УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ детский сад № 10 п. Щербиновский _____ Н.В. Склярова «31» мая 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 10 муниципального образования Щербиновский район поселок Щербиновский

для организации питания детей от 3 до 7 лет

на летний период

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: *первая*

Сезон: *летний*

возрастная кат								1			1	
Прием пищи,					вые ве	щества		Витами	ины (мг	-)		
наименование блюда	(г) порции			(r)			чергетическая Ценность (ккал)				- 9 Г	ga L)
олюда	opl (r)	Брутто (г)	Нетто (г)				eck (Ki				Минераль- ные	вещества (мг)
		Ę) His				ТИЧ				Мин	еще
	Macca	Бр	Ť		1	T	рге:		1	1		
	Σ			Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (кка	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК:	30/8	30/8	30/8	2.8	7.14	14.9	125.2	0.086	0.07		11.9	0.85
хлеб с маслом Хлеб		30	30	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Масло сливочное		30	30							0.25		
Widesto estado tiroc				2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Чай с сахаром	200	8	8	2,4	2,45	10,22	31,89 42,46	-	0,03	0,25	93,6 2,180	0,33
Чай-заварка	200	0.45	0.45	-	-	10,22	42,40	-	-	0,04	2,100	0,33
Сахар		0,45 10	0,45 10									0,5
		10	10									
Суп молочный с												
крупой <i>Молоко</i>	200			1,6	1,4	19,4	112,7	0,025	-	-	13,5	0,68
<i>Крупа (ТК № 15)</i>												
Сливоч. масло		200	200									
Сахар		20	20									
		3	3									
Итого завтрак:		8	8									
	438			10,1	13,3	44,63	346	0,14	0,32	0,29	148	1,52
2 oğ ogomnavı												
<u>2-ой завтрак:</u>	75	90	75	2.0	2.5	2.2	42	0.04	0.17	0.0	120	0.1
Фрукты свежие	73	30	73	2,8	2,5	3,2	43	0,04	0,17	0,8	120	0,1
OFF.II.												
<i>ОБЕД:</i> Борщ с капустой												
и картофелем на	200			1,78	5,2	13,6	101,2	0,08	0,03	31	55,8	1,7
п/б												
Картофель		70	60									2
x/o=30%												
Капуста		70	60									
Лук		12	10									
морковь		12	10									
свекла		10	8									
Томатная паста		10	10									
Масло сливочное		3	3									

Масло растит.		4	4									
Каша		-	1									
рассыпчатая:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Крупа (ТК №18)	130	30	30									
Масло сливочное		5	5									
Гуляш из												
говядины:	80/40			18.5	20.7	5.77	183	0.03	0.1	0.7	29	0.2
Говядина х/о=30%		90	80									
Лук		12	10									
морковь		12	10									
Томатная паста		8	8									
Масло растит.		3	3									
Мука пшеничная		2	2									
Овощи свежие	40	50	40	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
фруктовый				1								
Концентрат киселя		20	20									
Сахар		10	10									
Итого обед:				30,1	31,7	96,2	683,3	0,33	0,34	79,5	139	4,95
ПОЛДНИК: Кофейный напиток на молоке	200			4,7	4,8	6,0	82	0,07	0,3	1,4	228	0,2
молоко		200	200									
кофе		2.5	2.5									
Сахар		10	10									
Булочка	00			2.2	4.64	24.2	100.0	0.14	0.07		20.0	1.3
домашняя	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20,0	1,2
Мука		55	55									
Молоко		30	30									
дрожжи сухие		1	1									
Сахар		10	10									
Масло растит.		2	2									
масло		3	3									
сливочное												
Яйцо		1/10	4	7.0	0.44	46.5	242	0.00	0.1	44.4	257	2.5
Итого полдник:	4 =			7,3	9,41	48,5	319	0,22	0,4	14,4	257	3,6
Соль на весь	4,5							-	-	-	21,8	0,45
день				Б:	Ж:	У:	Ккал:	B1:	B2:	C:	Ca:	Fe:
Итого за весь				50	76 56	192,5	1391	0.73	1.23	79,3	686	10,1
день:				1								

<u>День</u>: <u>ВТОРНИК</u>

Неделя**: первая**

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (r)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищег вещес	вые (г)		Энергетическая Ценность (ккал)	Витами	ны (мг)		Минеральные вещества	(Mr)
	M			Б	Ж	У	Энер	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
<u> 3ABTPAK:</u>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
хлеб	30	30	30	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Масло сливочное	8	8	8	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Суп молочный с макаронными изделиями	200			6,7	7,2	26	209	0,07	0,04	1,5	268	1,18
Молоко		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Сахар		8	8									
Макаронные изделия		25	25									
Чай с сахаром	200			-	-	10,22	42,46	-	-	0,68	3,46	0,68
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
ИТОГО завтрак:				11,9	16,8	51,1	408,55	0,16	0,14	2,43	3,77	2,71
2-ой завтрак: Свежие фрукты	75	90	75	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
<u>ОБЕД:</u> Рассольник ленинградский на п/б	200			2,0	7,0	12,2	123	0,86	0,04	14	24,6	0,92
картофель		60	40									
перловка		15	15									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Сметена		10	10									

Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
Огурец		20	20									
консервированный		20	20									
Плов с мясом	180			17,5	13,3	29,5	342	0,08	0,14	0,4	23,5	3,6
Говядина		90	70									
(мясо птицы)												
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Puc		30	30									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		4	4									
Овощи свежие	40	50	40	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	2,5	0,65
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из	200			0,3	_	16,6	69,29	_	_	0,2	11,1	1,3
сухофруктов	200			0,5		10,0	03,23			0,2	11,1	1,5
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				25,4	21,0	83,58	656,7	1,05	0,24	14,6	84,2	8,1
ПОЛДНИК:												
<u> </u>	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
напиток												
Печенье	40	40	40	3,0	4,72	29,8	166,8	0,05	0,05	-	8	0,4
ИТОГО полдник:				6,2	7,92	71,3	327,6	0,12	0,27	13,1	173	2,8
	4,5							_	_	_	21,8	0,45
Соль на весь день	-,-		ļ	 							·	
Итого за весь день:				Б: 44,5	Ж: 46,2	У: 204,8	Ккал: 1487	B1: 1,29	B2: 0,66	C: 50,1	Ca: 672	Fe: 14,6

День: <u>СРЕДА</u>

Неделя: *первая*

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	вещ	цевые ества (г		Энергетическая Ценность (ккал)		амины	, ,	Минеральные вещества	1
	Ma			Б	Ж	У	HE PT	Bı	B ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК: Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Яйцо отварное	20	1/2	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Каша рассыпчатая	130			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75
Крупа (ТК № 18)		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Овощи свежие	40	50	40	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак				10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
2-ой завтрак: Фрукты свежие	75	90	75									
<u>ОБЕД:</u> Суп картофельный с гречневой крупой на п/б	200			2,23	3,35	9,9	113	0,31	0,04	14	14,1	0,88
картофель		60	40									
Гречка		15	15									
Лук	1	12	10									
Морковь		12	10									
Масло сливочное		3	3									
<i>Масло растит.</i> Рыба, тушенная с												
овощами	150			4,8	7,36	21,6	179,8	0,04	0,08	21,4	71	3
Рыба		130	110									
Масло растит.		2	2									

	1	1	1		1	1						
Томатная паста		10	10									
Лук		12	10									
Морковь		50	40									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из	200			0.3		16.6	CO 20			0.3	11.1	1.2
сухофруктов	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				27,0	19,6	73,63	677	0,53	0,29	35,6	135	9,8
<u>ПОЛДНИК:</u>												
Кофейный напиток	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Кофе злаковый		2	2									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			5,7	6,9	28,96	161,5	0,05	0,26	1,2	251	0,51
молоко		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК № 15)		18	18									
Сахар		8	8									
ИТОГО полдник:				8,5	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь день:				Б: 51,0	Ж: 52,3	У: 182,6	Ккал: 1460	B1: 1,05	B2:1,5	C: 41	Ca:764	Fe: 22,12
TO: 10.	1		1	1		1]	1		1	

День: <u>ЧЕТВЕРГ</u>

Неделя**: первая**

Сезон: *летний*

Прием пищи,				Пищ	евые			Витам	лины (л	лг)		
наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	веще	ества (г)	Энергетическая Ценность (ккал)				Минераль- ные	вещества (мг)
	Mac			Б	Ж	У	Энерг	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
3ABTPAK:	20/0	20/0	20/0									
хлеб с маслом	20/8	20/8	20/8	2.8	7.14	14.9	125.2	0.086	0.07		11.9	0.85
Хлеб	30	30	30	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Масло	8	8	8	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Омлет натуральный:	100			6,4	8,5	2,66	113	0,08	0,5	-	117	3,2
Яйцо		60	60									
Молоко		50	50									
Масло сливочное		5	5									
Икра кабачковая	60	60	60	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
ИТОГО завтрак:				17,7	25,4	32,98	417,29	0,22	0,42	3,65	474	4,65
2-ой завтрак:	200	200										
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
<u>ОБЕД:</u>												
Суп картофельный с	200			1,38	8,2	14,8	123	0,18	0,08	39	58,9	2,4
клёцками на к/б												
Картофель		60	50									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
яйцо		1/10	4									
Мука пшеничная		7 3	7 3									-
Масло сливочное		3	3									+
Масло растит.		5	5						<u> </u>		<u> </u>	

Котлета рубленая из	80											
птицы												
Мясо птицы		100	80									
Хлеб пшеничный		15	15									
Молоко		20	20									
Масло сливочное		2	2									
Масло		2	2									
растительное		2	2									
Капуста тушенная	200											
Капуста свежая		180	160									
Томатная паста		8	8									
Масло растит.		3	3									
Лук		12	10									
Морковь		12	10									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
Концентрат киселя		20	20									
Caxap		10	10									
ИТОГО обед:				23,8	20,3	77,85	567	0,39	0,36	104	174	8,17
ПОЛДНИК:												
Напиток кофейный	200			-	-	10	47	-	-	-	-	-
на молоке:												
молоко		200	200									
Кофе злаковый		2	2									
сахар		10	10									
Булочка с повидлом	90			0,4		11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
Повидло		20	20									
Мука		55	55									
Молоко		30	30									
Дрожжи сухие		1	1									
Сахар		8	8									
Масло сливочное		3	3									
Масло		2	2									
растительное												
Яйцо		1/10	4									
ИТОГО полдник:		<u> </u>		6,7	5,01	65	293,8	0,11	0,08	13	26	3,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б:	ж:	У:	Ккал:	B1:	B2	C:		Fe:
день:				49,4	50,7	182,6	1314	0,74	0,89	127	Ca:713	15,7

<u>День</u>: <u>ПЯТНИЦА</u>

Неделя**: первая**

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)		евые ества (г))	Энергетическая Ценность (ккал)	Витам (мі				(Mr)
	Ma			Б	Ж	У	Эн	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u> Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Какао	200					9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Молоко		200	200									
Сахар		10	10									
Какао порошок		1.5	1.5									
Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/30			17,3	3,8	22,8	199	0,11	0,33	0,8	236	0,85
Творог (9%)		95	95									
Масло сливочное		3	3									
Яйцо		4	4									
Сахар		9	9									
Манная крупа		8	8									
Молоко		30	30									
Молоко сгущенное	30	30	30									
ИТОГО завтрак:				20,1	10,9	46,6	361,1	0,3	0,4	0,84	249	8,57
<u>2-ой завтрак:</u> Фрукты свежие	75	90	75	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<u>ОБЕД:</u> Суп картофельный с бобовыми на п/б	200			6,0	3,1	21,6	142	0,27	0,07	6,3	39,3	2,59
Картофель		80	70									
Лук		12	10									

		40	10								1	1
Морковь		12	10									
Масло растит.		4	4									
Масло сливочное		3	3									
Горох (бобовые)		18	18									
Печень по-												
Строгановски:	90			16,2	16,2	12,9	319	0,18	0,19	49	80,2	0,19
Печень		90	70									
Сметана(15%)		20	20									
Мука пшеничная		3	3									
1copma												
Масло слив.		3	3									
Масло растит		2	2									
Морковь		10	8									
Лук		10	8									
Картофельное	150											
пюре:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86
Картофель		180	140									
Молоко		40	40									
Масло сливочное		5	5									
Овощи свежие	40	50	40									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
ИТОГО обед:				27	19,6	73,63	677	0,53	0,269	35,6	135	9,8
ПОЛДНИК:												
Кисломолоч-ный	200	200	200	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2
напиток	200	200	200									
Кондитерские												
·	40	40	40	2,4	1,0	17,45	168	0,05	0,02	-	4,5	0,3
изделия				8,0	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99
Итого полдник:	4.5			٥,0	14,0	55,8	524,1	0,14				
Соль на весь день	4,5			Б:	ж:	У:	Ккал:	B1:	- B2	- C:	21,8 Ca:	0,45 Fe:
Итого за весь				ь: 54	ж: 43,5	у: 185	ккал: 1409	0,96	1,05	86,2	681	re: 24,01
день:												

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя**: вторая**

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)		Іищевь щества		Энергетическая Ценность (ккал)	Витам	ины (Mr)	Минеральные	(Mr)
	Macci			Б	Ж	У	Эн	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u> Хлеб с повидлом	25/10	25/10	25/10	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Макаронные изделия, яйцо	150			6,36	4,67	20,3	156,4	0,04	0,02	0,4	29,3	1,47
Макаронные изделия		50	50									
Масло сливочное		5	5									
Яйцо		20	20									
Овощи свежие	40	50	40	0,7	3,3	2,58	36,6	ı	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак:				9,9	15,1	47,8	356	0,12	0,1	2,54	55,7	5,05
2-ой завтрак: Фрукты свежие	60	75	60	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2
<u>ОБЕД:</u> Суп «Крестьянский»	200			1,5	3,0	9,1	68,7	0,1	0,06	2,5	32,6	0,14
Картофель		60	50									
Морковь		12	10									
Лук		12	10									
капуста		60	50							-		
масло сливочное		3	3									
масло растительное		4	4									
сметана		10	10									
пшено		10	10									
Рыба по-Польски	115			15,3	12,4	8,6	197	0,1	0,43	0,8	172	1,04
Рыба		120	110	,				•	<u> </u>			•

Лук		10	8									
Хлеб пшеничный		10	10									
Молоко		30	30									
Яйцо		1/10	4									
Сыр		10	10									
Масло растит.		3	3									
Икра свекольная	80			3,36	5,1	15,2	125,9	0,03	0,06	35	49	2
свекла		90	70									
морковь		10	8									
лук		10	8									
томатная паста		8	8									
Масло растит		2	2									
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
<i>ИТОГО</i> обед:				23,0	20,8	89,1	538	0,32	0,58	22,8	281	4,36
<u>ПОЛДНИК:</u> Кофейный напиток с молоком	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
Молоко		200	200									
Кофе злаковый		2.5	2.5									
Сахар		10	10									
Пудинг творожный												
со сметанным соусом	120/30			17,4	5,0	21	219	0,07	0,29	0,5	171	0,67
Творог (9%)		90	90									
Сахар		8	8									
Масло сливочное		3	3									
Яйцо		1/10	4									
Молоко		20	20									
Манка		8	8									
Изюм		5	5									
Сметана		30	30									
ИТОГО полдник:				20,2	8,2	51,2	334	0,13	0,39	0,5	327	2,87
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б:	Ж:	У:	Ккал:	B1:	B2	C:	Ca:	Fe:
день:				58,8	49,1	194,4	1314	0,65	1,41	47,4	926	12,9
				-1	1	1						<u> </u>

<u> День:</u> <u>ВТОРНИК</u>

Неделя**: вторая**

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (r) Брутто (r)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Ma			Б	Ж	У	Эн	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК</u> : Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Сыр	12	12	12	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			4,3	9,0	20,5	182,7	0,16	0,05	1,2	264	1,71
Молоко (2,5%)		200	200									
Масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК № 15)		18	18									
Сахар		8	8									
ИТОГО завтрак:				9,5	28	45,62	382,25	0,24	0,15	2,13	373	3,24
<u>2-ой завтрак</u> : Свежие фрукты	60	75	60	0.4		44.2	46	0.01	0.03	12	0	2.2
свежие фрукты	00	73	00	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<u>ОБЕД</u> :												
Суп картофельный с рыбными фрикадельками крупой.	200			4,6	5,6	15,0	127,4	0,1	0,16	29	40,6	2,4
рыба		30	20									
картофель		70	50									
морковь		12 12	10 10									
лук Пшено(рис)		15	15									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
Ленивые голубцы с томатным соусом	180/30			12,6	10,3	11,4	185,2	0,02	0,1	1,2	46,1	1,75

		100	100	1	1	1		l	I	I		
Мясо говядина		100	80									
Лук		15	10									
морковь		12	10									
капуста		100	80									
puc		15	15									
Масло		5	5									
растительное												
Паста томатная		17	17									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3
Концентрат		20	20									
киселя		20	20									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				27,3	25,0	98,46	668,3	0,35	0,43	82,4	182	8,65
<u>ПОЛДНИК</u> :												
Какао с молоком	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	_	156	0,2
молоко		200	200									
какао-порошок		1.5	1.5									
сахар		10	10									
Ватрушка с творогом	80			4,0	5,7	13,1	180	0,21	0,17	0,17	74,2	4,0
Мука		50	50									
Молоко		20	20									
Яйцо		1/10	4									
Творог(9%)		30	30									
Сахар		8	8									
Дрожжи		1	1									
Масло сливочное		3	3									
Масло растит.		2	2									
ИТОГО полдник:				9,6	10,7	19,4	266	0,29	0,51	1,77	314	4,2
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б:	ж:	У:174,	Ккал:	B1:	B2	C:	Ca:	Fe:
день:				46,7	55,1	5	1363	0,89	1,12	99,3	900	18,7

День: <u>СРЕДА</u>

Неделя**: вторая**

Сезон: *летний*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	-	евые ества (г)	Энергетическая Ценность (ккал)	Витам (мі		Минеральные вещества (мг)		
	Mac			Б	Ж	У	Эне	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК: Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,007		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Яйцо	20	20	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35
Каша рассыпчатая	150			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75
Крупа (ТК № 18)		30	30									
Масло сливочное		5	5									
Овощи свежие	40	50	40	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1
ИТОГО завтрак:				10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
2-ой завтрак: Фрукты свежие	60	75	60	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
ОБЕД: Борщ вегетари- анский со сметаной	200			3,9	5,2	22,3	129,0	0,1	0,43	11	24,6	0,92
картофель		70	60									
капуста		70	50									
лук		12	10									
морковь		12	10									
свекла		10	8									
масло сливочное		3	3									
масло растит.	-	4	4									
томатная паста	1	10	10									
<i>сметана</i> Жаркое по-		10	10									
Домашнему	180			17,6	23,8	18,3	299	1,0	0,12	18	84	6,8

uanna ahaat		150	130									
картофель		150	130									
Говядина (мясо птицы)		100	80									
лук		12	10									
морковь		12	10									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
Овощи свежие	40	50	40	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	25	0,65
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
сухофрукты		18	18									
сахар		10	10									
ИТОГО обед:				27,8	29,6	100	621	1,21	0,61	29,2	160	11,3
ПОЛДНИК:												
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
чай-заварка		0,45	0,45									
сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			5,5	5,5	27,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243	0,56
молоко (2,5%)		200	200									
масло сливочное		3	3									
Крупа (ТК №15)		18	18									
сахар		10	10									
Итого полдник:				10,8	15,8	72	370	0,36	0,34	1,24	411	1,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б: 46,9	Ж: 55	У: 232,5	Ккал: 1416	B1: 0,88	B2 1,52	C: 46	Ca: 664	Fe: 24,3
день:				70,3	33	232,3	1410	0,00	1,32	+0	004	24,3

День**: <u>ЧЕТВЕРГ</u>**

Неделя**: вторая**

Сезон: *летний*

возрастная катего	1						1					
Прием пищи, наименование блюда	са порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пище вещес	вые		Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Macca			Б	Ж	У	Эне	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
<i>ЗАВТРАК:</i> Хлеб с повидлом	30/10	30/10	30/10	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
Чай заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Запеканка творожная	110	10	10	12,3	1,8	22,8	180	0,11	0,33	0,8	236	0,85
Творог (9% жирн.)		95	95									
Масло сливочное		3	3									
Яйцо		1/10	4									
Сахар		8	8									
Манная крупа		8	8									
Молоко		30	30									
Сгущенное молоко	30	30	30	0,44	3,03	1,9	37,8	0,02	0,01	0,05	2,7	0,11
ИТОГО завтрак:				15,5	14	49,6	380,4	0,21	0,41	0,89	253	2,44
<u> 2-ой завтрак:</u>												
Свежие фрукты	60	75	60	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<u>ОБЕД:</u> Суп картофель-ный с макаронными изделиями на к/б	200			2,0	6,35	18,1	91,1	0,03	0,02	1,2	10,6	0,43
картофель		70	50									
Макаронные изделия		15	15									
лук		12	10									
морковь	1	12	10									
масло сливочное	1	2	2									
масло растит.		3	3									
Капуста тушенная с												

мясом	180			13,7	14,3	3,3	211	0,12	0,58	-	30,8	2,24
Куры (1категории		80	60									
потрошенные)		80	60									
капуста		180	160									
лук		12	10									
морковь		12	10									
томатная паста		8	8									
Масло растит.		2	2									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Компот из сухофруктов:	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
ИТОГО обед:				25,2	23,6	74,33	572,6	0,37	0,72	41	146	6,98
<i>ПОЛДНИК:</i> Какао	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
молоко		200	200									
какао-порошок		1.5	1.5									
сахар		10	10									
Булочка домашняя	80			6	7	32,2	201,4	0,14	0,07	-	20,0	1,2
мука		55	55									
молоко		30	30									
яйцо		1\4	10									
дрожжи		1	1									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
сахар		10	10									
изюм		5	5									
ИТОГО полдник:				8,8	10,2	673,4	316,4	0,2	0,35	-	176	1,4
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б:	ж:	У:	Ккал:	B1:	B2	C:	Ca:	Fe:
день:				51,5	49,4	231	1351,2	0,81	1,57	76	715	14,9

<u>День: ПЯТНИЦА</u>

Неделя**: вторая**

Сезон: *летний*

наименование блюда	Масса порции (г)	Бруто (г)	Нетто (г)	Пище вещес	вые		Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Mac			Б	Ж	У	Эне	В1	B ₂	С	Ca	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u> Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
Чай-заварка		0,45	0,45									
Сахар		10	10									
Суп молочный с крупой	200			6,0	6,8	-	90,7	-	-	-	13,6	0,77
Молоко		200	200									
Крупа (ТК №15)		18	18									
Масло сливочное		3	3									
Сахар		8	8									
ИТОГО завтрак:				12,5	21,7	48,9	318,6	0,3	0,32	2,14	88,5	8,1
<u>2-ой завтрак:</u> Свежие фрукты	60	75	60	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<u>ОБЕД:</u> Борщ с картофелем со сметаной на м/б	200			2,0	3,5	15,3	102,6	0,86	0,04	0,06	6,0	-
говядина		30	30									
картофель		60	50									
лук		12	10									
морковь		12	10									
Свекла		40	30									
сметана		10	10									
масло сливочное		2	2									
масло растит.		3	3									
Томатная паста Суфле из печени	90	10	10	10,6	2,4	10,6	139	0,06	0,15	1,2	84	0,8

	1	1	1	1	1	1	Т	1			1	1
печень		90	70									
(замороженная)		30	70									
масло слив.		3	3									
яйцо		1/4	10									
молоко		20	20									
мука		3	3									
масло		2	2									
растительное		2	2									
Рагу овощное	180											
картофель		100	80									
капуста		50	50									
лук		10	8									
морковь		30	20									
масло		2	2									
растительное		2	2									
томатная паста		8	8									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
Сок фруктовый	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
ИТОГО обед:				22,4	12,5	120	650,5	0,36	0,41	63,6	290	5,97
ПОЛДНИК:	200	200	200	5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0.26	1,2	248	0,45
Напиток	200	200	200	5,1	5,55	10,67	114,0	0,04	0,26	1,2	240	0,45
кисломолочный												
Кондитерские	70	70	70	1.26	12.1	25.02	242	0.00	0.03			0.25
изделия	70	70	70	1,36	12,1	25,92	212	0,02	0,02	-	4	0,25
ИТОГО полдник:				6,86	5,35	48,09	372	0,07	0,31	13,2	261	2,9
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
Итого за весь				Б:	Ж:	У:	Ккал:	B1:	B2	C:	Ca:	Fe:
день:				46,6	52	197,6	1427,1	0,82	1,79	46	551	26,9
1.1.1.1	1					1		<u> </u>				1