 16,8 | 0,23 | |
| 2.Голубцы «ленивые» | | 150 | | 10,97 | | 10,98 | | 14,01 | | 199,82 | | 0,06 | | 0,11 | | 34,75 | | 60,36 | 1,83 | |
| 3. Хлеб ржаной | | 30 | | 1,8 | | 0,3 | | 1 О 1 | | 56,7 | | 0,05 | | 0,04 | |  | | 8,7 | 0,51 | |
| 4. Компот из с/ф | | 150 | | 0,78 | |  | | 16,18 | | 80,58 | | 0,015 | | 0,03 | | 0,6 | | 3,086 | 0,51 | |
| 5. Салат из свежих овощей | | 40 | | 0,46 | | 2,85 | | 1,37 | | 33,4 | | 0,01 | | 0,02 | | 7,89 | | 14,16 | 0,29 | |
| **Полдник** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 1 Рыбные кнели отварные | | 60 | | 14,69 | | 0,9 | | 1,65 | | 61,92 | | 0,02 | | 0,05 | | 0,05 | | 35,94 | 0,1 1 | |
| 2. Тушеная свекла | | 150 | | 2,45 | | 4,5 | | 12,25 | | 102,81 | | 0,03 | | 0,06 | | 1,91 | | 51,33 | 2,13 | |
| 3. Булка | | 30 | | 1,84 | | 0,64 | | 12,26 | | 64,33 | |  | |  | |  | |  |  | |
| **Всего за 1 день** | |  | | 59,27 | | 50,67 | | 183/18 | | 1376,25 | | 0,47 | | 1,14 | | 56,47 | | 673,63 | 26,83 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 10 -**  **пятница** | **Б** | **Ж** | **У** | | **В 1** | **В 2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша пшённая молочная | 200,0 | 6,67 | 10,42 | 25 ,86 | | 224,9 | 0,01 | 0,02 | 0,9 | 186,4 | 0,72 |
| 2. Булка с маслом | 30/7 | 7,65 | 0,71 | 12,63 | | 116,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Кофейный напиток  на молоке | 150 | 3,44 | 3,78 | 16,13 | | 109 | 0,09 | 0,23 | 5,52 | 142,97 | 0,11 |
| 4. Яблоко | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,45 | | 40,83 | 0,02 | 0,03 | 9,0 | 1,98 | 14,4 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | 0,25 |  | 5,5 | | 230 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1. Щи на м/б со сметаной | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | | 49,32 | 0,6 | 0,04 | 19,74 | 51,8 | 0,62 |
| 2.Фрикадельки мясные | 70 | 9,39 | 8,1 | 3,65 | | 126,75 | 0,05 | 0,09 | 0,72 | 8.24 | 1,54 |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4.28 | 3,62 | 20,59 | | 135,25 | 0,11 | 0,06 |  | 7,12 | 2,27 |
| 4.Хлеб ржаной | 40 | 1.8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 0,05 | 0,04 |  | 8,7 | 0,51 |
| 5. Компот из свежих  фруктов | 150 | 5,28 | 5,82 | 13,4 | | 52,04 | 0,005 | 0,003 | 2,4 | 10,67 | 0,36 |
| 6. Салатиз помидори  огурцов | 40 | 0,39 | 2,85 | 1,52 | | 37,72 | 0,02 | 0,01 | 5,68 | 7,28 | 5,68 |
| **Полдник** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 Творожный пудинг | 150 | 15,31 | 10,67 | 16,58 | | 230,1 | 0,06 | 0,29 | 0,47 | 173,4 | 0,77 |
| 2. Соус сметанный сладкий | 30 | 3,65 | 5,51 | 7,92 | 133,62 | | 0,03 | 0,1 | 0.26 | | 103,9 | 0,24 |
| 3. Отвар шиповника | 150 | 0,41 | 0,17 | 14,7 | 6600 | | 0,45 |  |  |  |  |  |
| 4.Булка | 20 | 1.23 | 0,43 | 8 | 42,89 | | 0,5 |  | 0,5 | 23,9 |  |
| **Всего за 1 день**: |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |