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 весенний период

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: *первая*

Сезон: *весенний*

| возрастная катег | , -· | | Пищевые Витамины (мг) | | | | | | | | 1 | |
|---------------------------------------|---------------------|------------|-----------------------|------|---------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|------|------------------|------------------|
| Прием пищи, | | | | | | | | Витам | ины (м | г) | | |
| наименование | ž | | | веще | ства (г |) | E (5 | | | | 4 | |
| блюда | р (г) | Ē | <u> </u> | | | | KK9 | | | | Минераль- ные | вещества (мг) |
| | | 2 | 0. | | | | дес Гь (| | | | le de |) (|
| | g | Брутто (г) | Нетто (г) | | | | TZ COCI | | | | Мин | E E |
| | Масса порции (г) | БĘ | 工 | | 1 | 1 | Энергетическая Ценность (ккал) | | _ | 1 | | _ |
| | Σ | | | Б | Ж | У | 표 | B ₁ | B ₂ | С | Ca | Fe |
| | | | | | | | (II) | | | | | |
| 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 | | | | 2,4 | 2,45 | | 31,89 | - | 0,03 | 0,25 | 93,6 | - |
| Haŭ (a sunavana) | | 8 | 8 | 2,4 | 2,45 | | 31,89 | - | 0,03 | 0,25 | 93,6 | - |
| Чай (с лимоном) Чай-заварка | 200 | | | - | - | 10,22 | 42,46 | - | - | 0,04 | 2,180 | 0,33 |
| Сахар | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | 0,3 |
| (лимон) | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Суп молочный с | | | | | | | | | | | | † |
| крупой | 200 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | | | 1,6 | 1,4 | 19,4 | 112,7 | 0,025 | - | _ | 13,5 | 0,68 |
| Крупа (ТК № 15) | | | | | | | | | | | | |
| Сливоч. масло Сахар | | 200 | 200 | | | | | | | | | |
| Сихир | | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Итого завтрак: | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | 10.1 | 42.2 | 44.63 | 246 | 0.14 | 0.22 | 0.20 | 4.40 | 4.50 |
| | 438 | | | 10,1 | 13,3 | 44,63 | 346 | 0,14 | 0,32 | 0,29 | 148 | 1,52 |
| 2 - 5 | | | | | | | | | | | | |
| <u>2-ой завтрак:</u> | 100 | 100 | 100 | | | | 40 | 0.04 | 0.47 | | 400 | |
| Йогурт | 100 | 100 | 100 | 2,8 | 2,5 | 3,2 | 43 | 0,04 | 0,17 | 0,8 | 120 | 0,1 |
| 0555 | | | | | | | | | | | | |
| <u>ОБЕД:</u> | 200 | | | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 | 0,08 | 0,03 | 31 | 55,8 | 1,7 |
| Борщ с капустой и | 200 | | | 1,70 | 3,2 | 13,0 | 101,2 | 0,00 | 0,03 | 31 | 33,0 | ,, |
| картофелем на п/б | | 70 | 60 | | | | | | | | | 2 |
| Картофель | | 70 | 60 | | | | | | | | | 2 |
| x/o=30% | | 70 | 60 | | | | | | | | | |
| Капуста | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| Свекла | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Томатная паста | | 3 | 3 | | | | | - | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |

| Масло растит. | | 4 | 4 | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| Каша рассыпчатая: | | | | | | 1 | | | | | | |
| • | 150 | | | 3,44 | 3,2 | 24,24 | 159 | 0,08 | 0,13 | 41,6 | 11,7 | 0,86 |
| Крупа (ТК №18) | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| консервированные, | 50 | 50 | 50 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 0,02 | 0,01 | 2,2 | 3,52 | 0,15 |
| овощи свежие | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Итого обед: | 788 | | | 30,1 | 31,7 | 96,2 | 683,3 | 0,33 | 0,34 | 79,5 | 139 | 4,95 |
| | | | | | | | | | | | | |
| <u>ПОЛДНИК:</u> | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 200 | | | 4,7 | 4,8 | 6,0 | 82 | 0,07 | 0,3 | 1,4 | 228 | 0,2 |
| на молоке | | | | | | | | | | | | |
| молоко | | 200 | 200 | | | | | | | | | |
| кофе | | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Булочка 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 сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Яйцо | | 1/10 | 4 | | | | | | | | | |
| Итого полдник: | 280 | | | 7,3 | 9,41 | 48,5 | 319 | 0,22 | 0,4 | 14,4 | 257 | 3,6 |
| Соль на весь день | 4,5 | | | | | | | - | - | - | 21,8 | 0,45 |
| Итого за весь день: | | | | Б: | Ж: | У: | Ккал: | B1: | B2: | C: | Ca: | Fe: |
| | | | | 50 | 56 | 192,5 | 1391 | 0.73 | 1.23 | 79,3 | 686 | 10,1 |

<u>День</u>: <u>ВТОРНИК</u>

Неделя**: первая**

Сезон: **весенний**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (r) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Витами | ны (мг) | С | о Минеральные вещества | (JW) Fe |
|--|---------------------|------------|-----------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|--------|---------|------|------------------------|---------|
| | | | | | | | Энергетическая Ценность (ккал) | | | | | |
| <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 |
| 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 лимоном) | 200 | | | - | - | 10,22 | 42,46 | - | - | 0,68 | 3,46 | 0,68 |
| Чай-заварка | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | |
| Сахар (лимон) | | 10 5 | 10 5 | | | | | | | | | |
| ИТОГО завтрак: | 438 | | | 11,9 | 16,8 | 51,1 | 408,55 | 0,16 | 0,14 | 2,43 | 3,77 | 2,71 |
| 2-ой завтрак: Свежие фрукты ОБЕД: Рассольник ленинградский на | 100 | 100 | 100 | 2,0 | 7,0 | 23,4 | 94 | 0,01 | 0,01 | 4,0 | 16,0 24,6 | 0,4 |
| п/б | | 66 | 40 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| консервированные, | 50 | 50 | 50 | 1,3 | - | 0,65 | 9,5 | - | - | - | 2,5 | 0,65 |
| овощи свежие | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 0,0 | | 10,0 | 03,23 | | | 0,2 | /- | 2,0 |
| Сухофрукты | | 18 | 18 | | | | | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| ИТОГО обед: | 698 | | | 25,4 | 21,0 | 83,58 | 656,7 | 1,05 | 0,24 | 14,6 | 84,2 | 8,1 |
| | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный | 200 | | | 2,8 | 3,2 | 30,2 | 114,8 | 0,06 | 0,1 | - | 156 | 0,2 |
| напиток | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 50 | 50 | 3,0 | 4,72 | 29,8 | 166,8 | 0,05 | 0,05 | - | 8 | 0,4 |
| | 0.50 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО полдник: | 250 | | | 6,2 | 7,92 | 71,3 | 327,6 | 0,12 | 0,27 | 13,1 | 173 | 2,8 |
| Соль на весь день | 4,5 | | | | | | | - | - | - | 21,8 | 0,45 |
| 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: **СРЕДА**

Неделя**: первая**

Сезон: **весенний**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | | евые ества (г |) | Энергетическая Ценность (ккал) | Вит | амины | (мг) | р Минеральные вещества | (wL) |
|--|------------------|------------|-----------|------|---------------|------|-----------------------------------|-------|-------|------|---------------------------|------|
| 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 лимоном) | 210 | | | - | - | 9,98 | 37,4 | - | - | 0,04 | 2,18 | 0,63 |
| Чай-заварка | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Плов сладкий | 150 | | | 6,8 | 1,4 | 19,4 | 113 | 0,025 | - | - | 13,55 | 0,68 |
| Крупа рисовая | | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| Вода | | 60 | 60 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Яблоки | | 35 | 30 | | | | | | | | | |
| Изюм | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Сахарный песок | | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| ИТОГО завтрак | 402 | | | 10,5 | 13,7 | 48,9 | 380 | 0,3 | 0,54 | 2,14 | 102 | 8,68 |
| <u>2-ой завтрак:</u> Сок | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | | |
| ОБЕД: 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 |

| Г | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | |
|--------------------------|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|------|--------|------|--------|-------|
| картофель | | 60 | 40 | | | | | | | | | |
| Гречка | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| Лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Рыба, тушенная с | 150 | | | 4,8 | 7,36 | 21,6 | 179,8 | 0,04 | 0,08 | 21,4 | 71 | 3 |
| овощами | 130 | | | 4,0 | 7,50 | 21,0 | 173,8 | 0,04 | 0,08 | 21,4 | 71 | 3 |
| Рыба | | 130 | 110 | | | | | | | | | |
| Масло растит. | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| 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 | 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: | 618 | | | 27,0 | 19,6 | 73,63 | 677 | 0,53 | 0,29 | 35,6 | 135 | 9,8 |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 400 | | | 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 | | | | Б: | ж: | У: | Ккал: | B1: | B2:1,5 | C: | Ca:764 | Fe: |
| день: | | | | 51,0 | 52,3 | 182,6 | 1460 | 1,05 | | 41 | | 22,12 |

День: <u>ЧЕТВЕРГ</u>

Неделя: *первая*

Сезон: *весенний*

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | - | евые ества (г |) | еская (ккал) | Витам | ины (л | лг) | Минераль- ные | вещества (мг) |
|---|------------------|------------|-----------|------|------------------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|------|------------------|------------------|
| | апс | рут | ещ | | | | ТИЧЕ | | | | Мин | вещ |
| | Macci | 9 | _ | Б | Ж | У | Энергетическая Ценность (ккал) | B ₁ | B ₂ | С | Ca | Fe |
| 3ABTPAK: | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 20 | 20 | 20 | 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: | 110 | | | 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 Овощи консервированные, овощи свежие | 62 | 62 | 62 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 0,02 | 0,01 | 2,2 | 3,52 | 0,15 |
| Чай (с лимоном) | 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 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| ИТОГО завтрак: | 400 | | | 17,7 | 25,4 | 32,98 | 417,29 | 0,22 | 0,42 | 3,65 | 474 | 4,65 |
| <u>2-ой завтрак:</u> Сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 1,0 | _ | 23,4 | 94 | 0,01 | 0,01 | 4,0 | 16,0 | 0,4 |
| <i>ОБЕД:</i> Суп картофельный с клёцками на к/б | 200 | | | 1,38 | 8,2 | 14,8 | 123 | 0,18 | 0,08 | 39 | 58,9 | 2,4 |
| Картофель | | 60 | 50 | | | | | | | | | |
| Лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| яйцо | | 1/10 | 4 | | | | | | | | | |

| Мука пшеничная | | 7 | 7 | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-----|--------|------|
| Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Котлета рубленая из | 80 | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| птицы | | | | | | | | | | | | |
| Мясо птицы | | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| Молоко | | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Масло | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 743 | | | 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 | ļ | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | 1/10 | 4 | | | | | | | | | |
| ИТОГО полдник: | 290 | | | 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: | Ca:713 | Fe: |
| день: | | | | 49,4 | 50,7 | 182,6 | 1314 | 0,74 | 0,89 | 127 | 54.715 | 15,7 |

<u>День:</u> ПЯТНИЦА

Неделя**: первая**

Сезон: *весенний*

| Прием пищи, наименование блюда | са порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | | евые ества (г |) | Энергетическая Ценность (ккал) | Витам (мі | | | Минеральные вещества | (Mr) |
|---|---------------|------------|-----------|------|------------------|------|-----------------------------------|----------------|----------------|------|-------------------------|------|
| | Масса | | | Б | Ж | У | ннә <u> </u> | 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 | 120/30 | | | 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: | 422 | | | 20,1 | 10,9 | 46,6 | 361,1 | 0,3 | 0,4 | 0,84 | 249 | 8,57 |
| 2-ой завтрак: Фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 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 | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12 4 | 10 | - | | | | | | | | |
| Масло растит. Масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Горох (бобовые) | | 18 | 18 | | | | | | | | | |
| Печень говяжья по- Строгановски: | 90 | | | 16,2 | 16,2 | 12,9 | 319 | 0,18 | 0,19 | 49 | 80,2 | 0,19 |
| Печень говяжья | | 90 | 70 | | | | | | | | | |
| Сметана(15%) | | 20 | 20 | | | | | | | | | |

| Мука пшеничная 1copma | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|
| Масло слив. | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Масло растит | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Морковь | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| Лук | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| Картофельное 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 | | | | | | | | | | | | |
| консервированные, | 50 | 50 | 40 | | | | | | | | | |
| овощи свежие | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 758 | | | 27 | 19,6 | 73,63 | 677 | 0,53 | 0,269 | 35,6 | 135 | 9,8 |
| <u>ПОЛДНИК:</u> Кисломолоч-ный напиток | 200 | 200 | 200 | 5,6 | 5,0 | 6,3 | 86 | 0,08 | 0,34 | 1,6 | 240 | 0,2 |
| Кондитерские изделия | 50 | 50 | 50 | 2,4 | 1,0 | 17,45 | 168 | 0,05 | 0,02 | - | 4,5 | 0,3 |
| Итого полдник: | 250 | | | 8,0 | 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 | | | | Б: | Ж: | У: | Ккал: | B1: | B2 | C: | Ca: | Fe: |
| день: | | | | 54 | 43,5 | 185 | 1409 | 0,96 | 1,05 | 86,2 | 681 | 24,01 |

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя**: вторая**

Сезон *весенний*

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | | Іищевы щества | | Энергетическая Ценность (ккал) | Витам | ины (| MT) | Минеральные | (Mr) |
|--|------------------|------------|-----------|------|------------------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|------|-------------|------|
| | Macca | | | Б | Ж | У | Эне | 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 лимоном) | 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 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| 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 консервированные, овощи свежие | 50 | 50 | 50 | 0,7 | 3,3 | 2,58 | 36,6 | - | 0,01 | 2,1 | 12,3 | 2,1 |
| ИТОГО завтрак: | 435 | | | 9,9 | 15,1 | 47,8 | 356 | 0,12 | 0,1 | 2,54 | 55,7 | 5,05 |
| <u>2-ой завтрак:</u> Йогурт | 100 | 100 | 100 | 5,6 | 5,0 | 6,3 | 86 | 0,08 | 0,34 | 1,6 | 240 | 0,2 |
| ОБЕД: Борщ с картофелем со сметаной на м/б | 200 | | | 1,5 | 3,0 | 9,1 | 68,7 | 0,1 | 0,06 | 2,5 | 32,6 | 0,14 |
| говядина | | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| картофель | | 60 | 50 | | | | | | | | | |
| лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Свекла | | 40 | 30 | | | | | | | | | |
| сметана | | 10 | 10 | | | | | | - | | | |
| масло сливочное | | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| масло растит. | 115 | 3 | 5 | 15,3 | 12,4 | 8,6 | 197 | 0,1 | 0,43 | 0,8 | 172 | 1,04 |
| Рыба по-Польски Рыба | 113 | 120 | 110 | 13,3 | 12,4 | 0,0 | 13/ | 0,1 | 0,43 | 0,0 | 1/2 | 1,04 |
| Лук | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Молоко | | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| Яйцо | | 1/10 | 4 | | | | | | | | | |
| Сыр | | 10 | 10 | | | | | | | | | |

| Масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|------------|------------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| Икра свекольная | 130 | | | 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: | 708 | | | 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: | 350 | | | 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: 58,8 | Ж: 49,1 | У: 194,4 | Ккал: 1314 | B1: 0,65 | B2 1,41 | C: 47,4 | Ca: 926 | Fe: 12,9 |
| день: | | | | | | | | | | | | |

<u>День</u>: <u>ВТОРНИК</u>

Неделя**: вторая** Сезон: **весенний**

| блюда | Масса порции (г) Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическ | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-------|-----------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|-------|-----------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|

| | | | | Б | Ж | У | | B ₁ | B ₂ | С | Ca | Fe |
|-------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|----------------|----------------|------|------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| <i>3ABTPAK</i> : | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,4 | 2,45 | | 31,89 | - | 0,03 | 0,25 | 93,6 | - |
| Хлеб | | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| Чай (с лимоном) | 200 | | | 5,1 | 5,35 | 10,87 | 114,0 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 3,46 | |
| Чай-заварка | 200 | 0.45 | 0.45 | | -, | | | -,- | -, | | -,:- | |
| Сахар | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | |
| • | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Caxap | | | | | | | | | | | | |
| • | 4.40 | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| ИТОГО завтрак: | 442 | | | 9,5 | 28 | 45,62 | 382,25 | 0,24 | 0,15 | 2,13 | 373 | 3,24 |
| _ " | | | | | | | | | | | | |
| <u>2-ой завтрак</u> : | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | | |
| Свежие фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,01 | 0,03 | 13 | 9 | 2,2 |
| OFF II. | | | | | | | | | | | | |
| <i>ОБЕД</i> : Суп картофельный с | | | | | | | | | | | | |
| рыбными | 200 | | | 4,6 | 5,6 | 15,0 | 127,4 | 0,1 | 0,16 | 29 | 40,6 | 2,4 |
| фрикадельками и | | | | | | | | | | | | |
| крупой. | | | | | | | | | | | | |
| рыба | | 30 | 20 | | | | | | | | | |
| картофель | | 70 | 50 | | | | | | | | | |
| морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| Пшено(рис) | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| масло сливочное | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | | | | <u> </u> |
| Ленивые голубцы с | 180/30 | | | 12,6 | 10,3 | 11,4 | 185,2 | 0,02 | 0,1 | 1,2 | 46,1 | 1,75 |
| томатным соусом Мясо говядина | | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| Лук | | 15 | 10 | | | | | | | | | |
| морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | - |
| капуста | | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| рис | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| Масло | | 10 | | | | | | | | | | |
| растительное | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| 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: | 678 | | | 27,3 | 25,0 | 98,46 | 668,3 | 0,35 | 0,43 | 82,4 | 182 | 8,65 |
| <u>ПОЛДНИК</u> : | 200 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 80 | | | 4,0 | 5,7 | 12.1 | 180 | 0.21 | 0.17 | 0.17 | 74.2 | 4.0 |
| творогом | 80 | | | 4,0 | 5,7 | 13,1 | 160 | 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: | 280 | | | 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 день: | | | | Б: 46,7 | Ж: 55,1 | У:174, 5 | Ккал: 1363 | B1: 0,89 | B2 1,12 | C: 99,3 | Ca: 900 | Fe: 18,7 |

<u>День: СРЕДА</u>

Неделя**: вторая**

Сезон: **весенний**

| Прием пищи, наименование блюда | са порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) | | ергетическая нность (ккал) | Витам (мі | _ | | Минеральные вещества | (Mr) | |
|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|-------------------------|---|-------------------------------|-----------|----------------|----------------|-------------------------|------|----|
| | Mac | | | Б | Ж | γ | Эне | 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 | 0,007 | | 11,9 | 0,85 |
| Чай (с лимоном) | 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 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| консервированные, овощи свежие | 50 | 50 | 50 | 0,7 | 3,3 | 2,58 | 36,6 | - | 0,01 | 2,1 | 12,3 | 2,1 |
| ИТОГО завтрак: | 458 | | | 10,5 | 13,7 | 48,9 | 380 | 0,3 | 0,54 | 2,14 | 102 | 8,68 |
| <u>2-ой завтрак:</u> Фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,01 | 0,03 | 13 | 9 | 2,2 |
| <u>ОБЕД:</u> 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 | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| сметана | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Жаркое по- | 180 | | | 17,6 | 23,8 | 18,3 | 299 | 1,0 | 0,12 | 18 | 84 | 6,8 |
| Домашнему | 100 | | | ,, | 22,0 | | | -,- | -, | | | -,0 |
| картофель | 1 | 150 | 130 | | | | | | | | | |
| Говядина (мясо | | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| птицы) | 1 | | | + | | | | | | | | |
| лук | 1 | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| морковь | 1 | 12 | 10 | + | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1 | 3 | 3 | + | | | | | | | | |
| масло растит. | - | 3 | 3 | 1 | | | | | | | | |
| Овощи консервированные, | 50 | 50 | 50 | 1,3 | - | 0,65 | 9,5 | - | - | - | 25 | 0,65 |
| овощи свежие | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 698 | | | 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: | 400 | | | 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: | ж: | У: | Ккал: | B1: | B2 | C: | Ca: | Fe: |
| день: | | | | 46,9 | 55 | 232,5 | 1416 | 0,88 | 1,52 | 46 | 664 | 24,3 |

День**: <u>ЧЕТВЕРГ</u>**

Неделя**: вторая** Сезон: **весенний**

| Прием пищи, наименование блюда | са порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пище вещес | зые тва (г) | | Энергетическая Ценность (ккал) | Витам | ины (м | г) | Минеральные вещества | (Mr) |
|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|---------------|----------------|------|-----------------------------------|-------|----------------|----|-------------------------|------|
| Macca | | | | Б | Ж | У | Эне | В1 | B ₂ | С | Ca | Fe |
| 3ABTPAK: | 30/10 | 30/10 | 30/10 | 2,8 | 7,14 | 14,9 | 125,2 | 0,086 | 0,07 | | 11,9 | 0,85 |

| Хлеб с повидлом | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| Чай (с лимоном) | 210 | | | _ | _ | 9,98 | 37,4 | _ | _ | 0,04 | 2,18 | 0,63 |
| Чай-заварка | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Запеканка | 420 | | | 40.0 | 4.0 | 22.0 | 400 | 0.44 | 0.00 | 0.0 | 226 | 0.05 |
| творожная | 120 | | | 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 | | | | | | | | | |
| | 30 | 30 | 30 | 0,44 | 3,03 | 1,9 | 37,8 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 2,7 | 0,11 |
| Сгущенное молоко ИТОГО завтрак: | 400 | 30 | 30 | 15,5 | 3,03 | 49,6 | 380,4 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 253 | 2,44 |
| итого завтрак. | 400 | | | 13,3 | 14 | 43,0 | 380,4 | 0,21 | 0,41 | 0,63 | 233 | 2,44 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| Свежие фрукты | 100 | 100 | 100 | 2,0 | _ | 6,6 | 36 | 0,02 | 0,06 | 20 | 26 | 1,4 |
| осолите фруние. | | | | 2,0 | | 0,0 | 30 | 0,02 | 0,00 | 20 | 20 | -, - |
| <u>ОБЕД:</u> | | | | | | | | | | | | |
| <u>овед.</u> Суп картофель-ный | | | | | | | | | | | | |
| с макаронными | 200 | | | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,1 | 0,03 | 0,02 | 1,2 | 10,6 | 0,43 |
| изделиями на к/б | | | | | | | | | | | | |
| картофель | | 70 | 50 | | | | | | | | | |
| Макаронные | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| изделия | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| морковь | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| масло сливочное | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Капуста тушенная с | | | | 40.7 | 440 | | 244 | 0.40 | 0.50 | | 20.0 | 2.24 |
| МЯСОМ | 180 | | | 13,7 | 14,3 | 3,3 | 211 | 0,12 | 0,58 | - | 30,8 | 2,24 |
| Куры (1категории | | 00 | 60 | | | | | | | | | |
| потрошенные) или | | 80 | 60 | | | | | | | | | |
| говядина | | 180 | 160 | | | | | | | | | |
| капуста | | 12 | 10 | | | | | | | | | |
| лук 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: | 648 | | | 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: | 280 | | | 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 |

День**:** ПЯТНИЦА

Неделя**: вторая**

Сезон: *весенний*

| Прием пищи, наименование блюда | са порции (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Пищевые вещества (г) Б Ж У | | | | Витам | ины (м | г) | Минеральные вещества | (Mr) |
|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|----------------------------------|------|-------|-----------------------------------|-------|----------------|-----|-------------------------|------|
| | Macca | | | Б | Ж | У | Энергетическая Ценность (ккал) | В1 | 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 | 0,07 | | 11,9 | 0,85 |
| Чай (с лимоном) | 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 | | | | | | | | | |
| (лимон) | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| 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: | 438 | | | 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 | 100 | 100 | 100 | 2,0 | - | 6,6 | 36 | 0,02 | 0,06 | 20 | 26 | 1,4 |
| <u>ОБЕД:</u> Щи из квашеной капусты | 200 | | | 2,0 | 3,5 | 15,3 | 102,6 | 0,86 | 0,04 | 0,06 | 6,0 | - |
| картофель | | 50 | 40 | | | | | | | | | |
| лук | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| морковь | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| Капуста квашеная | | 80 | 70 | | | | | | | | | |
| сметана | | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| масло растит. | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Томатная паста | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| Суфле из говяжьей печени | 90 | | | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 139 | 0,06 | 0,15 | 1,2 | 84 | 0,8 |
| печень говяжья (замороженная) | | 90 | 70 | | | | | | | | | |
| масло слив. | | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| яйцо | | 1/4 | 10 | | | | | | | | | |
| молоко | | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| мука | | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| масло растительное | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 180 | | | | | | | | | | | |
| картофель | | 100 | 80 | | | | | | | | | |
| капуста | | 50 | 50 | | | | | | | | | |
| лук | | 10 | 8 | | | | | | | | | |
| морковь | | 30 | 20 | | | | | | | | | |
| масло | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| растительное | | 8 | 8 | | | | | | | | | - |
| томатная паста | 30 | 30 | 30 | 2.42 | 0.36 | 12.6 | 60.0 | 0.06 | 0.03 | - | 11 1 | 0.04 |
| Хлеб пшеничный | 38 | 38 | 38 | 2,43 | 0,36 | 12,6 | 60,9 52 | 0,06 | 0,03 | | 11,1 | 0,84 |
| Хлеб ржаной | 200 | 200 | 200 | 1,9 0,7 | 0,3 | 12,03 34,6 | 70,5 | - | 0,03 | 0,2 | 11,4 | 0,78 1,3 |
| Сок фруктовый | | 200 | 200 | | | | | | | | 15,1 | <u> </u> |
| ИТОГО обед: | 738 | 000 | 225 | 22,4 | 12,5 | 120 | 650,5 | 0,36 | 0,41 | 63,6 | 290 | 5,97 |
| | 200 | 200 | 200 | 5,1 | 5,35 | 10,87 | 114,0 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 248 | 0,45 |

| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|----|----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|
| Напиток | | | | | | | | | | | | |
| кисломолочный | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские | 50 | 50 | 50 | 1,36 | 12,1 | 25,92 | 212 | 0,02 | 0,02 | _ | 4 | 0,25 |
| изделия | 30 | 30 | 30 | 1,50 | 12,1 | 23,32 | 212 | 0,02 | 0,02 | _ | 4 | 0,23 |
| ИТОГО полдник: | 250 | | | 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 |