МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОМЫШЛЕННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 «РЯБИНКА»
652380, пгт. Промышленная, улица Крупской,22
ИНН 4240010017 ОГРН 1094240000029

Щеглова Лидия Петровна

Подписан: Щеглова Лидия Петровна
DN: CN=Щеглова Лидия Петровна, E=sheglova.lidiya2017@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.03.10 16:43:33+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №1 «Рябинка»
Л.П. Щеглова _____
Приказ № 40 от «29» января 2021 года

Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих МБДОУ д/с №1 «Рябинка» с 10,5 часовым пребыванием

(1год- 3 года/3 года-7 лет)

(осень-зима)

День 1

ЗАВТРАК													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. Ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**Mg**	**Fe**
Макароны отварные с маслом сливочным	120/150,00	4,97	4,41	8,34	157,4/196,8	0,07	2,34	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,11
Чай с сахаром	150/180,00	0,36	0,09	13,55	19,6/26,8	0,00	0,18	0,00	0,00	8,91	14,83	6,60	1,23
Батон	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22
Сыр	10,00	2,66	2,66	0,00	35,8	0,03	3,20	3,20	0,00	104,00	54,00	5,00	3,13
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД													
Икра кабачковая/св овощи	30/60,00	1,20	5,40	5,12	23,4/46,8	0,01	4,20	0,09	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп крестьянский с крупой (рис/ пшено)	180/200,00	8,28	8,18	14,54	97,4/116	0,10	18,28	0,28	2,52	37,88	124,80	32,65	1,71
Гуляш из отварного мяса курицы	60/80	12,67	6,93	8,84	149,17	0,00	4,068	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,11	2,95	31,71	187/233,7	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37
Компот из сухофруктов	150/180	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	40,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК/ужин													
Каша рисовая молочная	120/150	5,55	9,03	32,50	124,7/155,8	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из шиповника	150/180,00	0,00	0,00	12,60	49,1/65,3	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО		**50,03**	**48,71**	**281,15**	**1244,24/1465,82**	**0.57**	**49.318**	**4.3**	**6.86**	**597.75**	**598.87**	**179.86**	**12.09**

день 2

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции г**	**Наш расчет**			**Энерг. Ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**Mg**	**Fe**
Каша манная на молоке с маслом	120/150,00	6,12	2,93	30,68	143,22/222,02	0,07	1,38	0,02	0,47	132,07	120,53	20,22	0,37
Какао с молоком	150/180,00	3,77	3,93	25,95	60,8/100,4	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37
Батон	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22
Масло сливочное	5/10	0,03	4,13	0,04	37,50	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ЗАВТРАК 2													
Яблоко/сок	100,00	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
обед													
Салат из зеленого горошка луком	30/60,00	0,78	0,06	3,72	50,25/67	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42
Суп картофельный с рыбой	180/200,00	13,64	8,82	19,69	97,3/116,84	0,23	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	37,76	1,19
Картофельное пюре	120/150,00	2,44	4,07	23,91	111,5/139,4	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09
Сельдь слабосоленая с луком	60/70,00				122,43								
Компот из изюма	150/180	0,52	0,00	24,50	56,9/75,8	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	2,80	0,22
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	7,39	0,63
Полдник/ужин													
Запеканка из творога	120/150	19,6	16,7	43,1	243,36/304,2	0,1	0,54	0,00	0,00	299,52	0,00	0,00	1
Чай с сахаром	180,00	3,10	3,20	17,70	19,6/26,8	0,02	0,70	0,16	0	128,10	95,90	17,50	0,60
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	2,80	0,22
ИТОГО		**56.82**	**44.32**	**251.23**	**1259,18/1588,66**	**0.67**	**31.01**	**2.31**	**4.65**	**897.59**	**703.18**	**181.35**	**6.56**

День 3

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**Mg**	**Fe**
Омлет натуральный	100,00/150	11,19	13,60	1,82	150,1/225,2	0,05	0,53	0,18	0,44	251,69	233,78	19,75	1,39
Кофейный напиток с сахаром и молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	58,9/86	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22
Масло сливочное	8,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД													
Икра свекольная/св. овощи	30/60,00	1,20	4,23	7,07	35,7/71,4	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150/180	8,28	8,18	14,54	99,6/119,6	0,10	18,28	0,28	2,52	37,88	124,80	32,65	1,71
Печень говяжья по-строгановски	60/80,00	15,85	20,10	2,56	141,9/189	0,06	3,48	0,16	0,58	30,85	218,77	29,59	2,31
Картофельное пюре	110/130,00	2,44	4,07	23,91	111,5/139,4	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09
Напиток из шиповника	150/180,00	2,55	2,26	17,97	49,1/65,3	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	30,00	1,16	0,23	7,52	57,47	0,03	0,00	0,00	0,26	5,10	22,88	7,39	0,63
ПОЛДНИК/ужин													
Рагу из овощей с мясом курицы	120/150	6,25	8,48	24,08	210,53	0,00	14,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	150/180,00	3,19	2,72	22,97	19,6/26,8	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Батон	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22
ИТОГО		**62.17**	**71.48**	**224.17**	**1150,47/1471,17**	**0.51**	**54.59**	**1.03**	**6.15**	**764.99**	**1002.59**	**187.2**	**9.69**

День 4

ЗАВТРАК													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**Mg**	**Fe**
Каша вязкая молочная пшенная	120/150,00	3,49	0,51	0,50	164,9/206,2	0,04	0,00	0,00	0,00	8,42	0,00	0,00	1,14
Чай с сахаром	150/180,00	3,19	2,72	22,97	19,6/26,8	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22
Масло сливочное	8,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ЗАВТРАК 2													
Банан/сок фруктовый	100	1,5	0,5	21	44,6/67,1	0,04	10	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,6
ОБЕД													
Салат из зеленого горошка с луком	30/60,00	0,78	0,06	3,72	50,25/67	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42
Суп картофельный с клецками (гренками)	150/180,00	8,10	9,45	12,90	77,95/93,54	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Плов с курицей	120/150	4,68	3,36	18,61	188,8/236	0,12	1,04	0,02	0,36	106,65	144,36	39,83	0,85
Компот из смеси сухофруктов	150/180,00	0,43	0,00	20,42	60,8/81	0,03	0,80	0,23	0,00	57,75	28,50	20,44	0,60
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	30,00	1,16	0,23	7,52	57,47	0,03	0,00	0,00	0,26	5,10	22,88	7,39	0,63
ПОЛДНИК/ужин													
Каша манная на молоке	120/150,00	6,12	2,93	30,68	143.22/222	0,07	1,38	0,02	0,47	132,07	120,53	20,22	0,37
Оладьи с повидлом	30	4,59	8,63	28,59	132.36/185.17	0,08	0,43	0,03	2,32	47,90	68,81	30,16	0,52
Молоко питьевое	150/180,00	5,85	5,56	18,20	87.05/96.72	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16
ИТОГО		**31.81**	**29.99**	**190.24**	**1207.25/1556.82**	**0.47**	**26.77**	**1.52**	**3.29**	**372.7**	**430.24**	**150.3**	**5.86**

день 5

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**MG**	**FE**
Каша жидкая молочная рисовая	120/150,00	5,55	9,03	32,50	110.7/138.4	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	58.9/86	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	71.4	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД													
Икра свекольная/св.овощии	30/60,00	1,20	4,23	7,07	35.7/71.4	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82
Суп картофельный с горохом	150/180,00	9,76	5,40	19,99	110.95/133.4	0,24	11,43	0,31	0,38	34,77	138,69	41,54	2,74
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макароны отварные с маслом	130/150,00	2,45	9,51	10,58	157.4/196.8	0,07	9,17	0,58	0,37	48,49	73,62	28,93	0,97
Курица в соусе с овощами	60/80,00	3,49	4,00	20,70	149.17	0,04	0,00	0,02	0,56	2,64	10,83	1,90	0,19
Компот из яблок	150/180	0,16	0,16	23,88	31.9/42.5	0,00	1,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК/ужин													
Суп молочный с рисом (пшеном)	150/180	5,85	5,56	18,20	111.2/133.48	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16
Пирог с картофелем	50	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,00	0,00	15,8	0,00	0,00	0,71
Чай с сахаром и молоком	150/180,00	0,06	0,00	29,67	37.7/50.9	0,00	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		**46.16**	**45.01**	**365.17**	**1529.94/1728**	**0.67**	**39.65**	**1.24**	**5.63**	**331.1**	**451.45**	**168.83**	**10.15**

день 6

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**MG**	**FE**
Каша гречневая рассыпчатая	120/150,00	5,11	2,95	31,71	187/233.7	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37
Кофейный напиток	150/180,00	2,55	2,26	17,97	58.9/86	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Масло сливочное, батон	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
	30,00	2,28	0,24	14,58	47.6	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Всего													
ЗАВТРАК 2													
Яблоко/сок фруктовый	95/100,00	0,52	0,00	24,50	44.6/67.1	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
ОБЕД													
Салат из зеленого горошка с луком/св.овощи	30/60,00	0,78	0,06	3,72	50.25/67	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42
Свекольник	150/180	7,18	11,10	16,55	73.5/88.3	0,09	10,38	0,35	0,46	50,01	126,40	38,72	2,28
Разборные голубцы с мясом говядины	120/150	13,63	13,25	5,63	237.45/290.22	0,00	19,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из шиповника	150/180,00		0,00	16,74	49.1/65.3	0,27	18,00	0,11	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК/ужин													
Омлет натуральный	100/150	8,16	11,10	3,89	150.1/225.2	0,06	10,55	0,62	0,57	88,22	163,99	45,26	1,76
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85
Чай с сахаром и молоком	150/180,00	0,06	0,00	29,67	37.7/50.9	0,00	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
					1377.45/1700.09								
ИТОГО	**1685**	**45.32**	**45.87**	**211.06**	**1469.11**	**0.66**	**59.45**	**2.61**	**4**	**482.36**	**654.63**	**193.42**	**7.22**

День 7

Наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные в-ва, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200,00	5,85	5,56	18,20	*111.85/134.22*	*0,11*	*0,91*	*0,04*	*0,15*	171,68	174,28	51,60	1,16
Какао с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	*60.8/100.4*	*0,04*	*1,17*	*0,02*	*0,01*	111,46	98,68	24,08	0,65
Батон с сыром	30,00/10,00	2,28	0,24	14,58	*47.6/35.2*	*0,03*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	6,00	19,50	4,20	
ЗАВТРАК 2													
Яблоко/йогурт питьевой	95/100,	0,52	0,00	24,50	*44.65/67.1*	*0,03*	*0,96*	*0,27*	*0,00*	69,30	34,20	24,52	0,72
ОБЕД													
Икра кабачковая/св. овощи	30/60,00	1,20	5,40	5,12	*23.4/46.8*	*0,01*	*4,20*	*0,09*	*1,86*	24,60	22,20	9,00	0,42
Рассольник ленинградский	150/180,00	7,19	3,77	18,47	*104.6/125.5*	*0,13*	*10,90*	*0,36*	*1,61*	36,69	133,05	34,06	1,88
Жаркое по-домашнему с мясом	120/150	11,7	15,4	21,3	*190.7/238.4*	*0,17*	*4,5*	*0,01*		31,9	187,3	50,9	2,6
Компот из сухофруктов	150/180,00	0,00	0,00	16,74	*60.8/81*	*0,27*	*18,00*	*0,11*	*2,11*	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	*71,40*	*0,03*	*0,00*	*0,00*	*0,03*	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	*57,47*	*0,05*	*0,00*	*0,00*	*0,39*	7,66	34,32	11,09	0,93
ПОЛДНИК													
Каша жидкая молочная рисовая	120/150	5,55	9,03	32,50	*110.7/138.4*	*0,00*	*1,53*	*0,00*	*0,00*	0,00	0,00	0,00	0,00
Блины с маслом и джемом	60/20/5	4,96	1,92	36,72	*174,72*	*0,056*	*0,08*	*32,0*	*0,88*	41,84	1,14	13,20	0,88
Кисель	150/180	1,36	0,00	29,02	39.7/52.9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		**41.97**	**35.25**	**233.48**	**1098.39/1323.51**	**1.43**	**39.72**	**32.9**	**7.07**	**507.13**	**724.17**	**226.87**	**9.57**

День 8

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. Ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**MG**	**FE**
Каша вязкая молочная манная	120/150,00	6,12	2,93	30,68	163.6/204.6	0,07	1,38	0,02	0,47	132,07	120,53	20,22	0,37
Кофейный с молоком	150/180,00	2,55	2,26	17,97	58.9/86	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
вафли	20	1,4	1,66	38,66	203.5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	120-150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД													
Икра свекольная с изюмом	30/60,00	1,20	4,23	7,07	31.8/63.8	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82
Суп сливочный с рыбой	150/180,00	13,64	8,82	19,69	97.3/116.84	0,23	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	37,76	1,19
Картофельное пюре	120/150,00	2,44	4,07	23,91	111.5/139.4	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09
Рыба запеченная с овощами	60/70	9,76	5,85	15.94	146,22	0,11	3,96	0,10	0,44	26,34	119,61	26,17	1,04
Напиток из изюма	150/180	0,52	0,00	24,50	56.9/75.8	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК/ужин													
Макароны отварные с сыром	120/150,00	16,02	14,56	10,68	166.2/207.7	0,09	17,35	0,17	2,62	68,30	182,52	37,81	2,20
Чай с сахаром	150/180,00	3,77	3,93	25,95	19.6/26.8	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37
кондитерское изделие	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО		**55.48**	**43.48**	**284.2**	**1683.84/1849.06**	**0.7**	**59.07**	**1.16**	**9.03**	**647.38**	**864.51**	**212.73**	**8.14**

День 9

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. Ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**MG**	**FE**
Каша жидкая рисовая молочная	120/150	5,55	9,03	32,50	110.7/138.4	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	60.8/100.4	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Батон	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
ЗАВТРАК 2													
напиток из шиповника	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
кондитерское изделие	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85
ОБЕД													
Свекла тушеная с изюмом	30/60,00	1,20	4,23	7,07	50.25/67	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82
Борщ с капустой ,картофелем и сметаной	150/180	1,78	5,14	11,24	91.96/110.36	0,00	13,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гуляш из мяса говядины	60/70	13,38	12,62	3,4	139.2/185.6	3,28	0,38	0,00	0,00	31	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	120/150,00	5,11	2,95	31,71	187/233.7	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37
Компот из изюма	150/180,00	0,39	0,00	23,33	60.8/81	0,00	0,51	0,00	0,30	13,50	14,01	17,21	0,51
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК/ужин													
Яйцо вареное	40/40	1,20	4,23	7,07	56.6	0,03	9,78	0,04	2,02	22,00	17,96	26,61	0,82
Булочка с повидлом	50/70	4,55	8,04	38,09	150.87/211.22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисломолочный продукт	150/180,00	3,77	3,93	25,95	88.5/106.2	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37
ИТОГО		**46.73**	**54.33**	**249.99**	**1265/1502**	**3.54**	**33.15**	**0.35**	**2.88**	**417.58**	**360.72**	**116.97**	**4.68**

День 10

завтрак													
Наименование блюда	**Вес порции,г**	**Пищевые в-ва, г**			**Энерг. Ценность, ккал.**	**Витамины, мг.**				**Минеральные в-ва, мг**			
		белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**p**	**MG**	**FE**
Суп молочный с вермишелью	180/200,00	5,85	5,56	18,20	111.85/134.22	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16
Чай с молоком	150/180,00	6,21	6,19	24,33	37.7/50.9	0,06	0,07	0,04	0,14	102,48	85,77	10,64	0,66
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85
ЗАВТРАК 2													
Банан	96/100	1,5	0,5	21	44.65/67.1	0,04	10	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,6
ОБЕД													
Икра кабачковая	30/50,00	1,20	5,40	5,12	23.4/46.8	0,01	4,20	0,09	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
Щи из квашеной капусты	150/180,00	1,76	5,97	5,79	141.01/170.27	0,00	7,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста тушеная с мясом курицы	70/80	19,7	15,0	13,65	203.7/254.6	0,11	4,72	0,00	0,00	38,45	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	130/150,00	2,44	4,07	23,91	133,45	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09
Напиток из шиповника	150/180,00	0,00	0,00	15,12	49.1/65.3	0,00	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,39
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95
ПОЛДНИК													
Каша «Дружба»	120/150	5,27	11,31	22,69	101.4/126.8	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток с изюмом	150/180	0,52	0,00	24,50	56.9/75.8	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72
Вафли	20	1,4	1,66	38,66	129.0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,39
ИТОГО	**1700**	**59.13**	**61.62**	**347.14**	**1373/1595**	**0.58**	**38.97**	**0.46**	**4.67**	**454.91**	**423.04**	**141.59**	**7.56**