Утверждаю

Заведующая МДОУ

«Детский сад села Мошок» Баринова А.Б.

**Примерное 10 дневное меню**

**в МДОУ«Детский сад села Мошок»**

**на весенне-летний сезон**

**для воспитанников с 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** |  | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральн**  **ые вещества** | | *№* |
| **День 1 понедельник** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **В 1** | **В 2** | **С** | **Са** | **Fе** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша рисовая на молоке | 250 | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,18 | 0,08 | 0,28 | 1,13 | 235,93 | 0,7 | **72** |
| 2. Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ***147*** |
| 3. Кофейный напиток на молоке  4.Банан | 150  75 | 4,50  0,5 | 5,04  1.5 | 21,5  21 | 145,34  96 | 0,12  0,04 | 0,3  0,05 | 7,36  10 | 190,62  0,6 | 0,14  8 | ***129***  ***156*** |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 97 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 23,0 | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 3,5 | 0,7 | *134* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Борщ на м/б со сметаной | 250 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 0,08 | 8,38 | 12,48 | 73,93 | 1,1 | *30* |
| 2. Мясная тефтеля | 80 | 12,5 | 10,8 | 4,87 | 169 | 0,06 | 0,12 | 0,9 | 10,9 | 2,05 | 107 |
| З.Рагу овощное | 150/30 | 3,75/ 0 | 5,09/ | 14,4/ | 126,32 21 | 0,09/ | 0,12/ 0 | 8,43/ | 96,4/ 2 | 1,07/ | 59 |
| 4.Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 | ~ | 14,5 | 0,89 | 148 |
| 5. Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | *126* |
| 6. Салат витаминный | 60 | 0,68 | 4,29 | 4,72 | 60,00 | 0,02 | 0,02 | 9,6 | 25,15 | 0,6 | 07 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Тефтели рыбные/ тушеная капуста | 80  180 | 25,35  3,18 | 0,89  6,72 | 6,47  6,98 | 125,91  119,7 | 0,02  0,05 | 0,16  0,06 | 2,09  16,95 | 43,2  87,95 | 0,37  1,26 | *91* |
| 2. Чай с молоком | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 | *138* |
| 3.Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,43 | 107,22 | - | - | - | - | - | *147* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 1 день** |  | 79,55 | 71,23 | 252,63 | 1951,63 | 1,005 | 9,83 | 44,0 | 1020,05 | 24,19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минераль**  **ные вещества** | |
| **День 2- вторник** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Макароны отварные с маслом | 180 | 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 | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 4.Какао с молоком  5.Яблоко | 200,0  90 | 6,2  0,36 | 6,4  0 | 22,36  8,45 | 169,82  40,83 | 0,04  0,02 |  | 0,24  0.03 | 1,08  9 | 221,15  1,98 |
| **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\  горохов./фасолевый | 250 | 7,15 | 0.16 | 20,15 | 127,35 | 0,25 | 0,08 | 5,33 | 59,8 | 2,65 |
| 2.Жаркое по-домашнему | 80 | 21,48 | 19,47 | 22,59 | 364,18 | 0 | 0,21 | 10,24 | 5,47 | 3.95 |
| 4.Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 1,15 | 6025 | 4,73 | 72,13 | 0,02 |  | 0,04 | 29 | 33,8 |
| 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 |  | 0,06 | \_ | 14,5 |
| 6.Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 107 ,44 | 0,02 |  | 0,04 | 0,8 | 41,14 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Сырники творожные запеченные с подливой | 180/20 | 30,91 | 24,24 | 23,51 | 449,84 | 0,11 |  | 0,50 | 0,41 | 263,2 7 |
| 2. Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,89 | 0,04 |  | 0,2 | 0,91 | 84,9 |
| 3.Вафли | 30 | 0,88 | 1 | 23,25 | 105, 25 | 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 | | 250 | 8,45 | | 13,03 | | 32,33 | | 281,1 3 | | 0,13 | | 0,25 | | 1,13 | | | 233,3 | | 0,9 | |
| 2. Булка с маслом, сыром | | 40/10 14 | 10,7 3,64 | | 0,95 3,75 | | 17,51 | | 160,51 49,28 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0  145,6 | | 0  0,17 | |
| 3. Чай с молоком | | 200 | 6,2 | | 6,4 | | 22.36 | | 169,8 2 | | 0,04 | | 0,24 | | 1,0 8 | | | 221,1 4 | | 0,7 | |
| 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. | 250 | | | 1,5 | | 4,35 | | 13,58 | | 6,85 | | 0,004 | | 0,004 | | 0,08 | 1,48 | | 11,79 | |
| 2 Суфле из отварной  курицы/ Курица | 250 | | | 21,48 | | 19,47 | | 22,59 | | 364,18 | | 0,18 | |  | | 0,21 | 10,24 | | 5,47 | |
| 3.Рис отварной, овощи тушёные | 160 | | | 5,42 | | 7,02 | | 30.46 | | 208.55 | | 0,29 | | 0,14 | | 14,94 | 45,13 | | 1,1 | |
| 4.Хлеб ржаной | | 50 60 | 3,0 1,2 | | 0.5 7,08 | | 22,16 19,53 | | 94.5 145,09 | | 0,08 0,07 | | 0,06 0,06 | | 5,63 | | | 14,5 50,97 | | 0,85 0,95 | |
| 1. 5.Салат из капусты | | 60 | 1,15 | | 60,25 | | 4,73 | | 72,13 | | 0,02 | |  | | 0,04 | | | 29 | | 33,8 | |
| 6.Компот из с\ф | | 200 |  | | ~ | | 19,6 | | 80,0 | | 0,6 | | 0,6 | | 30,0 0 | | | 9,0 | | . | |
| **Полдник** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |
| 1 .Салат из огурцов с растительным маслом | | 60 | 0,86 | | 7.1 | | 2,61 | | 77.29 | | 0,00 "1 | | 0,00 4 | | 9.4 5 | | | 31 | | 62 | |
| 2Котлета  рыбная-любительская, картофельное пюре | | 80/180 | 22,35 19.28 | | ЗД1 17,22 | | 5,96 24.96 | | 136,63 338,54 | | 0,03 0,22 | | 0,19 | | 0,52 14,72 | | | 61,42 76 | | 0,59 1,96 | |
| 1. Булка   4.Кофейный напиток | | 50 200 |  | |  | | 20,43 21,96 | | 107,2 147,892 | | 0.004 | | 0,2 | | 0,9 1 | | | 84,9 | | 0,18 | |
| **Всего за 1 день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | ККАЛ | **Витамины** | | | **Минераль-ные**  **вещества** | |
| **День 4 четверг** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша геркулес на молоке | 250 | 8.33 | 13.75 | 28,3 | 270,55 | 0,13 | 0,25 | 1,43 | 238,53 | 1,13 |
| 2. Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  | 3 |  | 49,28 | . 0 | 0,05 | ' ' | 145,6 | 0,1 7 |
| 4.Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,31 | 169,82 | .0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 5. Груша | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2,3 | 19 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Сок | 100 | 0,4 |  | 11,7 | 50 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рассольник | 250 | 4,28 | 0,68 | 10,6 | 66,3 | 0,08 | 0,1 | 4,65 | 37,25 | 0,63 |
| 2. Запеканка картофельная с отварным мясом в сметанном соусе | 200 | 16,98 | 16,7 | 14,56 | 303,8 | 0,14 | 0,22 | 8,7 | 71,84 | 2,88 |
| 3.Салат из капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,57 | 4,3 | 6,26 | 65,47 | 0,03 | 0,03 | 3,35 | 22,4 | 0,66 |
| 4.Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 |  | 14,5 | 0,85 |
| 5. Лимонный напиток | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Омлет | 180 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124.93 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 100,82 | 1,34 |
| 1. Винегрет 2. Кисель | 60 | 3 | 5,2 | 17,5 | 13,2 | 0,02 | 0,13 | - | 34,56 | 0,30 |
| 200 | 00 | 00 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | ' 4,5 |  |  |
| 4. Булка | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,43 | 107,22 | - | - | - | - | - |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 5 пятница** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша манная | 250 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | 0,2 | 0,48 | 2,0 | 210,3 | 0,56 |
| 2. Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 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 | 250 | 1,89 | 1 | 7,75 | 56,26 | 0,07 | 0,05 | 5,65 | 21,04 | 0,29 |
| 2Тефтели мясные | 80 | 12,5 | 10,8 | 4,87 | 169 | 0,06 | 0,12 | 0,9 | 10,9 | 2,05 |
| 3. Капуста Тушеная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 119,7 | .0,05 | 0,06 | 16,95 | 88,95 | 1,26 |
| 4.Салат из помидор | 60 | 0,66 | 4,29 | 2,7 | 53,21 | 0,04 | 0,02 | 10,58 | 9,7 | 0,5 |
| 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 | 0 | 14,5 | 0,85 |
| 6. Компот из с/ф | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 0,006 | 0,004 | 3,20 | 14,22 | 0,48 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Запеканка творожная с джемом | 180/50 | 131,66 | 9,04 | 9,92 | 181,3 3 | 0,04 | 0,25 | 0,27 | 146,03 | 0,59 |
| 2. Биокефир | 200 | 11,3 | 10,44 | 0,87 | 141,81 | 0,'07 | 0,35 | 0 | 22,0 | 1,05 |
| 3. Булка | 20 | 3,07 | 1.07 | 20,43 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральн ые вещества** | |
| **День 6** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККА Л** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша гречневая молочная | 250 | 8,73 | 13,03 | 31,25 | 277,98 | 0,13 | 0,28 | 1,13 | 230,6 | 1,88 |
| 2. Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 3.Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,5 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Мандарины | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,0 0 | 0,10 | 35,0 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 100 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 32,0 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Суп на м/б свекольный | 250 | 1,89 | 1 | 7,75 | 56.26 | 0,07 | 0,05 | 5,86 | 21,04 | 0.29 |
| 2. Бефстроганов из отварной говядины в молочно -сметанном соусе | 80 | 13,38 | 12,62 | 3,4 | 180,66 | 0,03 | 0,09 | 0,38 | 30,75 | 1,81 |
| 3.Рис отварной | 150 | 5,42 | 7,02 | 30,46 | 208,55 | 0,29 | 0,14 | 14,94 | 45,31 | 1,1 |
| 4.Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 | - | 14,5 | 0,83 |
| 5.Напиток шиповника | 200 |  |  | 19,6 | 80,0 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 9,10 |  |
| 6. Салат зеленый (кочан) | 60 | 0,62 | 4,28 | 1,3 | 46,09 | 0,02 | 0,03 | 4,31 | 25,91 | 0,34 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Котлета рыбная *сл* картофельным пюре | 80 180 | 25,35 2,17 | 0,89 3,12 | 6,47 5,36 | 125,91 82,6 | 0,02 0,07 | 0,16 7,02 | 2,09 | 43,2 36,72 | 0,37 0,49 |
| 2. Салат «Ассорти» | 60 | 1.33 | 7,07 | 4,03 | 85,55 | 0,005 | 0,005 | 69,77 | 33,02 | 0,6 |
| З.Хлеб пшеничный  4.Чай с сахаром | 50 200 | 3,07 6 | 1,07 1,53 | 20,43 6.5 | 107,22 24,64 |  | 0,0 03 | 3 | 5,8 | 0, 27 |
| **Всего за 1 день** |  | 84,62 | 70,41 | 253,46 | 2053,44 | 1,37 | 1,86 | 99,36 | 932,16 | 46,76 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральны е вещества** | |
| **День 7 вторник** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Ре** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Каша «Ассорти» | 250 | 17,85 | 18,4 | 48,7 | 453,23 | 0,08 | 0,15 | 0,15 | 367,5 | 1,7  3 |
| 2, Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3.Чай с молоком  4.Банан | 200 100 | 1,56 0.5 | 1,62 1.5 | 8,85 21 | 54,69 96 | 0,01 0,04 | 0,07 0,05 | 0,33 10 | 64,09 0,6 | 0,3 2 8 |
| **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. Суп овощной | 250 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,6 | 0,1 | 0,13 | 7,34 | 60,75 | 0,85 | |
| 2. Котлета мясная Картофельное пюре | 80 | 17,8 | 11,37 | - | 185,98 | 0,09 | 0,09 | 1,07 | 13,52 | 0,99 | |
| 160 | 3,47 | 4,99 | 8,58 | 132,16 | 0,11 | 11,23 | 3,34 | 58,75 | 0,78 | |
| 3.Сметанный соус | 30 | 0,5 | 1.4 | 0.9 | 23,1 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 9,8 | 0,05 | |
| 4.Салат витаминный | 60 | 0,99 | 4,25 | 5,1 | 62,1 | 0,01 | 0,02 | 2,92 | 21,95 | 0,9 | |
| 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 |  | 14,5 | 0,85 | |
| 6. Компот из с/ф | 200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | *0,61* | |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 Суфле творожное с джемом | 130/2 0 | 18,59 | 11,66 | 15.96 | 250,64 | 0,065 | 0,33 | 0,33 | 182 | 0.8 | |
| 2. Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,89 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184,9 |  | |
| 3.Печенье | 20 | 0,5 | 1,5 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,6 | 8 | |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | |
| **День 8 среда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша манная на молоке | 250 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | 0,2 | 0,48 | 2,0 | 210,3 |  |
| 2. Булка с маслом и сыром | 40/10/17 | 6,84 | 11,89 | 24,54 | 235,57 | 0,005 | 0,06 | 0,48 | 176,8 | 0,48 |
| 1. Кофейный напиток на молоке 2. Яблоко | 200 100 | 4.58 0,4 | 5,04 0,4 | 21,5 9,8 | 145,34 47 | 0,12 0,03 | 0,3 0,02 | 7,36 10 | 190,62 2,2 | 0,14 16 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 97 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 23,0 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Щи со сметаной | 250 | 2,1 | 1,68 | 0,23 | 61,65 | 0,75 | 0,05 | 27,67 | 64,75 | 0,78 |
| 2. Куриная котлета | 80 | 20,9 | 17,9 | 4,4 | 236,6 | 0,11 | 0,2 | 0.71 | 56,9 | 2,33 |
| 3.Овощи тушеные в соусе | 180 | 3,67 | 5,92 | 23,96 | 194,06 | 0,20 | 12,08 | 16,97 | 17,6 | 1,71 |
| 4. Салат из капусты и огурцов | 60 | 0,69 | 4,27 | 2,09 | 50.17 | 0,02 | 0,04 | 8,46 | 21,46 | 1,49 |
| 5.Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 |  | 14,5 | 0,85 |
| 6.Лимонный напиток | 200 | 0,11 | 2,03 | 6,65 | 26,29 |  |  | 0,03 | 7,59 | 0,29 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Блины со сметаной\выпечка | 80\ 50 | 7,25 | 4,95 | 33,77 | 201,05 | 0,14 | 0,16 | 1,81 | 75,7 | 1,453 |
| 2. Чай с молоком | 200 | 156 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
| З. Яйцо | 1шт. | 13 | 12 | 10 | 157 | , 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4.Хлеб | 50 | 3.07 |  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минеральн ые вещества** | |
| **День 9 четверг** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша «Дружба» на молоке | 250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 | 0,1 | 0,25 | 1ДЗ | 229,75 | 0,68 |
| 2. Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 4. Груша | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 0,03 | 5,0 | 2,3 | 19,0 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 100 | 0,25 | 0.05 | 5,5 | 23 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп крестьянский со сметаной на м\б | 250 | 1,89 | 1 | 7,75 | 56,26 | 0,007 | 0,005 | 5,86 | 21,04 | 0,29 |
| 2. Голубцы «ленивые» | 200 | 14,62 | 14,64 | 18,68 | 266,42 | 0,08 | 0,14 | 46,2 8 | 80,48 | 2,44 |
| 3. Салат из свежих овощей | 60 | 0,69 | 4,27 | 2,06 | 50,15 | 0,02 | 0,03 | 11,8 4 | 21,25 | 0,44 |
| 4. Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 |  | 14,5 | 0,89 |
| 5. Компот из с/ф | 200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Чай с молоком | 200 | 1,56 | 162 | 885 | 54,64 | 0,001 | 0,007 | 1,33 | 64,05 | 0,32 |
| 2. Рыбные кнели отварные | 80 | 19,58, | 1,2 | 2,2 | 82,56 | 0,02 | 0,1 | 0,1 | 47,92 | 0,14 |
| 3. Тушеная свекла | 150 | 2,45 | 4,5 | 12,25 | 102,81 | 0,03 | 0,06 | 1,91 | 51,33 | 2,13 |
| 4. Булка | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,43 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ККАЛ** | **Витамины** | | | **Минераль-**  **ные**  **вещества** | |
| **День 10 - пятница** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Каша пшённая молочная | 250 | 3,69 | 5,26 | 14,44 | 120,28 | 0,05 | 0,09 | 2,05 | 98,15 | 0,46 |
| 2. Булка с маслом | 40/10 | 10,7 | 0,95 | 17,51 | 160,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 4. Яблоко | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,45 | 40,83 | 0,02 | 0,03 | 9,0 | 1,98 | 14,4 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 100 | 0,25 | 0,05 | 5,5 | 230 | 0,005 | 0,005 | 1 | 3,5 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Щи на м/б со сметаной | 250 | 2,1 | 1,68 | 9,23 | 61,65 | 0,75 | 0,05 | 24,68 | 64,75 | 0,78 |
| 2.Фрикадельки мясные | 80 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,57 | 0,03 | 0,08 | 0,36 | 19 ,08 | 1,78 |
| З. Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | 0,14 | 0,07 |  | 9,49 | 3,03 |
| 4.Салат из помидор и огурцов | 60 | 0,59 | 4,28 | 2,28 | 56,58 | 0,03 | 0,02 | 8,52 | 10,92 | 8,52 |
| 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0,08 | 0,06 |  | 14,5 | 0,85 |
| 6. Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |  | 0,006 | 6,00 | 11,6 | 0,54 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Пудинг творожный с изюмом | 180 | 11,31 | 10,44 | 0,87 | 141,81 | 0,07 | 0,35 | 0 | 22,0 | 1,05 |
| 2.Соус сметанный сладкий | 50 | 3,65 | 5,51 | 7,92 | 133,62, | 0,03 | 0,01 | 0,26 | 103,9 | 0,24 |
| 3. Отвар шиповника | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 0,01 | 0,04 | 160,0 | 9,76 | 0,5 |
| 4. Булка | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,43 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего за 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |