

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
детский сад №2 «Ландыш»

Бочарова Т.Б

01.01.2019 года.



Примерное
10-дневное меню
для организации питания детей в МБДОУ
детском саду №2 «Ландыш»

село Советское 2019год.

Ассортимент блюд

ЗАВТРАК

1. Кашы на молоке.
2. Омлет.
3. Макароны запеченные с сыром.
4. Яйцо вареное.
5. Суп рыбный.
6. Суп молочный с макаронными изделиями.

Напитки.

1. Чай зеленый сладкий.
2. Чай сладкий с лимоном.
3. Кофейный напиток.
4. Какао- напиток.

Хлеб.

1. Хлеб с маслом.
2. Хлеб с сыром.

Обед.

Первое блюдо.

1. Борщ .
2. Рассольник.
3. Суп картофельный с горохом.
4. Суп крестьянский.
5. Щи .
6. Суп с клёцками.

Второе блюдо.

1. Капуста тушёная.
2. Рыба тушеная в томате с овощами.
3. Запеканка картофельная с отварным мясом.
4. Говядина отварная с макаронами.
5. Плов с курицей.
6. Сосиски с гречневой кашей.
7. Жаркое по – домашнему.

Нарезки.

1. Нарезка из отварной свеклы с чесноком.
2. Нарезка из помидор.
3. Отварная морковь с яблоком..
4. Нарезка из огурцов.
5. Овощи отварные.
6. Нарезка из свежей капусты.

Напитки.

1. Кисель из свежемороженой ягоды.
2. Кампот из с/ф.
3. Лимонный компот.
4. Компот из свежих яблок.
5. Сок.

1. Хлеб пшеничный.

Полдник

1. Булочка с изюмом и т.д..
2. Печенье.
3. Вареники ленивые.
4. Сырники из творога.
5. Ватрушка с джемом.
6. Пирог с яблоками.

Напитки

1. Кефир.
2. Молоко.
3. Чай с сахаром.
4. Кофейный напиток.
5. Какао - напиток.
6. Чай зеленый с сахаром.

Фрукты

1. Апельсины.
2. Бананы.
3. Яблоки.
4. Груши.

Десятидневная меню-раскладка

Сезон осеннее - зимний

Первый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
04021	Каша рисовая	200	3.99	5.32	22.3	155.96	0.12	0.11	8.2	99.62	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.04	7.9	0.06	73.4		0.01		1.2	0.02
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.90		0.02		16.3	0.04
Обед											
02001	Борщ	250	3.62	8.26	6.76	134.32	0.08	0.14	8.48	38.18	4.12
07002	Рыба тушеная в томате с	250	18.56	10.06	8.54	263.32	0.02	0.16	1.82	55.02	0.34
67	Каша гречневая	150	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	0.14	0	18.98	6.06
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
10009	Компот из с/ф	200	1.24	0.08	24.12	83.62	0.02	0.04	0.96	47.60	0.78
Полдник											
13015	Булочка сдобная	80	9.1	10.12	65.69	390.13	0.18	0.09	3.3	53.09	0.92
062028	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	119.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
11001	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	0.02
Итого			61.33	59.85	262	1923	1.1	1.24	34.76	660	15.12

Второй день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
79	Омлет	100	19.7	18.2	6.42	249.86	0.08	0.6	0.36	201.64	2.64
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.90		0.02		16.3	0.04
Обед											
01064	Нарезка из отварной свеклы с чесноком	60	0.79	3.5	4.29	52.43	0.01	0.02	3.82	19.68	0.64
02006	Рассольник домашний	250	1.82	3.98	11.12	92.14	0.08	0.06	9.22	35.98	0.86
07022	Пел. мени. детские из п/ф	150	12.22	15.60	19.09	328	0.18	0.09		43.45	1.57
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
10007	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	15.8	46.72	0.02		4	14.72	0.90
Полдник											
12007	Ватрушка с джемом	80	6.0	7.90	51.89	329	0.09	0.03	0.62	11.38	0.62
10019	Кофейный напиток из цикория	200	4.50	4.48	20.50	140.46	0.26	0.24	18	3.10	0.04
Итого			55.17	58.1	183.91	1569	1.0	1.29	36.22	520	10.57

Третий день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
04001	Каша Дружба	200	8.24	10.62	41.18	293.82	0.38	0.02	27.0	8.98	0.78
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	129	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10030	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.04	10.22	42.28			2.86	15.74	0.64
	Обед										
02012	Суп картофельный с горохом	250	4.4	3.56	12.88	114.98	0.18	0.06	4.68	30.46	0.16
01024	Отварная морковь с яблоком	60	0.80	4.0	4.2	58.5	0.02	0.02	1.63	8.6	0.62
07011	Запеканка картофельная с отварным мясом	70/150	19.54	7.16	16.58	246.2	0.18	0.18	3.10	43.2	2.54
10014	кисель из заморож -й черной смородины	200	0.2	0.08	18.3	56.92	0	0	40	19.5	0.28
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
	Полдник										
13007	Булочка с изюмом	80	7.88	5.32	40.5	264.67	0.13	0.03	0.61	16.57	0.92
10035	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.36		20		
итого			54.69	47.1	207.8	1537	1.52	0.45	99.88	218.3	7.16

Четвёртый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
04003	Каша овсяная	200	9.80	11.74	32.78	276.74	0.34	0.04	15.60	22.32	1.52
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10020	Какао - напиток	200	6.10	6.22	19.66	158.40	0.52	0.28	29.22	49.92	
	Обед										
02074	Суп с клёсками на м/б	250	6.68	10.34	17.28	191.16	0.12	0.12	4.96	29.08	1.93
20	Салат из б/к капусты	60	1.41	5.08	8.65	85.9	0.02	0.04	34.95	44.67	0.54
07077	Говядина с макаронами	80/150	12	10.3	11.9	240	0.08	0.12			2.0
10013	Кисель из свежезамороженной клюквы	200	0.10	0.04	17.58	53.72			3.0	15.10	0.14
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
	Полдник										
06005	Сырники из творога	150	25.80	15.36	35.99	372.54	0.09	0.36	0.33	209.07	1.02
062028	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	149.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
Итого			77.65	103.42	204.6	1788	1.55	0.66	90.26	784.2	7.85

Пятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
04007	Завтрак Макароны запеченные с сыром	200	12.12	17.30	37.82	370.82	0.06	0.08	0.16	102.51	1.18
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10019	Кофейный напиток	200	4.50	4.48	20.50	140.46	0.26	0.24	18	3.10	0.04
66	Обед Щи из свежей кап.	250	1.7	7.72	6.7	15.4	0.025	0.025	20.02	50.23	0.99
100 7 дс	Плов из курицы	250	23.25	2.535	49.125	541.25	0.1	0.35	0.95	29.625	2.45
10034	Компот из плодов лимона	200	0.18	0.02	27.46	94.58	0.26	0.26	25.50	16.30	0.18
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
12006	Полдник Пирог с яблоком	80	6.16	3.02	39.49	229.07	0.1	0.03	1.1	12.76	0.85
062028	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	119.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
итого			60.9	51.4	241.9	1917	1.15	1.5	67	529	8.21

Шестой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
02016	Завтрак Суп молочный с вермишелью	200	6.48	7.28	19.84	173.12	0.28	0.02	8	5.26	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.90		0.02		16.3	0.04
02074	Обед Суп с картофелем на ку/б	250	8.35	12.92	21.60	238.95	0.15	0.15	6.20	36.35	2.47
07038	Капуста тушеная с колбасными изделиями	80/150	8.86	18.38	14.88	262.10	0.06	0.12	36.64	93.84	2.08
399	Сок натур.	200	1.0	—	20.2	85.34	0.02	0.02	4	14	2.8
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
609	Полдник Печенье	80	100	22	80	410					
10032	Чай зелёный с сахаром	200			4.99	19.95				4.67	0.02
11001	Фрукты	80	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	35	
итого			135.5	65	231	1558	0.85	0.59	93	280	913

Седьмой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
02017	Суп рыбный	200	8.2	3.66	13.48	134.56	0.08	0.08	7.12	81.72	1.06
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10019	Кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18	3.10	0.04
Обед											
02014	Суп картофельный с фасолью	250	6.07	7.97	14.87	167.85	0.12	0.07	7.35	51.15	2.85
03005	Рагу овощное	60	0.89	25.0	3.95	50.0	0.02	0.02	2.98	11.30	0.35
07013	Бефстроганы из говядины в сметанном соусе	80	9.2	5.74	3.4	97.8	0.15	0.17	1.73	25.88	1.55
08005	Картофельное пюре	150	5.32	13.11	35.67	275.77	0.32	0.15	45.25	22.25	1.90
10012	Кисель из свежемороженой брусники	200	0.14		18.48	57.32			3.0	17.30	0.02
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
Полдник											
06001	Запеканка из творога	150	39.45	2.6	41.67	580	0.12	0.15	0.52	323	1.55
10035	молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.36		20		
Итого			82.7	78.9	213	1424	1.7	1.02	106	600	10.54

Восьмой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
04003	Каша пшеничная	200	3.99	5.32	22.3	155.96	0.12	0.11	8.2	99.6	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10020	Какао – напиток	200	6.10	6.22	19.66	158.40	0.52	0.28	29.22	49.92	
Обед											
02015	Суп крестьянский	250	2.72	6.07	10.6	122.35	0.07	0.05	14.45	50.42	0.97
07071	Рыбные тефтели с соусом	80	9.43	11.55	15.04	204.86	0.05	0.09	0.7	62.25	0.83
08016	Каша гречневая	150	5.98	9.82	26.66	218.88	0.016	0.04	—	17.36	3.18
01044	Нарезка из св. огурцов	60	0.16	0.2	5.2	18	0.06	0.08	10	26	0.2
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
127	Компот из с/з. вишни	200	0.2	0.08	17.42	69.44	0.006	0.008	40	7.52	0.3
Полдник											
06008	Вареники ленивые	180	28	15.8	28.36	375.8	0.07	0.30	0.4	171.5	0.86
10033	Чай с молоком и с сахаром	200	1.50	1.60	12.32	69.90	0.10	0.08	5.0	67.54	0.08
11001	фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	19	0.00
Итого			69.83	66	219	1784	1.3	1.27	189	754.13	21.1

Девятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
05003	Завтрак Яйцо куриное сварено	48.0	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0.44	0	55	2.7
161	в крутую Пюре гороховое	180	---	---	---	---	0.68	0.14	---	112.6	6.62
13002	Хлеб	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03	---	1.2	0.02
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8	---	0.01	---	15.74	0.64
10030	Чай сладкий с лимоном	200	0.20	0.04	10.22	42.28	---	---	2.86	---	---
02014	Обед Суп картофельный с фасолью	250	2.43	3.19	5.95	67.14	0.05	0.03	2.94	0.13	1.14
07023	Сосиски	80	10.4	20.1	0.8	226	0.03	0.09	---	25	1.8
08002	Отварной рис	150	2.38	4.43	19.46	143.17	0.02	0.01	0.44	0.78	0.34
1009	Компот из кураги	200	1.24	0.08	24.12	83.62	0.02	0.4	0.96	47.6	0.78
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1	---	74.05	1.2
152	Полдник Вафли	80	5.84	6.66	155	708.34	---	---	---	---	---
10019	Кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18	3.1	0.04
Итого			47.12	40.3	288	1898	1.4	1.13	25.2	335.2	15.08

Десятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
04002	Завтрак Каша Геркулес	200	9.80	11.74	32.78	276.74	0.34	0.04	15.6	22.32	1.52
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03	---	---	---
01004	Сыром	10	2.6	2.61	---	34.4	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10019	Кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18	3.1	0.04
02007	Обед Суп ленинградский на м/б	250	4.65	10.17	10.85	182.37	0.07	0.15	7.75	30.47	4.67
07010	Жаркое по домашнему	230	24.78	13.3	16.56	313	0.25	0.49	8.74	43.8	4.3
13002	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03	---	---	---
10009	Компот из с/ф	200	1.24	0.08	24.12	83.62	0.02	0.04	0.96	47.6	0.78
12019	Полдник Оладьи с яблоками	80	7.03	5.08	34.37	203.44	0.19	0.12	5.7	70.46	1.24
10031	Чай с сахаром	200	---	---	9.98	39.90	---	0.02	---	16.3	0.04
Итого			61.6	48.16	199.56	1513	1.34	1.26	56.95	334	12.79

Десятидневная меню-раскладка

Сезон весеннее-летний

Первый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
04002	Каша Геркулес	200	9.80	11.74	32.78	276.74	0.34	0.04	15.6	22.32	1.52
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	сыром	10	2.6	2.61		34.4	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10019	кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18	3.1	0.04
	Обед										
02007	Суп Ленинградский на м/б	250	4.65	10.17	10.85	182.37	0.07	0.15	7.75	30.47	4.67
07014	Гуляш из стварного мяса	80	8.19	4.22	1.75	79.02		0.1		12.19	1.39
08014	Вермишель отварная	150	5.85	6.15	31.3	207.37	0.06	0.01	4.05	31.5	6.3
01026	Нарезка из свежих помидор	60	0.52	3.59	1.77	42.75	0.02	0.02	10.8	9.16	0.42
13002	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
10009	Компот из с/ф	200	1.24	0.08	24.12	83.62	0.02	0.04	0.96	47.6	0.78
	Полдник										
12019	Оладьи с яблоками	80	7.03	5.08	34.37	203.44	0.19	0.12	5.7	70.46	1.24
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.90		0.02		16.3	0.04
ИТОГО			51.38	48.82	217.82	1530	1.17	0.9	63.9	343.1	16.6

Второй день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
05003	Яйцо куриное сваренное в крутую	48.0	6.35	5.75	0.35	78.50	0.03	0.22		27.5	1.23
04008	Пудинг пшеничный	200	11.02	6.68	51.86	319	0.26	0.10	19.9	85.84	0.18
13002	Хлеб с	50	3.25	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10030	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.04	10.22	42.28			2.86	15.74	0.64
	Обед										
02017	Суп рыбный	250	6.72	4.6	8.8	147.1	0.06	0.12	12.15	49.5	1.17
01044	Нарезка из свежих огурцов	60	0.4	0.1	1.3	7.0	0.03	0.02	2.5	11.5	0.3
07023	Сосиски с	80	10.4	20.1	0.8	226	0.03	0.09		25	1.8
	Отварным рисом	150	2.38	4.43	19.46	143.17	0.02	0.01	0.44	0.78	0.34
10009	Компот из кураги	200	1.24	0.0800	24.12	83.62	0.02	0.04	0.96	47.6	0.78
	Полдник										
062028	Печенье	150									
	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	119.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
ИТОГО			47.61	57.5	151.19	1360	0.6	1.02	40.81	504	7.28

Третий день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
04003	Каша пшеничная	200	3.99	5.32	22.3	155.96	0.12	0.11	8.2	99.6	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10020	Какао-напиток	200	6.1	6.22	19.66	158.40	0.52	0.28	29.22	49.92	
	Обед										
02015	Суп крестьянский	250	2.72	6.07	10.6	122.35	0.07	0.05	14.45	50.42	0.97
07071	Рыбные тефтели с соусом	80	9.43	11.55	15.04	204.86	0.05	0.09	0.7	62.25	0.83
08016	Каша гречневая	150	5.98	9.82	26.66	218.88	0.016	0.04		17.36	3.18
01070	Отварная морковь с изюмом	60	0.59	3.55	6.52	61.11	0.03	0.03	1.38	13.51	0.38
10011	Хлеб	50	3.88	1.32	26.62	136.50	0.17	0.1		74.05	1.2
	Кисель из п/п	200	0	0	7.2	36	0.3	0.3	15	29.5	1.75
06008	Полдник Вареники ленивые	180	28	15.8	28.36	375.8	0.07	0.30	0.4	171.5	0.86
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1.50	1.60	12.32	69.90	0.10	0.08	5.0	67.54	0.08
ИТОГО			68.29	69.21	200.48	1694	1.556	1.51	74.55	735	9.77

Четвертый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
04003	Каша овсяная	200	9.8	11.74	32.78	276.74	0.34	0.04	15.6	22.32	1.52
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10020	Какао-напиток	200	6.1	6.22	19.66	158.4	0.52	0.28	29.22	49.92	
	Обед										
02074	Суп с клецками на м/б, Салат из св. капусты	250 60	6.68 0.705	10.34 4.04	17.28 4.325	191.16 42.95	0.12 0.01	0.12 0.02	4.96 17.47	29.08 22.33	1.98 0.27
07077	Говядина отварная с макаронами	80/150	12	10.3	11.9	240	0.08	0.12			2.0
10013	Кисель из свежезамороженной клюквы	200	0.1	0.04	17.58	53.72			3.0	15.1	0.14
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.2
	Полдник										
06005	Сырники из творога	150	25.8	15.36	35.99	372.54	0.09	0.36	0.33	209.07	1.02
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.9		0.02		16.3	0.04
11001	Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	34	0.04	0.03	60	34	
ИТОГО			72	59.5	209.4	1700.51	1.48	1.22	130.78	579.17	8.37

Пятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
04007	Макароны отварные с сыром	200	15.47	16.67	37.85	363.3	0.075	0.125	0.225	174.3	1.9
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10019	Кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18	3.1	0.04
	Обед										
02004	Щи со сметаной	250	2.97	4.7	3.5	93.65	0.1	0.17	22.17	96.25	2.7
01025	Нарезка из помидоров и огурцов свежих	60	0.46	3.57	1.51	40.5	0.02	0.02	7.0	9.89	0.35
08002	Плов с курицей	0.260	23.25	2.535	49.12	541.25	0.1	0.35	9.95	29.625	
10034	Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	0.26	0.26	25.5	16.3	0.18
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.2
	Полдник										
12006	Пирог с яблоком	80	6.16	3.02	39.49	229.07	0.1	0.03	1.1	12.76	0.85
062028	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	119.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
ИТОГО			66.02	51.3	240.3	1878	1.28	1.71	85.9	657.47	10.99

Шестой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
02016	Вермишель в молоке	200	6.48	7.28	19.84	173.12	0.28	0.02	8	5.26	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.40	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.9		0.02		16.3	0.04
	Обед										
02074	Суп куриный	250	8.35	12.92	21.6	238.95	0.15	0.15	6.2	36.35	2.47
07038	Детские колбаски с тушеной капустой	80	8.86	18.38	14.88	262.1	0.06	0.12	36.64	93.84	2.08
08007	Сок натуральный	150	1.58	3.82	4.69	72.57	0.03	0.03	8.15	41.03	0.73
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.2
	Полдник										
153	Вафли	80	2.92	3.33	77.5	354.17					
10032	Чай зеленый с сахаром	200			4.99	19.95				4.67	0.02
11001	фрукты	80	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	35	
ИТОГО			38.97	46.83	212.8	1227	0.86	0.5	97.19	406.6	7.06

Седьмой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
02017	Суп рыбный	200	8.2	3.66	13.48	134.56	0.08	0.08	7.12	81.72	1.06
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10019	Кофейный напиток	200	4.5	4.48	20.5	140.46	0.26	0.24	18.0	3.1	0.04
Обед											
02014	Суп картофельный с фасолью	250	6.07	7.97	14.87	167.85	0.12	0.07	7.35	51.15	2.85
03005	Рагу овощное	60	0.89	25.0	3.95	50.0	0.02	0.02	2.98	11.30	0.35
07013	Беф-строганы из говядины в сметанном соусе	80	9.2	5.74	3.4	97.8	0.15	0.17	1.73	25.88	1.55
08005	Картофельное пюре	150	5.32	13.11	35.67	275.77	0.32	0.15	45.25	22.25	1.90
10012	Кисель из св/зам брусники	200	0.14		18.48	57.32			3.0	17.3	0.02
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.2
Полдник											
06001	Запеканка из творога	150	39.45	2.6	41.67	580	0.12	0.15	0.52	323	1.55
10035	молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.36		20		
ИТОГО			87.2	126.4	213.3	1955	1.7	0.95	105.9	610	10.54

Восьмой день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
04001	Каша дружба	200	8.24	10.62	41.18	293.82	0.38	0.02	27.0	8.98	0.78
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.05	8.25	0.08	74.8		0.01		1.2	0.02
10030	Час с лимоном и сахаром	200	0.2	0.04	10.22	42.28			2.86	15.74	0.64
Обед											
02012	Суп гороховый	250	4.4	3.56	12.88	114.98	0.18	0.06	4.68	30.46	0.16
01033	Нарезка из яблок и свеклы	60	0.84	4.5	5.8	53.1	0.01	0.02	2.9	16.7	0.92
07011	Запеканка картофельная с мясом	70/150	19.54	7.16	16.58	246.2	0.18	0.18	3.1	43.2	2.54
10014	Кисель из св/зам. черной смородины	200			14.4	72	0.6	0.6	30	59.0	
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.02
Полдник											
13007	Булочка с изюмом	80	7.88	5.32	40.05	264.67	0.13	0.03	0.61	16.57	0.92
10035	молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.36		20		
ИТОГО			54.5	47.52	202.4	1538	2.11	1.05	61.15	265	7.0

Девятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
04021	Каша рисовая	200	3.99	5.32	22.3	155.96	0.12	0.11	8.2	99.62	0.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
09001	Маслом	10	0.04	7.9	0.06	73.4		0.01		1.2	0.02
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.90		0.02		16.3	0.04
Обед											
02001	Борщ со свежей капустой	250	3.62	8.26	6.76	134.32	0.08	0.14	8.48	38.18	4.12
07002	Рыба тушеная в томате с	250	18.56	10.06	8.54	263.32	0.02	0.16	1.82	55.02	0.34
08005	картоф. пюре	150	5.32	13.11	35.67	275.77	0.32	0.15	45.25	22.25	1.90
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.05	1.2
10009	Компот из с/ф	200	1.24	0.08	24.62	83.62	0.02	0.04	0.96	47.6	0.78
Полдник											
13015	Булочка домашняя	80	9.1	10.12	65.69	390.13	0.18	0.09	3.3	53.09	0.92
062028	Кефир	200	5.6	6.4	9.0	119.4	0.1	0.38	2.0	240	1.3
ИТОГО			54.85	62.9	234.5	1792	1.11	1.23	250	647	10.9

Десятый день

№ тех.к.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
79	Омлет	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
13002	Хлеб с	50	3.5	0.35	25.2	120	0.1	0.03			
01004	Сыром	10	2.6	2.61		34.4	0.01	0.1	0.2	100	0.2
10031	Чай с сахаром	200			9.98	39.9		0.02		16.3	0.04
Обед											
01064	нарезка из свеклы	60	1.59	1.1	8.58	104.87	0.02	0.04	7.64	38.36	1.3
02006	Рассольник	250	1.82	3.98	11.12	92.14	0.08	0.06	9.22	35.98	0.86
07022	Пельмени детские из п/ф	150	12.22	15.6	19.09	328	0.18	0.09		43.45	1.57
13002	Хлеб пшеничный	50	3.88	1.32	26.62	136.5	0.17	0.1		74.08	1.2
10007	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	15.8	46.72	0.02		4	14.72	0.9
Полдник											
12007	Ватрушка с джемом	80	6.0	7.9	51.89	329	0.09	0.03	0.62	11.38	0.62
12014	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	8	0.001
10032	Чай зеленый с сахаром	200			4.99	19.95				4.67	0.02
ИТОГО			41.0	48.58	197.5	147.2	0.58	0.82	41.76	448	8.03