**Примерное десятидневное меню МДОУ детский сад №3**

**День 1: понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | | Б | Ж | У |  | | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 164  253 | Блины со сгущенным молоком  Кофейный напиток | 180/200  180/200 | | 7,47  3,1 | 14,27  17,07 | 32,8  47,3 | 290,67  383,97 | | 0,09  0,09 | 0,09  - | 73,33  1,37 | 90,26  114,2 | 0,77  0,1 |
|  | **Итого за завтрак**: |  | | **10,53** | **17,07** | **47,3** | **383,97** | | **0,18** | **0,9** | **91,83** | **204,46** | **0,87** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | |
| 156 | Свежие фрукты  ( бананы) | 100 | | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,6 | 8 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | | **0,5** | **1,5** | **21** | **96** | | **0,04** | **0,05** | **10** | **0,6** | **8** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Борщ мясной с капустой со сметаной | 200/250/10/5 | | 9,9 | 7,275 | 13,725 | 160 | 0,125 | | 0,15 | 15,625 | 61,25 | 2,2 |
| 292 | Макаронник с мясом | 120/160 | | 18,208 | 11,664 | 33,392 | 412 | 0,144 | | 0,176 | 0,416 | 27,872 | 2,224 |
| 13 | Салат из зеленых огурцов/  Соленый огурец | 30/40 | | 0,304 | 2,436 | 0,952 | 26,92 | 0,012 | | 0,016 | 3,8 | 8,74 | 0,228 |
| 38 | Компот | 180/200 | | 0,43 |  | 21,42 | 81 |  | |  | 0,36 | 44,23 | 0,009 |
| 9 | Хлеб обогащенный | 45/60 | | 34 | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 | |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | | **62,842** | **21,675** | **91,989** | **784,82** | **0,381** | | **0,342** | **20,201** | **151,092** | **5,061** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | | |
| 220 | Омлет с овощами | 200/250 | 15,65 | | 35,65 | 6,2 | 400 | | 0,125 | 0,7 | 7,5 | 177,7 | 3,45 |
| 275 | С сосиской отварной | 50/60 | 6,6 | | 14,34 | 0,24 | 156 | | 0,12 | 0,096 | 0 | 21 | 1,08 |
| 13 | Чай сладкий, | 180/200 |  | |  | 8,98 | 30 | |  |  | 0,27 | 0,27 | 0,05 |
| 9 | Хлеб обогащенный | 45/60 | 34 | | 0,3 | 23,5 | 104,9 | | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **49,65** | | **35,95** | **38,68** | **690,9** | | **0,225** | **0,07** | **7,77** | **186,9** | **3,9** |
|  | **Итого за день:** |  |  | |  |  | **1955,69** | |  |  |  |  |  |

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | Б | | Ж | У |  | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 1/6 | Каша молочная манная | 150/200 | 5,9 | | 7,7 | 30,3 | 174,23 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 42,53 | 0,52 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/80  30/5/14 | 4,7  3,61 | | 0,5  5,4 | 31,1  9,75 | 106 | 0,1  0,02 | 0,01 | 0,14 | 126,6 | 0,47 |
| 21 | кефир | 180/200 | 4,06 | | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 18,82 | 0, 44 |
|  | **Итого за завтрак**: |  | **18,27** | | **18,08** | **76,75** | **362,83** | **0,21** | **0,14** | **1,41** | **187,95** | **1,43** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | |
| 145 | Апельсины | 100 | 0,2 | | 0,9 | 8,1 | 43 | 0,04 | 0,03 | 60 | 0,3 | 34 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | **0,2** | | **0,9** | **8,1** | **43** | **0,04** | **0,03** | **60** | **0,3** | **34** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 200/250 | 2,86 | 0,24 | | 8,06 | 50,94 | 0,1 | 0,03 | 2,13 | 23,92 | 1,06 |
|  | Гренки | 100 | 15,2 | 1,6 | | 97,2 | 476 | 0,22 | 0,06 | 1,84 | 40 | 2,2 |
| 59 | Капуста тушеная | 45/60 | 0,57 | 5,07 | | 5,77 | 70,97 |  |  |  |  |  |
| 268 | Суфле из рыбы (котлета) | 60/80 | 13,864 | 6,44 | | 3,256 | 126,664 | 0,056 | 0,12 | 0,664 | 43,864 | 0,64 |
| 19 | Салат из свеклы с яблоками | 40/60 | 0,498 | 4,698 | | 4,5 | 61,998 | 0,012 | 0,012 | 1,938 | 12,498 | 0,72 |
| 147 | Хлеб обогащенный | 45/60 | 34 | 0,3 | | 23,5 | 104,9 | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
| 20 | кисель | 180/200 | 0,15 | 0 | | 19,28 | 78,75 | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **55,075** | **18,82** | | **93,72** | **970,222** | **15,36** | **0,36** | **144,27** | **179,67** | **3,449** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | |
| 466 | Булочка сдобная | 100/150 | 7,8 | 6,7 | | 60,6 | 320,4 | 0,1 | 0,1 |  | 7,5 | 1,3 |
| 13 | Чай сладкий | 180/200 | 4,06 | 4,48 | | 5,6 | 104,9 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 18,82 | 0, 44 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **11,86** | **11,18** | | **66,2** | **403** | **0,16** | **0,15** | **1,19** | **26,32** | **1,74** |
|  | **Итого за день:** |  | **85,405** | **48,98** | | **244,77** | **1801,352** | **15,77** | **0,68** | **206,87** | **394,24** | **40,669** |

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | Б | Ж | У |  | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 220 | Омлет натуральный | 120/150 | 6,26 | 14,26 | 2,48 | 160 | 0,05 | 0,28 | 3 | 71,08 | 1,38 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 40/5/50/6 | 1,54 |  | 9,75 | 78 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4,48 | 0,23 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 180/200/5 | 0,11 | 3,46  2,03 | 6,65 | 26,29 | 0 |  | 2,03 | 7,58 | 0,29 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **14,21** | **23,75** | **18,88** | **264,29** | **0,07** | **0,3** | **5,03** | **83,14** | **21,9** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | |
| 156 | Свежие фруты | 100 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 96 | 0,06 | 0,225 | 1,5 | 180 | 0,15 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | **4,35** | **3,75** | **7,2** | **81** | **0,06** | **0,225** | **1,5** | **180** | **0,15** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | |
| 23 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 200/250/7 | 2,27 | 2,06 | 12,21 | 79,38 |  |  | 13,703 |  |  |
| 330 | Овощное пюре | 132/180 | 4,302 | 5,292 | 19,872 | 144,18 | 0,162 | 0,144 | 32,238 | 63,756 | **1,62** |
|  | Фрикаделька из куры | 60/80 | 11,76 | 10,504 | 7,8 | 173,336 | 0,056 | 0,096 | 0,384 | 31,2 | **1,24** |
| 4 | Горошек зеленый отварной | 45/60 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 0,05 | 10 | 20 | **0,7** |
|  | Компот из св. плодов | 180/200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | **1,4** |
| 9 | Хлеб обогащенный | 45/60 | 34 | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | **54,92** | **18,4** | **85,78** | **823,39** | **0,52** | **0,65** | **27,22** | **74,32** | **5,99** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | |
| 22 | Биточки манные / манник с повидлом | 100/120/30/ | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,1 | 0,2 | 0,54 | 216,32 | 0,72 |
| 10 | Молоко кипяченое | 180/200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,2 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **20,1** | **16,8** | **53,2** | **583,3** | **0,11** | **0,21** | **2,54** | **223,32** | **2,12** |
|  | **Итого за день:** |  | 96,5 | 138,78 | 242,56 | 2044,15 | 0,76 | 1,415 | 36,74 | 560,78 | **30,16** |

**День 4: четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: дети с 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | Б | | Ж | | У |  | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/250/5 | 4,32 | | 4,97 | | 13,71 | 117 | 0,05 | 0,07 | 0,88 | 149,8 | 0,17 |
| 21  16 | Кефир  Бутерброд с маслом | 140/150  40/5/50/6 | 4,06  1,54 | | 4,48 | | 5,6  9,75 | 82,6  78 | 0,06  0,02 | 0,05  0,02 | 1,19  0 | 18,82  4,48 | 0,44  0,23 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **10,51** | | **9,12** | | **15,35** | **350** | **0,17** | **0,42** | **8,48** | **396,58** | **2,5** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | |
| 154 | груши | 100 | | 0,3 | | 0,4 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2,3 | 1,9 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | | **8,16** | | **6,78** | **18,8** | **176,6** | **0,06** | **0,5** | **1,19** | **18,82** | **0,44** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | |
| 17-С  30/2 | Салат из моркови с растительным маслом  Уха рыбацкая со сметаной | 45/60  200/250/10 | | 1,21  3,40 | | 7,09  1,1 | 9,69  5,5 | 105,92  245,00 | 0,06  0 | 0,07  0 | 3,26  2,7 | 47,49  11,1 | 0,66  0,4 |
| 22/4 | Каша гречневая  рассыпчатая | 150/180 | | 5,9 | | 5,61 | 24,71 | 259,1 | 0,3 | 0,2 |  |  |  |
| 2587 | С тушеной печенью в сметанном соусе/ с мясом | 80/90/50 | | 12,6 | | 11,1 | 5,3 | 171,9 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 15,8 | 6,1 |
| 436 | Напиток лимонный | 180/200 | | 0,15 | | 0 | 19,28 | 78,75 | 0,01 | - | 9,75 | 6 |  |
| 147 | Хлеб обогащенный | 45/60 | | 34 | | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | | **22,27** | | **21,49** | **63,93** | **772,67** | **0,1** | **0,1** | **25,76** | **83,37** | **1,62** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком/  Сырники творожные | 100/30  140/40 | | 19,6 | | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,1 | 0,2 | 0,54 | 216,32 | 0,72 |
| 32 | Сок фруктовый | 180/200 | | 0,5 | | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  | **Итого за полдник:** |  | | **20,4** | | **17,2** | **63,5** | **568,3** | **00,13** | **0,24** | **7,54** | **225,62** | **4,02** |
|  | **Итого за день:** |  | |  | |  |  | **2166,7** |  |  |  |  |  |

**День 5: пятница**

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | Б | | | Ж | | У |  | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 1/1 | Суп молочный с макар. изд | 200/250/5 | 3,3 | | | 4,5 | | 10,32 | 93,52 | 0,05 | 0,07 | 0,88 | 149,8 | 0,17 |
| 2 | Коф. напиток с молоком | 180/200 | 1,08 | | | 1,08 | |  | 76,67 | 0,02 | 0,02 | 0,83 | 90,2 | 0,02 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 40/5/50/6 | 1,54 | | | 3,46 | | 11,67 | 78 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4,48 | 0,23 |
| 7 | Сыр порциями | 10/15 | 23,2 | | | 29,5 | | 0 | 360 | 0 | 0,3 | 0,7 | 880 | 1 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **29,12** | | | **38,54** | | **21,99** | **608,19** | **0,09** | **0,14** | **2,41** | **1124,48** | **0,42** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Яблоки | 100 | | 0,4 | | | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 2,2 | 16 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | | **0,4** | | | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **0,02** | **10** | **2,2** | **16** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 200/250 | | | 8,7 | | 7,6 | 13,9 | 163,4 | 0,2 | - | 18,4 | 38,7 | 2,3 |
| 22/4 | Плов с мясом | 150/180 | | | 17,51 | | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0,06 | 1,84 | 40 | 2,2 |
| 7 | Салат «Витаминный» с растительным маслом | 45/60 | | | 0,684 | | 4,29 | 4,716 | 60,54 | 0,018 | 0,024 | 11,4 | 25,152 | 0,6 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180/200 | | | 0,43 | | 0 | 21,42 | 81 | 0 | 0 | 0,36 | 44,23 | 0,009 |
| 147 | Хлеб обогащенный | 45/60 | | | 34 | | 0,3 | 23,5 | 104,9 | 0,1 |  |  | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за обед:** |  | | | **31,29** | | **15,09** | **181,73** | **885,84** | **0,43** | **0,34** | **17,64** | **195,62** | **4,559** |
|  | Полдник: | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | ватрушка с творогом/ с повидлом | 150/180 | | | 10,41 | | 10,30 | 33,11 | 287,30 | 0,064 | 0,128 | 0,04 | 54,272 | 0,728 |
| 13 | Кисломолочный продукт | 180/200 | | | 4,06 | | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 18,82 | 0,44 |
|  | **Итого за полдник:** |  | | | **10,47** | | **14,78** | **38,71** | **605,5** | **0,124** | **0,628** | **1,23** | **73,092** | **1,168** |
|  | **Итого за день:** |  | | |  | |  |  | 2196,53 |  |  |  |  |  |

**День 6: понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | Б | | Ж | | У |  | | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 151  ½  2 | Печенье со сливочным масл  Каша гречн. молоч жидкая  Какао- напиток с молоком | 15/5  200/250/5  180/200 | 0,85  3,49  1,08 | | 4,54  5,21  1,08 | | 6,21  12,5  11,67 | 69,3\470  248,38  76,67 | | 0,02 | 0,02 | 0,45  0,83 | 90,2 | 0,02 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **5,42** | | **10,83** | | **30,38** | **394,35** | | **0,02** | **0,02** | **1,28** | **90,2** | **0,02** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,4 | | | 0,4 | 9,8 | 47 | | 0,03 | 0,02 | 10 | 2,2 | 16 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | **4,75** | | | **4,15** | **17** | **155** | | **0,03** | **0,32** | **12,6** | **242,2** | **16,2** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Рассольник с тушенкой со сметаной | 200/250/7 | | 2,04 | | 2,355 | 12,81 | | 83,53 | 0,09 | 0,12 | 13,703 | 96,36 | 1,065 |
| 112 | Картофельное пюре | 150/180 | | 3,705 | | 4,604 | 22,981 | | 148,74 | 26,481 |  |  |  |  |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 60/80 | | 10,93 | | 5,1 | 2,57 | | 100 | 0,07 | 0,08 | 2,88 | 33,83 | 0,57 |
| 7 | Салат «Витаминный» с растительным маслом | 45/60 | | 0,684 | | 4,29 | 4,716 | | 60,54 | 0,018 | 0,024 | 11,4 | 25,152 | 0,6 |
| 128 | Компот из свежих фруктов | 180/200 | | 7,76 | | 7,76 | 17,86 | | 69,38 | 0,006 | 0,004 | 3,2 | 14,22 | 0,45 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 35/50 | | 6,14 | | 2,14 | 41,86 | | 214,43 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** |  | |  | | **12,81** | **78,805** | | **676,62** | **0,2** | **0,12** | **31,883** | **111,36** | **1,465** |
|  | **Полдник**: | | | | | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи с маслом | 120 | | 12,15 | | 12,39 | 72,48 | | 448,8 | 0,168 | 0,3 | 1,23 | 209,32 | 1,104 |
| 13 | Чай сладкий | 180/200 | |  | |  | 8,98 | | 30 |  |  | 0,27 | 0,27 | 0,05 |
|  | **Итого за полдник:** |  | | **17,27** | | **15,13** | **149,99** | | **478,8** | **0,168** | **0,3** | **1,5** | **209,59** | **1,154** |
|  | **Итого за день:** |  | | **67,95** | | **42,92** | **266,175** | | **1802,985** | **0,38** | **0,71** | **50,633** | **646,67** | **19,895** |

**День 7: вторник (рыбный день)**

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|  | **Завтрак:** |  | | Б | Ж | | | У | | | |  | | В\_1 | В\_2 | С | | Са | | Fe |
| 1 | Каша пшенная  молочная с маслом | 200/250/5 | | 4,32 | 4,97 | | | 13,71 | | | | 117 | | 0,05 | 0,07 | 0,88 | | 149,8 | | 0,17 |
| 248 | кефир | 180/200 | | 1 | 1,08 | | |  | | | | 75 | | 0,03 | 0,03 | 0,83 | | 91,48 | | 0,02 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/5/50/6 | | 1,54 | 3,46 | | | 10,83  9,75 | | | | 82,6 | | 0,02 | 0,02 | 0 | | 4,48 | | 0,23 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | | **6,86** | **9,51** | | | **34,29** | | | | **274,6** | | **0,02** | **0,12** | **1,71** | | **245,76** | | **0,42** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | апельсины | 100 | | 0,2 | | 0,9 | | 8,1 | | | | 43 | | 0,04 | 0,03 | 60 | | 0,3 | | 34 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | 100 | | 0,2 | | 0,9 | | 8,1 | | | | 43 | | 0,04 | 0,03 | 60 | | 0,3 | | 34 |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп рыбный из консервов | 200/250 | | 4,07 | 1,04 | | | 6,66 | | | 60,34 | | | 0,04 | 0,04 | 3,21 | | 43,17 | | 0,52 |
| 43 | Макароны отварные с маслом | 110/150 | | 5,76 | 0,825 | | | 31,14 | | | 155,1 | | | 0,09 | 0,03 | 0 | | 7,485 | | 1,215 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 60/80 | | 10,93 | | | 5,1 | | 2,57 | | 100 | | | 0,07 | 0,08 | 2,88 | 33,83 | | 0,57 | |
| 33 | Салат из свеклы | 45/60 | | 0,568 | | 2,346 | | 3,344 | | | 37,56 | | | 0,008 | 0,016 | 3,8 | | 14,06 | | 0,532 |
| 134 | Сок фруктовый | 180/200 | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | | 46 | | | 0,01 | 0,01 | 2 | | 7 | | 1,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 35/50 | | 6,14 | | 2,14 | | 41,86 | | | 214,43 | | |  |  |  | |  | |  |
|  | **Итого за обед:** |  | | **53,3** | | **12,98** | | **82,922** | | | **957,2** | | | **0,341** | **1,783** | **15,906** | | **95,463** | | **1,36** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  32 | Винегрет  с сельдью | 120/150  15/20 | 1,35  2,5 | | | 6,16  2,1 | | | | 7,69  1 | | | 91,6  33 | 0,05  0,01 | 0,05  0,02 | 13,25  0,4 | | 33,5  13,58 | | 0,88  0,22 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 35/50 | 6,14 | | | 2,14 | | | | 41,86 | | | 214,43 |  |  |  | |  | |  |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 170/200 | 0,11 | | | 2,03 | | | | 6,65 | | | 26,29 |  |  | 2,03 | | 7,58 | | 0,29 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **15,46** | | | **19,93** | | | | **58,71** | | | **459,92** | **55,23** | **1,4** | **16,07** | | **26,23** | | **1,45** |
|  | **Итого за день:** |  | **129,69** | | | **45,8** | | | | **250,542** | | | **1872,78** | **0,611** | **2,293** | **80,876** | | **737,793** | | **37,12** |

**День 8: среда**

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|  | | **Завтрак:** |  | | | | Б | | | | Ж | | | | У | | |  | В\_1 | | | В\_2 | | С | | | Са | | | Fe | | |
| 9/4 | | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/250/5 | | | | 1,50 | | | | 1,90 | | | | 17,80 | | | 93 | 0,015 | | | 0,01 | | 0,88 | | | 3,90 | | | 0,20 | | |
| 15 | | Какао с молоком | 180/200 | | | | 1 | | | | 1,08 | | | |  | | | 75 | 0,03 | | | 0,03 | | 0,83 | | | 91,48 | | | 0,02 | | |
| 16 | | Бутерброд с маслом | 40/5/50/6 | | | | 1,54 | | | | 3,46 | | | | 10,83  9,75 | | | 78 | 0,02 | | | 0,02 | | 0 | | | 4,48 | | | 0,23 | | |
| 7 | | Сыр порциями | 10/15 | | | | 23,2 | | | | 29,5 | | | | 0 | | | 360 | 0 | | | 0,3 | | 0,7 | | | 880 | | | 1 | | |
|  | | **Итого за завтрак:** |  | | | | **27,24** | | | | **35,94** | | | | **38,38** | | | **606** | **0,065** | | | **0,36** | | **2,41** | | | **979,86** | | | **1,45** | | |
|  | | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | | Свежие фрукты (бананы) | 100 | | | | 0,5 | | | 1,5 | | | 21 | | | 96 | | | 0,04 | | | 0,05 | | 10 | | | 0,6 | | | 8 | | |
|  | | **Итого за 2-ой завтрак** |  | | | | **4,56** | | | **5,98** | | | **26,6** | | | **178,6** | | | **0,1** | | | **0,1** | | **11,19** | | | **19,42** | | | **8,44** | | |
|  | | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Борщ мясной с капустой со сметаной | | | 200/250/10/5 | | 9,9 | | 7,275 | | | | 13,725 | | | | | 179 | | | | 0,125 | | 0,15 | | | 15,625 | | | 61,25 | | | 2,2 |
| 108 | Тефтели мясные с рисом | | | 70/80 | | 12,64 | | 9,49 | | | | 6,47 | | | | | 168,73 | | | | 0,05 | | 0,12 | | | 0,8 | | | 9,03 | | | 1,99 |
| 17 | | Салат из кук-зы с луком реп. | 45/60 | | | 3,66 | | | 5,43 | | | | 21,38 | | | | 148,5 | | 0,13 | | | 0,05 | | 0,75 | | | 14,06 | | | 0,03 | | |
| 10107 | | Компот из плодов свежих | 180/200 | | | 0,08 | | | 0,08 | | | | 10,4 | | | | 33,34 | | 0,13 | | | 0,13 | | 10,15 | | | 7,43 | | | 0,46 | | |
| 147 | | Хлеб ржаной | 40/50 | | | 6 | | | 1 | | | | 44,33 | | | | 189 | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | **Итого за обед:** |  | | | **23,58** | | | **17,83** | | | | **99,7** | | | | **708,955** | | **0,4** | | | **0,325** | | **49** | | | **114,37** | | | **3,37** | | |
|  | | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | | Ватрушка с повидлом | 65/80 | | 10,48 | | | | 10,9 | | | | | 33,1 | | | | 287,3 | | 0,08 | | 0,16 | | | 0,05 | | | 67,84 | | | 0,91 | |
| 137 | | Чай сладкий с лимоном | 170/200 | | | 0,11 | | | 2,03 | | | | 6,65 | | | | | 26,29 |  | | |  | | 2,03 | | | 7,58 | | | 0,29 | | |
|  | | **Итого за полдник:** |  | | | **10,59** | | | **13,2** | | | | **39,75** | | | | | **313,59** | **0,08** | | | **0,117** | | **2,147** | | | **106,787** | | | **0,848** | | |
|  | | **Итого за день:** |  | | | **62,933** | | | **68,377** | | | | **210,093** | | | | | **1814,385** | **0,619** | | | **0,902** | | **64,747** | | | **1220,437** | | | **14,108** | | |

**День 9: четверг**

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | **Завтрак:** |  | | | Б | | | Ж | | | У | | |  | | В\_1 | | В\_2 | | С | | Са | | | Fe |
| 80  138  2  99 | Омлет натуральный  Чай сладкий с молоком  Бутерброд с маслом  Колбаса отварная | 70/80  180/200  40/5/50/6  45/60 | | | 9,24  1,56  1,54  16 | | | 9,82  1,62  3,46  22 | | | 2,97  8,85  9,75  0,12 | | | 136,92  56,64  78  245 | | 0,04  0,01  0,02 | | 0,3  0,07  0,02  0,13 | | 0,29  0,33  0  43 | | 182,24  64,05  4,48  16,3 | | | 1,28  0,32  0,23  0,9 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | | | **28,34** | | | **36,9** | | | **21,69** | | | **516,46** | | **0,07** | | **0,39** | | **43,62** | | **267,07** | | | **2,73** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | груши | 100 | | | 0,3 | | 0,4 | | 10,3 | | | 47 | | | | 0,02 | | 0,03 | | 5 | | 2,3 | | | 19 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | | | **0,3** | | **0,4** | | **10,3** | | | **47** | | | | **0,02** | | **0,03** | | **5** | | **2,3** | | | **19** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200/250 | | 2,75 | | 2,625 | | | 18,875 | | | | | 111,25 | |  | |  | |  | |  | | |  |
| 19  8 | Жаркое по-домашнему  Салат зеленый с огурцом и растительным маслом/ огурец соленый | 150/180  45/60 | | 5,63  1,03 | | 3,98  7,13 | | | 11  2,19 | | | | 170,45  76,81 | | 0,1  0,03 | | 0,2  0,05 | | 6,13  7,18 | | 44,28  43,19 | | | 0,73  0,56 | |
| 20 | кисель | 150/200 | | 0 | | 0 | | | 13,5 | | | | | 46,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,37 | | | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50 | | 6 | | 1 | | | 44,33 | | | | | 214,43 | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | **Итого за обед:** |  | **17,605** | | | **24,284** | | | | **92,311** | | | | **619,44** | | **0,13** | | **0,16** | | **48,458** | | | **130,99** | | **1,414** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168  81 | Сырники со сгущенным молоком/  творожно-манный пудинг. | 60/120 | | 7,443 | | 6,597 | | | 38,763 | | | | | 281,54 | | 0,054 | | 0,117 | | 0,117 | | 99,207 | | | 0,558 |
| 60/120 | | 15,026 | | 9,944 | | | 10,912 | | | | | 199,963 | | 0,044 | | 0,275 | | 0,297 | | 161,623 | | | 0,649 |
| 152 | вафли | 7/24 | 0,7008 | | | 0,7992 | | | | 18,6 | | | | 85,0008 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 |
| 134 | Сок фруктовый | 180/200 | 0,5 | | | 0,1 | | | | 10,1 | | | | 46 | | 0,01 | | 0,01 | | 2 | | | 7 | | 1,4 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **14,57** | | | **15,17** | | | | **53,05** | | | | **534,5** | | **0,09** | | **0,17** | | **76,85** | | | **74,84** | | **2,31** |
|  | **Итого за день:** |  | **64,875** | | | **81,234** | | | | **182,951** | | | | **1886,0** | | **0,37** | | **0,8** | | **175,118** | | | **494,02** | | **25,894** |

**День 10: пятница**

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **Завтрак:** |  | | Б | | Ж | | | У |  | | В\_1 | В\_2 | С | Са | Fe |
| 14  2  16 | Каша вязкая мол. «Дружба»  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом | 150/200/5  180/200  40/5/50/6 | | 4,66  1,08  2,3 | | 5,79  1,08  4,36 | | | 20,78  11,67  14,62 | 150,75  76,67  108 | | 0,08  0,02  0,03 | 0,08  0,02  0,03 | 1,46  0,83  0 | 136,7  90,2  6,6 | 0,38  0,02  0,34 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | | **8,04** | | **11,23** | | | **47,07** | **335,42** | | **0,13** | **0,13** | **2,29** | **233,5** | **0,74** |
|  | **2-ой завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Яблоки | 100 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 2,2 | 16 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** |  | | **4,75** | | | **4,15** | | **17** | | **155** | **0,03** | **0,32** | **12,6** | **242,2** | **16,2** |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 200/250/7 | | | 2,27 | | | 2,06 | 12,21 | | 79,38 |  |  | 13,703 |  |  |
| 08001 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/180 | | | 5,9 | | | 5,61 | 24,71 | | 259,1 | 0,3 | 0,2 |  |  |  |
| 6 | Котлета мясная | 50/70 | | | 7,03 | | | 5,73 | 5,11 | | 99,38 | 0,03 | 0,04 | 0,058 | 19,31 | 0,61 |
| 118 | Соус сметанный | 25 | | | 1,65 | | | 4,79 | 2,95 | | 76,97 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 32,72 | 0,15 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50 | | | 6 | | | 1 | 44,33 | | 214,43 |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 45/60 | | | 1,15 | | | 7,12 | 3,44 | | 83,58 | 0,04 | 0,05 | 18,64 | 35,42 | 0,74 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 150/180 | | | 0,78 | | | 0 | 20,22 | | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,855 | 0,51 |
|  | **Итого за обед:** |  | | | **24,7** | | | **26,3** | **112,97** | | **893,42** | **0,135** | **0,35** | **19,368** | **118,305** | **2,01** |
|  | **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные | 150/180 | 3,55 | | | 9,43 | | | 17,60 | | 181,29 | 0,03 | 0,06 | 0,39 | 147 | 0,69 |
| 1/6 | Чай сладкий | 40 | 7,8 | | | 10,5 | | | 1,4 | | 131 | 0,04 | 0,24 | 0,11 | 55,16 | 1,35 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 10/20 | 20,5 | | | 11,5 | | | 66 | | 214,43 |  |  | 0,27 | 0,27 | 0,05 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **37,99** | | | **33,57** | | | **135,84** | | **426,72** | **0,04** | **0,24** | **19,18** | **55,43** | **1,4** |
|  | **Итого за день:** |  | **91,204** | | | **89,165** | | | **314,174** | | **2387,28** | **0,31** | **0,89** | **42,09** | **646,13** | **24,039** |