

День 1	Наименование блюда	Объем порции (г) возраст		Пищевые вещества			Энергет. Ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У		Калор-ть	В ₁	В ₂	С	Са
Завтрак				1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7						
№90	Каша манная молочная с/м	150/5	200 /5	4,65/6,2	6/8	23,3/31,0	166,5/222	0,005/0,007	0,12/0,16	0,8/1,06	101,75/135,66	0,77/1,03
№253	Кофейный напиток с мол	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15
	Хлеб пшенич.	30	40	1,9/2,53	0,3/0,4	12/16	75/100	0,049/0,068	0,068/0,122	-	77,19/149	0,55/0,7
	Всего:			8,64/11,52	8,75/11,6	58,09/66,8	330,54/ 440,71	0,074/0,105	0,288/0,412	1,55/2,06	350/451	1,43/1,88
	Сок 10 ч.	100	100	0,4	-	11,7	50,0	-	-	3,0	12,0	0,3
Обед												
№211	Овощи отвар.	50	50	0,56	1,9	3,1	33,2	0,01	0,02	5,45	20,72	0,77
№53	Щи на м.к.б. со сметаной	150	200	1,12/1,5	3,7/4,9	3,8/5,1	52,5/70	0,03/0,04	0,04/0,06	8,5/11,3	35/47	1,34/1,8
№152	Гуляш из говядины	60/40	60/ 40	18,56	20,7	5,8	284	0,08	0,14	3,65	16,1	2,84
№186	Каша гречн. рассыпчатая	100	150	5,92/7,5	3,6/4,8	30/35	176/190	0,24	0,09	-	33	3,7
№255	Комп. из с/ф	150	200	0,42/0,56	-	20,9/27,9	85,3/114	0,015/0,02	0,015/0,02	0,75/1,0	31,9//42,6	0,67/0,89
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,04/0,06	0,028/0,042	-	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего:			29,53/33,24	30,26/32,84	69,01/95,04	731/841	0,275/0,36	0,298/0,372	35,33/46,8	130/170	7,13/8,56
Полдник	Кондит.издел	40	40	3,92/6,86	3,92/6,86	27,2/47,7	93,0	0,07/0,11	0,05/0,09	-	8,0/14,0	0,72/1,26
№263	Чай с сахар.	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,6	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,7	1,6/2,1
	Всего:			4,03/7,01	3,92/6,86	36,5/59,7	129,5/141,6	0,085/0,13	0,18/0,26	3,75/4,0	104,22/136,96	4,24/5,22
Ужин												
№44	Суп молочн. с макаронами	150	200	4,2/5,6	4,6/19,7	14,8/19,7	117/156	0,05/0,07	0,14/0,19	1,05/1,4	129/172	0,26/0,34
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,5/49	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,7	1,6/2,1
	Хлеб	30	40	1,9/2,5	0,3/0,4	12/16	75/100	0,049/0,068	0,068/0,122	-	77,2/149	0,5/0,7
	Всего:			6,2/8,26	4,89/6,5	36/48	228/305	0,14/0,158	0,358/0,512	1,24/1,65	147/195	2,39/3,14
	Итого за день			48,8/60,4	50,14/61,7	215/292	1469/1834	0,55/0,75	1,12/1,56	44,87/57,33	74/96	15,5/19

День 3	Наименование блюда	Объем порции (г) возраст		Пищевые вещества			Энергет. Ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калор-ть	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак												
№71	Каша молочная пшеничная с/м	150/5	200 /5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,28	-	1,0	13,0	3,11
№261	Чай с молоком	150	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,08	0,66	66,43	1,73
	Хлеб с маслом	30/5	40/ 5	5,465/7,265	7,38/8,63	15,285/20,355	155/196	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,35	157,8/194,6	0,595/0,775
	Всего:			14,305/16,10 5	17,05/18,3	67,905/72,975	488,24/529,2 4	0,333/0,351	0,19/0,22	1,91	357,23/394	5,435/5,615
Обед												
№36	Суп карт. с бо- бовым на м.к.б	150	200	1,4/1,9	2,33/3,11	8,17/10,9	59,27/79	0,17/0,22	0,08/0,1	6,92/9,2	23,18/30,9	1,83/2,44
№162	Печень говяж. по-строгановск	60/30	60/ 30	19,83	24,74	4,02	316,37	0,11	0,03	0,05	23,96	5,35
№194	Макаронные изделия отвар	100	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06	0,03	-	7,11	0,42
	Сок	150	200	0,6/0,8	-	17,6/23,4	75/100	-	-	4,5/6,0	18,0/24,0	0,45/0,6
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,88/29,9	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	-	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего:			28,65/30,87	30,90/59,7 7	73,22/91,77	491,37/786,1	0,376/0,432	0,35/0,49	11,47/15,2	74,5/97,97	8,77/9,89
Полдник												
№274	Выпечка	45	45	329	7,07	27,67	171,58	0,07	0,03	-	8,21	0,71
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,64	0,010,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Всего:			3,7/3,74	7,07	52,12/54,80	271,06/283,2 2	0,08/0,09	0,18/0,23	4,69/4,75	3,51/36,96	5,59/6,11
Ужин												
№127	Рагу из овощей	150	200	2,81/3,75	11,13/14,8 7	16,93/22,5	179,2/238,9	0,12/0,16	0,06/0,08	31,87/42,49	68,93/91,94	1,425/1,9
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,64	0,010,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,88/29,9	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	-	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего:			5,96/7,7	11,49/15,8	47,15/59,35	315,68/412,5 4	0,175/0,232	0,238/0,315	32,06/47,74	8,0/10,0	0,7/0,9
	Итого за день			52,6/58,41	63,56/68,3 5	240/270	1566/2011,1	0,928/1,105	0,958	52,04	473,2/538,9	20,4/22,5

День 6	Наименование блюда	Объем порции (г) возраст		Пищевые вещества			Энергет. Ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калор-ть	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак												
№44	Вермишель молочная	150	200	4,8/6,3	6,7/8,9	19/25	155,5/207,3	0,13/0,17	0,33/0,4	0,8/1,07	110,45/146, 27	2,0/2,66
№249	Кофе с молок.	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89/119	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15
	Хлеб пшенич- ный с маслом и сыром	30/5/15	40/ 5/1 5	5,465/7,265	7,38/8,63	15,285/20,355	155,0/195,65	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	157,8/194,7	0,595/0,775
	Всего:			12,31/16,39	16,45/20,7 2	49,19/65,56	399,56/521,7 2	0,19/0,26	0,54/0,71	1,8/2,39	359,22/553, 32	2,73/3,59
Обед												
№35	Суп овощной со сметаной	150	200	1,7/2,3	1,72/2,29	13/17	74,45/99,27	0,08/0,11	0,07/0,09	9,92/13,22	15,27/20,36	0,59/0,79
№180	Плов из отвар. Курицы	180	180	25,53/31,84	32,3/38,8	29,28/35,14	532,5/639,5	0,12/0,16	0,18/0,26	1,1/1,4	28/36	0,5/0,96
№256	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	-	15,8/21	35/47	0,023/0,03	0,13/0,17	180/240	10,13/13,5	4,24/5,65
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	-	8/12	0,72/1,08
	Всего:			30,78/39,38	35,41/41,6 3	77,98/102,1	742/936	0,25/0,34	0,59/0,94	191/255	61/82	6,05/8,48
Полдник												
	Кондит.издел.	40	40	3,92/6,86	3,92/6,86	27,24/47,67	93,0	0,07/0,11	0,05/0,09	-	8,0/14,0	0,72/1,260
№262	Чай с молоком	150	200	2,09/2,79	1,91/2,55	9,95/13,27	65,44/87,25	0,015/0,02	0,13/0,17	0,75/1,0	80,22/106	1,32/1,76
	Фрукт	100	100	0,2	-	10,10	42,0	-	-	3,0	16,0	2,2
	Всего			6,21/9,85	5,83/9,41	47,29/71,04	200,44/222,2 5	0,085/0,13	0,18/0,26	3,75/4,0	104,22/136, 96	4,24/5,22
Ужин												
№130	Сырники из творога и карт.	75	100	5,12/6,8	6,25/8,3	2,5/3,3	86,73/116	0,05/0,07	0,18/0,24	1,4/1,9	55,67/74,2	0,95/1,2
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,64	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Хлеб пшен.	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/24,85	100,0/125,0	0,04/0,05	0,028/0,035	-	8,0/10,0	0,7/0,9
	Всего			8,35/10,75	6,61/8,75	32,72/40,15	223,21/289,6 4	0,105/0,140	0,358/0,478	1,59/2,15	73,18/96,88	3,2/4,2
	Итого за день			57,65/61,37	64,3/79,4	207,2/279	1565,21/196	0,63/0,87	1,67/2,13	195,8/263	549,1/808,4	15,8/21,5

День 2	Наименование блюда	Объем порций (г) возраст		Пищевые вещества			Энергет.це нность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	1-3/3-7	Ж	У	К.калор.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак		1-3	3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	Калорийн.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№96	Каша пшеничная молочная с/м	150/5	200/5	4,5/6,0	5,5/7,2	25,7/34,2	170,3/227	0,21/0,28	0,11/0,15	0,75/1,0	100/134	2,33/3,11
№253	Какао напиток с/м	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,8/19,7	89/119	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15
	Хлеб пшен. с маслом и сыр.	30/5/15	40/5/20	5,465/7,265	7,38/8,63	15,285/20,355	155/195	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	157,8/194,8	0,595/0,775
	Всего			12,09/16,1	15,22/19,09	55,78/74,36	414,39/541,5	0,27/0,37	0,32/0,42	1,75/2,32	349,2/450	3,04/4,04
Обед												
№109	Рассольник с/м ленинградский	150	200	3,0/4,0	6,8/9,0	19,4/25,9	104/120	0,1/0,13	0,06/0,09	9,65/12,8	22,5/30	0,7/0,9
№39	Рыба, запеч. в омлете	80	80	14,9	9,27	4,5	161	0,08	0,21	0,08	22,3	1,3
№191	Рис отварной	100	100	2,6	3,4	26,8	150	0,03	0,01	150	9,6	0,66
№235	Кисель	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,8/85,07	-	-	36/48	8,5/11,3	0,27/0,36
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	-	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего			28,63/24,63	19,83/22,21	86,46/108	578,8/666,07	0,237/0,282	0,49/0,64	195/210	70,9/85,2	3,65/4,3
Полдник												
№117	Сырники из творога соус м.	150/30	150/50	21/29	9,1/12,1	25/29	310,1/342,2	0,1/0,1	0,39	1,0/1,2	205,5/265,9	1,3/1,58
№263	Чай с лимоном	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,64	0,015/0,02	0,15/0,2	0,18/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Всего			21,11/29,15	9,1/12,1	34,3/41,0	346,6/390,74	0,115/0,120	0,54/0,59	1,18/1,45	215/278,5	2,88/3,68
Ужин												
№62	Запеканка овощ. с масл.	150/5	200/5	7,3/9,11	16,5/20,41	35,4/44,29	217,8/297,3	0,17/0,22	0,14/0,17	40,9/51,17	67,8/84,74	2,3/2,9
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	36,48/48,64	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Хлеб пшенич.	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/29,85	100/125	0,04/0,05	0,028/0,035	-	8,0/10,0	0,7/0,9
	Всего			10,45/13,06	16,86/20,86	65,62/86,14	354,28/470,94	0,22/0,29	0,318/0,405	41,09/51,42	85,31/110,42	4,6/5,9
	Итого за день			72,28/82,61	61,01/74,3	241,86/309,5	1694,7/2069,	0,842/1,062	1,66/2,0	239/265	720/924	14,17/17,92

День 9	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калорийн.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак												
№91	Каша кукур. молоч. жид.	150/5	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,4/35,2	183/244	0,21/0,28	-	0,75/1,0	99,7/133	2,3/3,1
№253	Коф. напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,9/121	0,11/0,15
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,465/7,265	7,38/8,63	15,28/20,35	155/196	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	157,8/194,5	0,595/0,775
	Всего			13,135/17,49 5	15,82/19,8 9	56,46/75,26	427/559	0,273/0,371	0,21/0,27	1,75/2,32	348,4/448	3,005/4,025
Обед												
№37	Суп картоф. с клецками	150	200	2,25/3,0	1,97/2,63	10,10/13,47	67,16/89,55	0,037/0,05	0,068/0,09	6,91/9,22	14,96/19,9	0,548/0,73
№181/77	Курица отв. с соус,овощ.рагу	75/75	100/10 0	11,82/15,6	11,82/15,6	0,62/0,83	225,6/327,47	0,045/0,06	0,098/0,13	0,06/0,08	7,79/10,39	0,98/1,31
№235	Кисель	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15	63,8/85,07	--	--	36/48	8,51/11,34	0,27/0,36
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100,0/150,0	0,027/0,042	0,21/0,33	--	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего			17,2/24,18	14,15/18,7	46,5/65,3	457,5/650,09	0,109/0,152	0,376/0,55	42,9/57,3	39,3/53,6	2,518/3,48
Полдник												
№294	Выпечка	45	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0,07	0,03	--	8,21	0,71
№255	Молоко	150	200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38	87,98/117,31	0,045/0,06	0,20/0,26	3,0/4,0	181/242	0,15/0,2
	Всего			7,78/9,18	11,86/13,4 5	49,9/52,2	322,5	0,115/0,130	0,23/0,29	7,5/8,5	213,2	4,16/4,21
Ужин												
№64	Суп рыбный	150	200	4,99/6,62	6,23/8,31	15,96/21,28	148/184	0,008/0,01	--	--	13,9/18,5	0,41/0,54
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9,3/12,04	36,5/48,7	0,05/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,6	1,58/2,1
	Хлеб	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,9/24,9	100,0/125,0	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,72/0,9
	Всего			8,1/10,6	6,59/8,76	46,18/58,17	284,06/358,1 2	0,071/0,08	0,178/0,235	0,19/0,25	31,4/41,2	2,71/3,54
	Итого за день			46,21/61,45	48,42/60,8	199/251	1491/1890	0,568/0,733	0,994/1,345	52,34/68,37	632,3/756	12,4/15,3

День 8	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У		Калор.	В ₁	В ₂	С	Са
Завтрак												
№93	Каша геркул. мол. с маслом	150/5	200/5	4,75/6,33	6,68/8,9	19,1/25,5	155/207	0,13/0,17	0,33/0,44	0,8/1,07	110,4/146,2	2,0/2,7
№249	Какао с молок.	150	200	3,6/4,8	3,4/5,04	24,5/32,7	146,7/195,7	0,03/0,04	0,135/0,18	0,975/1,3	119/159	0,54/0,72
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,46/7,26	7,38/8,63	15,28/20,35	155/195	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	158/195	0,595/0,775
	Всего			13,81/18,39	17,46/22,57	58,9/78,6	456,7/598	0,203/0,271	0,575/0,76	2,025/2,69	387,4/500,3	3,135/4,195
Обед												
№211	Щи из свеж. кап.с карт.с/с	150	200	1,12/1,49	3,69/4,92	3,8/5,6	52,5/70,8	0,03/0,04	0,045/0,06	8,53/11,3	35/47	1,34/1,79
№141	Рыба,запеч. С картоф. по рус.	190	190	5,11	6,49	21,06	203,09	0,2	0,2	20,23	22,86	1,79
№255	Компот из с/ф	150	200	0,42/0,56	--	20,92/27,9	85,3/113,8	0,015/0,02	0,015/0,02	0,75/1,0	31,95/42,6	0,67/0,89
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	--	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего			9,69/11,72	10,54/11,95	65,68/84,4	441/537,6	0,272/0,302	0,465/0,61	29,51/32,53	98,2/124,4	4,52/5,55
Полдник												
	Кондитерское изделие	40	40	3,92	3,92	27,24	160,0	0,07	0,05	--	8,0	0,72
	Сок	150	200	0,6/0,8	--	17,6/23,4	75/100	--	--	4,5/6,0	18,0/24,0	0,45/0,6
	Всего			4,52/4,72	3,92	44,8/50,6	235/260	0,07	0,05	4,5/6,0	16,0/32,0	1,17/1,32
Ужин												
№104	Макароны отв. с овощами	150	200	5,1/6,8	6,99/9,32	30,1/40,1	203,6/271,5	0,09/0,12	0,045/0,06	4,2/5,6	22,4/29,9	0,95/1,27
№262	Чай с молоком	150	200	2,09/2,79	1,91/2,55	9,95/13,27	65,44/87,25	0,015/0,02	0,13/0,17	0,75/1,0	80,22/106	1,32/1,76
	Хлеб пшен.	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/24,85	100,0/125,0	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,7/0,9
	Всего			10,23/13,39	9,25/12,32	61/78,2	369/489,75	0,145/0,19	0,203/0,265	4,95/6,6	110,6/145,9	2,97/3,93
	Итого за день			38,25/43,5	37,25/46,8	230,5/291,8	1501,7/1885,	0,69/0,83	1,293/1,685	40,98/47,82	611,6/802,6	11,79/14,99

					4		35					
День 10	Наименование блюд	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калорийн	В₁	В₂	С	Са	Fe
Завтрак												
№91	Каша ячневая молочная	150/5	200/5	5,58/7,74	6,053/8,07	26,5/35,3	183/244	0,21/0,28	--	0,75/1,0	99,8/133	2,33/3,11
№249	Какао с молок.	150	200	3,6/4,8	3,4/5,04	24,1/32,7	146,7/195,7	0,03/0,04	0,135/0,18	0,975/1,3	119/159	0,54/0,72
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,46/7,26	7,38/8,63	15,28/20,35	155/195	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	158/195	0,595/0,775
	Всего			14,64/19,8	16,9/21,7	65,9/88,3	484,7/634,7	0,283/0,381	0,245/0,32	1,97/2,3	376,8/487	3,465/4,605
Обед												
№211	Овощи отварн.	50	50	0,56	1,88	3,11	33,21	0,01	0,02	5,45	20,72	0,77
№32	Рассольник домашний	150	200	3,02/4,02	6,78/9,04	19,43/25,9	89,76/119,68	0,08/0,11	0,08/0,1	15,94/21,25	27,4/36,6	1,39/1,85
	Азу с отварн. картофелем	150	200	10,9/13,79	13/16	31,3/34,1	285,7/333,9	0,03/0,04	0,05/0,08	1,21/1,61	8,77/11,69	1,18/1,57
	Сок	150	200	0,6/0,8	--	17,6/23,4	75,0/100,0	--	--	4,5/6,0	18/24	0,45/0,6
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/30	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	--	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего			18,2/23,73	22,02/27,5	91,34/116,5	583,67/736,8	0,147/0,202	0,37/0,53	27,1/34,31	82,9/105	4,51/5,87
Полдник												
	Кондитерское изделие	40	70	3,92/6,86	3,92/6,86	24,2/47,7	160/240	0,07/0,11	0,05/0,09	--	8,0/14,0	0,72/1,26
№235	Кмсель	150	200	0,09/0,12	--	15,86/21,15	63,8/85,07	--	--	36,0/48,0	8,51/11,34	0,27/0,36
	Фрукты	150	150	0,3	--	15,15	63,0	--	--	4,5	24,0	3,3
	Всего			4,31/7,28	3,92/6,86	55,15/84	286,8/388	0,07/0,11	0,05/0,09	40,5/52,5	40,5/49,34	4,29/4,92
Ужин												
№125	Лапшевник с творогом с м/с	150	200	11,78/15,71	5,3/7,06	30,3/40,4	194/286	0,08/0,1	0,16/0,21	0,48/0,64	108/144	0,67/0,89
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9,3/12	36,5/49	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1
	Хлеб	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	21/25	100/125	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,72/0,9
	Всего			14,93/19,7	5,66/7,51	60,5/77,3	330,04/459,62	0,14/0,16	0,34/0,45	0,67/0,89	125/166	2,97/3,89

День 7	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества			Энергет. Ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг.	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калорийн.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак												
№84	Каша «Дружба» мол.	150/5	200/5	4,91/6,55	6,25/8,33	26,32/35	181/244	0,08/0,11	0,1\0,13	0,77/1,02	98,38/131,1 7	1,01/1,35
№253	Коф.напиток с молоком	150	200	2,09/2,8	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,52/7,34	12,52/15,9 6	15,36/20,16	201/228	0,049/0,068	0,068/0,122	--	77/149	0,5/0,7
	Всего			12,52/16,7	21,16/27,4 8	56,46/75,17	471,02/590,7	0,149/0,208	0,268/0,382	1,52/2,02	266,36/401, 47	1,62/2,2
Обед												
№34	Свекольник на м.к.б. со смет.	150	200	1,16/1,54	3,8/5,0	6,03/8,01	62,5/83,3	0,07/0,09	0,075/0,1	10,4/13,9	32,5/43,1	1,6/2,1
№148	Бефстроганов из отв. говяд.	60/40	60/40	18,42	21,14	3,25	276,88	0,08	0,21	0,98	53,93	2,72
№200	Капуста тушен.	100	150	2,62/3,93	3,23/4,84	13,45/20,2	87,16/130,7	0,06/0,09	0,05/0,08	55,3/82,9	54,6/81,9	1,34/2,01
№256	Напит. шипов.	150	200	0,51/0,68	--	15,76/21,01	35,15/46,87	0,023/0,03	0,13/0,17	180/240	10,13/13,5	4,24/5,65
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,04/0,06	0,028/0,042	--	8,0/12,0	0,72/0,08
	Всего			25,33/29,13	28,53/31,5 2	58,39/82,19	643/687,6	0,273/0,35	0,493/0,602	247/463	159/204	10,6/12,6
Полдник												
№286	Оладьи с масл.	50/5	50/5	4,6	4,3	40,7	220,3	0,08	0,05	0,04	17	1,2
№255	Молоко	150	200	4,19/5,15	4,79/6,38	7,3/9,0	81,48/118,6	0,045/0,06	0,15/0,2	3,19/4,25	181/242	0,15/0,2
	Всего			8,80/9,75	9,09/10,68	48/49,7	301,8/339	0,125/0,140	0,2/0,25	3,23/4,29	198/259	1,35/1,4
Ужин												
№110	Омлет натур.	65	100	5,82/8,9	9,02/13,8	1,52/2,34	110,5/170	0,04/0,06	0,21/0,32	0,25/0,38	53,35/82,07	1,11/1,70
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9/12	36/49	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	0,51/12,7	1,6/2,1
	Хлеб	30	40	1,9/2,5	0,3/0,4	12/16	75/100	0,045/0,068	0,068/0,122	--	77/149	0,5/0,7
	Всего			5,93/11,3	9,32/14,2	10,5/20,3	22,5/319	0,104/0,328	0,428/0,648	0,44/0,63	130,8/243,8	3,2/4,5

	Итого за день			52,6/66,9	68,31/55,9	173,3/227,3	1,637/1,936	0,651/1,02	1,39/1,88	252/273	754,1/1,108	16,8/20,7
--	---------------	--	--	-----------	------------	-------------	-------------	------------	-----------	---------	-------------	-----------

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Перехляйский детский сад»

_____ Е.Л.Королева

МЕНЮ

Примерное 10 – ти дневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд для детей

МКДОУ «Перехляйский детский сад»

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: от 1,5 – 3, от 3 – 7 лет

