

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

детский сад №2 «Ландыш»

Т.Б.Бочарова

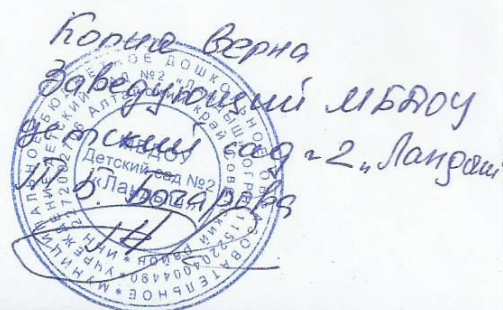
01.06.2022 г.



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 года до 7 лет  
в МБДОУ детский сад №2 «Ландыш»

с. Советское, 2022 г.



## Ассортимент блюд

### ЗАВТРАК

- 1) Каши на молоке
- 2) Яйцо вареное
- 3) Суп молочный с макаронными изделиями
- 4) Вареники
- 5) Макароны отварные с сыром

### Напитки

- 1) Кофейный напиток с молоком
- 2) Какао с молоком
- 3) Чай с сахаром
- 4) Чай с молоком и сахаром
- 5) Чай с лимоном и сахаром

### Хлеб

- 1) Бутерброд с маслом
- 2) Бутерброд с повидлом
- 3) Бутерброд с сыром

### ОБЕД

#### Первые блюда

- 1) Борщ с капустой и картофелем
- 2) Щи из свежей капусты с картофелем
- 3) Рассольник «Ленинградский»
- 4) Суп картофельный с горохом
- 5) Суп картофельный с вермишелью
- 6) Суп картофельный с мясными фрикадельками
- 7) Суп картофельный с клецками
- 8) Суп с рыбными консервами
- 9) Суп картофельный с фасолью
- 10) Борщ с картофелем

#### Вторые блюда

- 1) Кулеш с мясом
- 2) Сосиски отварные
- 3) Жаркое по домашнему
- 4) Котлеты, биточки рубленые
- 5) Тефтели мясные
- 6) Запеканка картофельная с мясом
- 7) Плов из птицы
- 8) Гуляш из отварного мяса
- 9) Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе

#### Гарниры

- 1) Каша рассыпчатая
- 2) Пюре картофельное
- 3) Макароны изделия отварные
- 4) Капуста тушеная

#### Нарезки

- 1) Из репчатого лука
- 2) Из свежих огурцов
- 3) Из капусты
- 4) Из свеклы
- 5) Из моркови
- 6) Из свежих помидор и огурцов

#### Напитки

- 1) Напиток из сухофруктов
- 2) Сок
- 3) Компот из свежих плодов
- 4) Компот из консервированных плодов
- 5) Кисель из свежих ягод

#### Хлеб

- 1) Хлеб пшеничный
- 2) Хлеб ржаной

#### ПОЛДНИК

- 1) Ватрушка с творогом
- 2) Ватрушка с повидлом
- 3) Пицца «Детская»
- 4) Булочка «Домашняя»
- 5) Булочка «Веснушка»
- 6) Коржик молочный
- 7) Печенье
- 8) Вафли
- 9) Пряник

#### Фрукты

- 1) Груши
- 2) Бананы
- 3) Яблоки
- 4) Апельсины

#### Напитки

- 1) Чай с лимоном и сахаром
- 2) Кофейный напиток с молоком
- 3) Ряженка
- 4) Кефир

## Десятидневная меню-раскладка. Сезон осенне-зимний

## Первый день

| №     | Прием пищи<br>наименование<br>блюда          | Масса<br>порции<br>и | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        | Минеральные<br>вещества |        |
|-------|----------------------------------------------|----------------------|------------------|--------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|
|       |                                              |                      | Б                | Ж      | У      |                                      | В1       | В2     | С      | Ca                      | Fe     |
| 182   | Завтрак<br>Каша рисовая<br>вязкая, с сахаром | 200                  | 2,99             | 5,1    | 31,0   | 182                                  | 0,03     | 0,03   | -      | 5,8                     | 0,43   |
| 1     | Бутерброд с<br>маслом                        | 50/10                | 3,7              | 11,3   | 22,0   | 204                                  | 0,08     | 0,05   | -      | 14,0                    | 0,93   |
| 416   | Какао с молоком                              | 180                  | 3,67             | 3,19   | 15,82  | 107                                  | 0,05     | 0,17   | 1,43   | 137,0                   | 0,43   |
| 11    | Обед<br>Нарезка из<br>репчатого лука         | 60                   | 0,79             | -      | 4,67   | 24,6                                 | 0,03     | 0,01   | 5,7    | 17,7                    | 0,46   |
| 63    | Борщ с капустой и<br>картофелем              | 250                  | 1,81             | 4,91   | 12,74  | 102,5                                | 0,05     | 0,04   | 10,3   | 44,4                    | 1,19   |
| 330   | Каша гречневая                               | 150                  | 8,6              | 6,09   | 38,62  | 243,6                                | 0,208    | 0,112  | -      | 14,81                   | 4,56   |
| 299   | Биточки рубленые                             | 80                   | 8,3              | 25,7   | 11,9   | 312,55                               | 0,35     | 0,08   | -      | 13,6                    | 1,303  |
|       | Хлеб пшеничный                               | 50                   | 3,88             | 1,32   | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1    | -      | 74,05                   | 1,2    |
| 394   | Компот из<br>сухофруктов                     | 200                  | 0,55             | 0,025  | 34,71  | 141,25                               | 0,0025   | 0,0075 | 0,5    | 39,78                   | 1,56   |
|       | Полдник                                      |                      |                  |        |        |                                      |          |        |        |                         |        |
|       | Печенье                                      | 70                   | 5,25             | 8,26   | 52,08  | 305,2                                | 0,056    | 0,035  | -      | 20,3                    | 1,47   |
| 411   | Чай с сахаром                                | 200                  | 0,067            | 0,02   | 11,09  | 44,4                                 | -        | -      | 0,033  | 11,1                    | 0,31   |
| 386   | Груша свежая                                 | 100                  | 0,4              | 0,3    | 10,3   | 46                                   | 0,03     | 0,03   | 5      | 19                      | 2,3    |
| Итого |                                              |                      | 40,007           | 66,215 | 271,55 | 1849,6                               | 0,7415   | 0,6645 | 22,963 | 411,54                  | 16,143 |

## Второй день

| №     | Прием пищи<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные<br>вещества |       |
|-------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|-------------------------|-------|
|       |                                      |                 | Б                | Ж            | У      |                                      | В1       | В2    | С      | Ca                      | Fe    |
|       | Завтрак                              |                 |                  |              |        |                                      |          |       |        |                         |       |
| 220   | Макароны отварные<br>с сыром         | 200             | 12,36            | 13,31        | 30,20  | 289,9                                | 0,067    | 0,093 | 0,186  | 139,1                   | 1,52  |
| 2     | Бутерброд с<br>повидлом              | 55              | 2,49             | 3,93         | 27,56  | 156                                  | 0,05     | 0,03  | 0,1    | 10,9                    | 0,87  |
| 411   | Чай с сахаром                        | 200             | 0,067            | 0,02         | 11,09  | 44,4                                 | -        | -     | 0,033  | 11,1                    | 0,31  |
|       | Обед                                 |                 |                  |              |        |                                      |          |       |        |                         |       |
| 13    | Нарезка из свежих<br>огурцов         | 60              | 0,45             | -            | 1,42   | 6,59                                 | 0,01     | 0,02  | 5,69   | 13,08                   | 0,34  |
| 82    | Рассольник<br>ленинградский          | 250             | 2,1              | 5,11         | 16,6   | 120,7                                | 0,09     | 0,06  | 7,53   | 26,45                   | 0,97  |
| 321   | Плов из птицы                        | 210             | 21,47            | 19,6         | 35,69  | 406                                  | 0,26     | 0,11  | 1,01   | 40,3                    | 2,03  |
|       | Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,88             | 9            | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1   | -      | 74,05                   | 1,2   |
| 395   | Компот из плодов<br>консервированных | 200             | 0,48             | 1,32<br>0,19 | 32,4   | 133,4                                | 0,01     | 0,02  | 1,98   | 15,9                    | 1,46  |
|       | Полдник                              |                 |                  |              |        |                                      |          |       |        |                         |       |
| 452   | Булочка «Домашняя»                   | 50              | 3,64             | 6,26         | 26,96  | 179                                  | 0,06     | 0,03  | -      | 9,9                     | 0,65  |
| 414   | Кофейный напиток с<br>молоком        | 200             | 2,87             | 2,65         | 15,8   | 100                                  | 0,04     | 0,15  | 1,29   | 124,5                   | 0,13  |
| Итого |                                      |                 | 45,827           | 40,69        | 205,73 | 1374,05                              | 0,847    | 0,733 | 40,939 | 526,82                  | 12,05 |

## Третий день

| №     | Прием пищи<br>наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные<br>вещества |      |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|-------------------------|------|
|       |                                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2    | С      | Ca                      | Fe   |
| 182   | Завтрак<br>Каша пшеничная вязкая<br>с сахаром и маслом | 210             | 5,67             | 5,28  | 37,44  | 220                                  | 0,15     | 0,02  | -      | 15,6                    | 1,36 |
| 3     | Бутерброд с сыром                                      | 60              | 6,68             | 8,45  | 19,39  | 180                                  | 0,07     | 0,08  | 0,11   | 142,4                   | 0,96 |
| 413   | Чай с молоком                                          | 180             | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                                   | 0,04     | 0,14  | 1,2    | 113,9                   | 0,37 |
| 21    | Обед<br>Нарезка из свежей<br>капусты                   | 60              | 0,84             | -     | 5,17   | 16,2                                 | 0,01     | 0,02  | 20,9   | 26,7                    | 0,32 |
| 88    | Суп картофельный с<br>вермишелью                       | 250             | 2,69             | 2,83  | 17,14  | 104,75                               | 0,11     | 0,06  | 8,25   | 24,6                    | 1,08 |
| 304   | Тефтели мясные                                         | 80              | 5,59             | 6,26  | 7,31   | 108                                  | 0,03     | 0,05  | 0,51   | 18,1                    | 0,57 |
| 330   | Перловая каша                                          | 150             | 4,45             | 4,33  | 31,7   | 183,5                                | 0,04     | 0,02  | -      | 19,3                    | 0,87 |
| 390   | Компот из свежих<br>плодов                             | 200             | 0,16             | 0,16  | 23,8   | 97,6                                 | 0,01     | 0,01  | 1,72   | 14,5                    | 0,94 |
|       | Хлеб пшеничный                                         | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1   | -      | 74,05                   | 1,2  |
| 441   | Полдник<br>Ватрушка с творогом                         | 50              | 6,33             | 10,9  | 17,86  | 194,5                                | 0,06     | 0,07  | 0,02   | 36,0                    | 0,61 |
| 411   | Чай с сахаром                                          | 200             | 0,067            | 0,02  | 11,09  | 44,4                                 | -        | -     | 0,033  | 11,1                    | 0,31 |
| 386   | Банан                                                  | 70              | 1,05             | 0,35  | 14,7   | 66                                   | 0,028    | 0,035 | 7      | 5,6                     | 0,42 |
| Итого |                                                        |                 | 40,077           | 42,24 | 226,53 | 1440,45                              | 0,718    | 0,605 | 39,743 | 501,85                  | 9,01 |

## Четвертый день

| №     | Прием пищи<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |      |       | Минеральные<br>вещества |      |
|-------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|------|-------|-------------------------|------|
|       |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2   | С     | Ca                      | Fe   |
| 227   | Завтрак<br>Яйцо вареное             | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,03     | 0,18 | -     | 22,0                    | 1,0  |
| 1     | Бутерброд с маслом                  | 50/10           | 3,7              | 11,3  | 22,0   | 204                                  | 0,08     | 0,05 | -     | 14,0                    | 0,93 |
| 416   | Какао с молоком                     | 180             | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107                                  | 0,05     | 0,17 | 1,43  | 137,0                   | 0,43 |
| 34    | Обед<br>Нарезка из свеклы           | 60              | 0,85             | 3,64  | 5,5    | 56,22                                | 0,01     | 0,02 | 5,68  | 21,04                   | 0,79 |
| 93    | Суп фасолевый                       | 250             | 7,17             | 0,87  | 23,61  | 131                                  | 0,25     | 0,12 | 11,76 | 59,5                    | 2,59 |
| 261   | Рыба тушеная с<br>овощами           | 80              | 8,74             | 4,07  | 2,2    | 80                                   | 0,05     | 0,06 | 2,59  | 26,7                    | 0,47 |
| 339   | Пюре картофельное                   | 150             | 2,86             | 4,62  | 18,01  | 125,03                               | 0,13     | 0,11 | 15,7  | 37,45                   | 1,0  |
| 418   | Сок                                 | 180             | 0,90             | -     | 18,18  | 76,0                                 | 0,02     | 0,02 | 3,6   | 12,6                    | 2,52 |
|       | хлеб пшеничный                      | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1  | -     | 74,05                   | 1,2  |
| 420   | Полдник<br>Кефир                    | 150             | 4,35             | 3,75  | 6,0    | 75                                   | 0,06     | 0,25 | 1,05  | 180                     | 0,15 |
| 456   | Булочка с изюмом                    | 50              | 3,9              | 3,06  | 26,93  | 151                                  | 0,07     | 0,04 | -     | 11,3                    | 0,73 |
| Итого |                                     |                 | 49,08            | 52,21 | 183,76 | 1403,19                              | 0,83     | 1    | 18,69 | 534,08                  | 9,97 |

**Пятый день**

| №     | Прием пищи<br>наименование<br>блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       | Минеральные вещества |       |
|-------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|
|       |                                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2    | С     | Ca                   | Fe    |
| 182   | Завтрак<br>Каша овсяная<br>(«Геркулес») вязкая с<br>сахаром | 200             | 5,35             | 2,75  | 31,95  | 174                                  | 0,14     | 0,03  | -     | 23,9                 | 1,55  |
| 2     | Бутерброд с<br>повидлом                                     | 55              | 2,49             | 3,93  | 27,56  | 156                                  | 0,05     | 0,03  | 0,1   | 10,9                 | 0,87  |
| 414   | Кофейный напиток с<br>молоком                               | 200             | 2,87             | 2,65  | 15,8   | 100                                  | 0,04     | 0,15  | 1,29  | 124,5                | 0,13  |
| 15    | Обед<br>Нарезка из свежих<br>огурцов и помидор              | 60              | 0,59             | -     | 2,23   | 6,59                                 | 0,02     | 0,02  | 10,03 | 11,18                | 0,44  |
| 73    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем                     | 250             | 1,74             | 4,89  | 8,48   | 84,75                                | 0,05     | 0,04  | 18,5  | 43,3                 | 0,79  |
| 292   | Жаркое по –<br>домашнему                                    | 220             | 27,53            | 1,47  | 21,95  | 265                                  | 0,21     | 0,34  | 8,97  | 31,1                 | 4,03  |
|       | Кисель                                                      | 200             | 0,01             | -     | 13,64  | 54,62                                | 0,002    | 0,004 | 0,07  | 9,4                  | 0,26  |
| 412   | Полдник<br>Вафли                                            | 50              | 2,5              | 13,5  | 31,5   | 260                                  |          |       |       |                      |       |
|       | Чай с сахаром и<br>лимоном                                  | 200             | 0,12             | 0,02  | 10,2   | 41                                   | -        | -     | 2,83  | 12,8                 | 0,32  |
| 386   | Яблоки свежие                                               | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44,0                                 | 0,03     | 0,02  | 10,0  | 16,0                 | 2,2   |
| Итого |                                                             |                 | 43,6             | 29,61 | 173,11 | 1186                                 | 0,506    | 0,634 | 41,79 | 283,08               | 10,59 |

**Шестой день**

| №     | Прием пищи<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       | Минеральные вещества |       |
|-------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|-------|----------------------|-------|
|       |                                            |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2     | С     | Ca                   | Fe    |
| 182   | Завтрак<br>Каша манная вязкая с<br>сахаром | 200             | 0,53             | 0,61  | 3,56   | 21,9                                 | 0,01     | 0,01   | -     | 1,3                  | 0,05  |
| 3     | Бутерброд с сыром                          | 60              | 6,68             | 8,45  | 19,39  | 180                                  | 0,07     | 0,08   | 0,11  | 142,4                | 0,96  |
| 416   | Какао с молоком                            | 180             | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107                                  | 0,05     | 0,17   | 1,43  | 137,0                | 0,43  |
| 338   | Обед<br>Нарезка из моркови                 | 60              | 0,79             | -     | 3,1    | 18,0                                 | 0,03     | 0,04   | 2,2   | 15,8                 | 0,38  |
| 95    | Суп с рыбными<br>консервами                | 250             | 8,6              | 8,4   | 14,3   | 167,2                                | 0,1      | 0,14   | 9,1   | 45,3                 | 1,26  |
| 291   | Сосиски отварные                           | 80              | 8,8              | 19,1  | 0,32   | 208                                  | 0,16     | 0,128  | -     | 28                   | 1,44  |
| 335   | Макаронные<br>изделия отварные             | 150             | 5,51             | 4,51  | 26,4   | 168,3                                | 0,05     | 0,02   | -     | 4,86                 | 1,1   |
|       | Хлеб пшеничный                             | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1    | -     | 74,05                | 1,2   |
| 394   | Компот из<br>сухофруктов                   | 200             | 0,55             | 0,025 | 34,71  | 141,25                               | 0,0025   | 0,0075 | 0,5   | 39,78                | 1,56  |
| 411   | Полдник<br>Пряник                          | 50              | 2,25             | 2,75  | 38     | 185                                  |          |        |       |                      |       |
|       | Чай с сахаром                              | 200             | 0,067            | 0,02  | 11,09  | 44,4                                 | -        | -      | 0,033 | 11,1                 | 0,31  |
| 386   | Груша свежая                               | 100             | 0,4              | 0,3   | 10,3   | 46                                   | 0,03     | 0,03   | 5     | 19                   | 2,3   |
| Итого |                                            |                 | 41,73            | 48,68 | 203,61 | 1423,6                               | 0,67     | 0,73   | 18,37 | 518,9                | 10,99 |

**Седьмой день**

| №                              | Прием пищи<br>наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |      |       | Минеральные вещества |      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|------|-------|----------------------|------|
|                                |                                                  |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2   | С     | Ca                   | Fe   |
| 1<br>426                       | Завтрак                                          |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |      |
|                                | Бутерброд с маслом                               | 50/10           | 3,7              | 11,3  | 22,0   | 204                                  | 0,08     | 0,05 | -     | 14,0                 | 0,93 |
|                                | Вареники из картофеля промышленного производства | 185             | 19,82            | 5,08  | 36,45  | 271                                  | 1,21     | 0,01 | -     | 73,0                 | 0,63 |
| 411                            | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,067            | 0,02  | 11,09  | 44,4                                 | -        | -    | 0,033 | 11,1                 | 0,31 |
| 11<br><br>64<br>217<br><br>390 | Обед                                             |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |      |
|                                | Нарезка из репчатого лука                        | 60              | 0,79             | -     | 4,67   | 24,6                                 | 0,03     | 0,01 | 5,7   | 17,7                 | 0,46 |
|                                | Борщ с картофелем                                | 250             | 2,04             | 5,0   | 14,1   | 109,8                                | 0,07     | 0,05 | 8,79  | 36,63                | 1,34 |
|                                | Кулеш с мясом                                    | 220             | 27,2             | 10,7  | 25,0   | 305                                  | 0,07     | 0,17 | 1,3   | 35,1                 | 2,7  |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1  | -     | 74,05                | 1,2  |
|                                | Компот из свежих плодов                          | 200             | 0,16             | 0,16  | 23,8   | 97,6                                 | 0,01     | 0,01 | 1,72  | 14,5                 | 0,94 |
| 420<br>448                     | Полдник                                          |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |      |
|                                | Ряженка                                          | 180             | 5,22             | 4,5   | 7,56   | 92                                   | 0,04     | 0,23 | 0,54  | 223,2                | 0,18 |
|                                | Пицца «Детская»                                  | 50              | 8,03             | 6,69  | 13,97  | 148                                  | 0,06     | 0,07 | 0,29  | 58,3                 | 0,84 |
| Итого                          |                                                  |                 | 70,91            | 44,77 | 273,47 | 1432,9                               | 1,74     | 0,7  | 18,37 | 557,58               | 9,53 |

**Восьмой день**

| №       | Прием пищи<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |      |       | Минеральные вещества |       |
|---------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|------|-------|----------------------|-------|
|         |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | В2   | С     | Ca                   | Fe    |
| Завтрак |                                     |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |       |
| 2       | Бутерброд с повидлом                | 55              | 2,49             | 3,93  | 27,56  | 156                                  | 0,05     | 0,03 | 0,1   | 10,9                 | 0,87  |
| 182     | Каша рисовая вязкая с сахаром       | 200             | 2,99             | 5,1   | 31,0   | 182                                  | 0,03     | 0,03 | -     | 5,8                  | 0,43  |
| 416     | Какао с молоком                     | 180             | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107                                  | 0,05     | 0,17 | 1,43  | 137,0                | 0,43  |
| Обед    |                                     |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |       |
| 34      | Нарезка из свеклы                   | 60              | 0,85             | 3,64  | 5,5    | 56,22                                | 0,01     | 0,02 | 5,68  | 21,04                | 0,79  |
| 91      | Суп картофельный с клецками №128    | 250             | 2,09             | 3,36  | 12,1   | 87,3                                 | 0,08     | 0,05 | 5,75  | 23,5                 | 0,82  |
| 308     | Запеканка картофельная с мясом      | 220             | 16,3             | 12,0  | 37,4   | 324                                  | 0,14     | 0,18 | 32,7  | 33,3                 | 2,53  |
| 395     | Хлеб пшеничный                      |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |       |
|         | Компот из консервированных плодов   | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                | 0,17     | 0,1  | -     | 74,05                | 1,2   |
|         |                                     | 200             | 0,48             | 0,19  | 32,4   | 133,4                                | 0,01     | 0,02 | 1,98  | 15,9                 | 1,46  |
| Полдник |                                     |                 |                  |       |        |                                      |          |      |       |                      |       |
| 441     | Ватрушка с повидлом                 | 50              | 2,9              | 9,1   | 29     | 209                                  | 0,04     | 0,02 | 0,05  | 11,01                | 0,74  |
| 411     | Чай с сахаром                       | 200             | 0,067            | 0,02  | 11,09  | 44,4                                 | -        | -    | 0,033 | 11,1                 | 0,31  |
| 386     | Яблоко свежее                       | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44,0                                 | 0,03     | 0,02 | 10,0  | 16,0                 | 2,2   |
| Итого   |                                     |                 | 36,12            | 42,25 | 238,29 | 1479,8                               | 0,61     | 0,55 | 57,72 | 359,6                | 11,78 |

**Девятый день**

| №     | Прием пищи<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ч.ценнос<br>ть (ккал) | Витамины |        |      | Минеральные<br>вещества |       |
|-------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|--------|------|-------------------------|-------|
|       |                                                |                 | Б                | Ж     | У      |                                   | В1       | В2     | С    | Ca                      | Fe    |
|       | Завтрак                                        |                 |                  |       |        |                                   |          |        |      |                         |       |
| 1     | Бутерброд с маслом                             | 50/10           | 3,7              | 11,3  | 22,0   | 204                               | 0,08     | 0,05   | -    | 14,0                    | 0,93  |
| 182   | Каша ячневая                                   | 210             | 4,39             | 4,2   | 33,19  | 188                               | 0,08     | 0,03   | -    | 37,2                    | 0,82  |
| 412   | молочная вязкая                                |                 |                  |       |        |                                   |          |        |      |                         |       |
|       | Чай с сахаром и<br>лимоном                     | 200             | 0,12             | 0,02  | 10,2   | 41                                | -        | -      | 2,83 | 12,8                    | 0,32  |
|       | Обед                                           |                 |                  |       |        |                                   |          |        |      |                         |       |
| 21    | Нарезка из свежей<br>капусты                   | 60              | 0,84             | -     | 5,17   | 16,2                              | 0,01     | 0,02   | 20,9 | 26,7                    | 0,32  |
| 87    | Суп картофельный с<br>горохом                  | 250             | 5,49             | 5,27  | 16,3   | 135                               | 0,22     | 0,07   | 5,8  | 38,0                    | 2,02  |
| 261   | Рыба тушеная с<br>овощами в<br>сметанном соусе | 80              | 8,74             | 4,07  | 2,2    | 80                                | 0,05     | 0,06   | 2,59 | 26,7                    | 0,47  |
| 330   | Каша рассыпчатая<br>рисовая                    | 150             | 3,6              | 4,3   | 37,5   | 203                               | 0,02     | 0,02   | -    | 5,3                     | 0,52  |
| 394   | Компот из<br>сухофруктов                       | 200             | 0,55             | 0,025 | 34,71  | 141,25                            | 0,0025   | 0,0075 | 0,5  | 39,78                   | 1,56  |
|       | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                             | 0,17     | 0,1    | -    | 74,05                   | 1,2   |
|       | Полдник                                        |                 |                  |       |        |                                   |          |        |      |                         |       |
| 492   | Коржик молочный                                | 60              | 4,14             | 7,15  | 39,5   | 240                               | 0,06     | 0,05   | 0,03 | 16,3                    | 0,01  |
| 420   | Кефир                                          | 150             | 4,35             | 3,75  | 6,0    | 75                                | 0,06     | 0,25   | 1,05 | 180                     | 0,15  |
| Итого |                                                |                 | 49,15            | 50,65 | 215,57 | 1515,1                            | 0,82     | 0,75   | 24,9 | 433,83                  | 10,44 |

**Десятый день**

| №     | Прием пищи<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества |       |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
|       |                                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                                          | В1       | В2    | С     | Ca                      | Fe    |
|       | Завтрак                                                      |                 |                  |       |        |                                          |          |       |       |                         |       |
| 227   | Яйцо вареное                                                 | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                       | 0,03     | 0,18  | -     | 22,0                    | 1,0   |
| 3     | Бутерброд с сыром                                            | 60              | 6,68             | 8,45  | 19,39  | 180                                      | 0,07     | 0,08  | 0,11  | 142,4                   | 0,96  |
| 414   | Кофейный напиток с<br>молоком                                | 200             | 2,87             | 2,65  | 15,8   | 100                                      | 0,04     | 0,15  | 1,29  | 124,5                   | 0,13  |
|       | Обед                                                         |                 |                  |       |        |                                          |          |       |       |                         |       |
| 13    | Нарезка из свежих<br>огурцов                                 | 60              | 0,45             | -     | 1,42   | 6,59                                     | 0,01     | 0,02  | 5,69  | 13,08                   | 0,34  |
| 89    | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками из<br>свинины | 250             | 5,2              | 4,7   | 16,6   | 130                                      | 0,13     | 0,1   | 11,1  | 28,0                    | 1,4   |
| 293   | Гуляш из отварного<br>мяса                                   | 120             | 15,42            | 12,41 | 3,96   | 189                                      | 0,04     | 0,11  | 0,6   | 29,2                    | 1,15  |
| 330   | Пшеничная каша                                               | 150             | 6,6              | 5,8   | 37,9   | 229                                      | 0,17     | 0,02  | -     | 16,6                    | 1,6   |
| 418   | Сок                                                          | 180             | 0,90             | -     | 18,18  | 76,0                                     | 0,02     | 0,02  | 3,6   | 12,6                    | 2,52  |
|       | Хлеб пшеничный                                               | 50              | 3,88             | 1,32  | 26,62  | 136,5                                    | 0,17     | 0,1   | -     | 74,05                   | 1,2   |
|       | Полдник                                                      |                 |                  |       |        |                                          |          |       |       |                         |       |
|       | Печенье                                                      | 70              | 5,25             | 8,26  | 52,08  | 305,2                                    | 0,056    | 0,035 | -     | 20,3                    | 1,47  |
| 411   | Чай с сахаром                                                | 200             | 0,067            | 0,02  | 11,09  | 44,4                                     | -        | -     | 0,033 | 11,1                    | 0,31  |
| 386   | Банан                                                        | 70              | 1,05             | 0,35  | 14,7   | 66                                       | 0,028    | 0,035 | 7     | 5,6                     | 0,42  |
| Итого |                                                              |                 | 44,1             | 39,32 | 235,84 | 1470,6                                   | 0,7      | 0,76  | 38,22 | 536,43                  | 10,38 |