

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №19 п. Красногвардейский»

/В.А.Куприна /

Приказ №11/2 от 17.03.2023



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 19 п. Красногвардейский»

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет

осенне-зимний период

Обед																		
	60	Салат витаминный	Капуста свеж.	30	28	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яблоко	16,8	15	-	0,72	-	0,03	-	0,02	-	0,03	0,05	0,1	1	0,01	
			Морковь	19,2	15	0,37	-	0,28	0,88	-	0,002	0,013	0,004	1,31	0,98	1,14	0,02	
			Масло р.	2	2	0,89	5,11	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	31,55	-	-	0,32	
	250	Суп рыбный с картофелем и крупой	Рыба св.	30	20	4,48	0,25	-	20,3	0,02	0,03	0,51	0,23	11,28	15,51	67-68	0,23	
			Картофель	80	68	1,0	0,2	8,26	40,56	-	0,07	10,1	0,66	5,07	11,67	29,46	0,46	
			Лук	12,5	6,3	0,78	-	0,57	2,58	-	0,003	0,6	0,01	1,86	1,34	3,48	0,05	
			Морковь	12,5	9,6	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07	
			Пшено	5	5	0,60	0,17	3,4	17,75	-	0,02	-	0,09	1,38	4,23	11,88	0,14	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	31,55	-	-	0,32	
	250	Жаркое домашнему	Говядина	50	40	7,44	6,4	-	87,2	-	0,030	-	1,55	3,62	8,8	75,2	1,09	
			Картофель	230	175	2,0	0,69	27,55	135,2	-	0,21	33,8	2,19	16,9	38,87	98,02	1,52	
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Морковь	13	10,4	0,14	0,01	0,75	3,5	-	0,006	0,5	0,1	5,1	3,8	5,5	0,07	
			Масло раст.	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло слив.	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,480	1	0,76	0,008	
	200	Компот из св. фрукт.	Апельсин	20	15	0,14	0,02	1,21	5,98	-	0,006	8,98	0,003	5,005	1,94	3,43	0,01	
			Яблоко	20	15	0,06	0,06	1,31	6,57	-	0,004	24,09	0,09	2,34	1,31	1,61	0,95	
			Лимон	8	7	-	-	-	-	-	0,01	-	-	5,07	-	-	-	
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого						23,73	32,51	80,01	625,1	0,05	2,49	142,4	5,6	296,7	111,49	403,6	7,27	34%

Обед																			
	60	С-т из св. капусты и моркови	Капуста св.	63,5	55,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Морковь	7,8	4,8														
			Масло раст.	2	2														
	250	Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	Мясо птицы	20	14	2,56	2,58	0,1	33,75	0,01	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,80	0,22		
			Картофель	40	35	0,7	0,14	5,72	28,08	-	0,03	7,02	0,46	3,51	8,07	20,36	0,21		
			Капуста	69	61	1,10	0,06	2,88	16,55	-	0,002	27,54	0,44	29,38	9,79	16,97	0,37		
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,002	3,1	1,4	5,8	0,08		
			Морковь	12,5	9,6	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07		
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,01	5,16	0,48	3,6	0,01		
			Масло растительно е	4	4	1,78	10,34	3,64	150,2	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32		
	70	Тефтели говяжьи	Говядина мякоть	60	45	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23		
			Хлеб пшеничный	9,4	9,4	0,72	0,28	4,63	4,63	5,77	-	0,16	-	0,16	2,05	3,07	7,9		
			Вода	14	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Масло слив.	2	2	0,01	1,65	0,01	15,6	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003		
			Лук р.	27	23	2,85	-	2,09	7,91	-	0,01	2,3	0,05	7,1	3,22	13,3	0,18		
			Яйцо	1/10	1/10														
	30	Молочный соус	Мука	2,5	2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,004	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16		
			Молоко	30	30	0,84	1,04	1,41	17,34	0,001	0,01	0,45	0,03	3,58	4,2	27	0,02		
			Масло слив.	2	2	0,01	1,65	0,01	15,6	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003		
	180	Каша гречневая	Крупа гречневая	55	55	6,92	1,83	34,04	183,9	-	0,22	-	2,31	10,98	109,8	163,6	3,66		
			Масло слив.	5	5	0,04	13,12	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008		
	200	Компот из сухофруктов	Сух. фрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,015	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57		
Итого						30,29	36,56	90,97	701,72	6,03	0,44	0,44	5,50	132,6	200,4	467,1	19,55	32%	

Полдник																		
	80	Салат овощной	Картофель	72	50	1	0,20	8,15	39,98	-	0,06	1	0,65	5	11,5	28,99	0,45	
			Огурец соленый	25	18	0,51	-	0,11	2,70	-	0,004	0,89	0,02	4,49	1,80	3,60	0,2	
			Лук р.	4	2	0,25	-	0,19	0,84	-	0,001	0,2	0,34	0,63	0,29	1,18	0,02	
			Зеленый горошек	12	10	0,5	0,2	1,38	7,31	-	0,002	2,50	0,19	2,59	3,81	12,19	0,007	
			Масло раст.	4	4	1,78	10,3 4	3,64	150,20									
			Морковь	5	4	0,005	0,00 5	0,29	3,36	-	0,002	0,2	0,04	2,04	1,52	2,2	0,03	
	200	Чай	Чай	0,8	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,9 4	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
Итого						4,62	1,31	35,0 4	162,19	-	0,60	4,79	1,89	21,35	28,82	73,26	1,31	15%
Итого за день																		78%

Обед																		
	60	Салат из св. моркови	Морковь	66	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Масло растительно е	2	2	0,89	5,11	1,08	75,10	-	0,01	9,31	-	31,55	-	-	-	-
	250	Суп картофельный с курицей	Мясо птицы	20	18	2,56	2,58	0,1	33,75	0,01	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,8	0,22	
			Картофель	100	70	3,95	0,79	32,26	158,4	-	0,17	39,59	2,6	19,79	45,5	114,8	1,18	
			Лук	12,5	10	1,24	-	0,91	4,3	-	0,005	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Морковь	12,5	10	0,12	-	0,02	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2	
			Масло слив	4	4	0,02	3,22	0,02	30,12	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003	
	70	Биточки из говядины	Говядина мякоть	60	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Хлеб пшеничный	13	13	0,92	0,35	4,85	4,93	6,2	-	0,16	-	0,18	2,2	3,17	8,3	
			Яйцо кур.	1/10	5	0,75	0,69	0,003	7,85	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,55	0,15	
			Лук р.	7	5	0,85	-	0,5	2,37	-	0,0004	0,5	-	2,0	0,5	3,7	0,02	
			Масло растит.	4	4	2,25	12,93	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	7,5	7,5	1,0	0,62	-	24,65	-	0,02	-	0,08	1,0	1,2	4,5	0,09	
	180	Капуста тушёная	Капуста	226	151	3,28	0,17	8,53	48,95	0,1	0,002	-	0,5	10,5	26	50,1	1,5	
			Лук	30	28	3,47	-	2,51	11,3	-	0,01	2,77	0,06	8,59	3,88	16,2	0,22	
			Мука	1,8	1,8	0,15	0,02	1,03	5,01	-	0,003	-	0,01	0,27	0,24	1,29	0,02	
			Морковь	28	24	0,42	0,05	2,4	6,66	-	0,06	1,0	0,5	10,1	7,8	11,16	0,55	
			Масло слив.	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
	200	Компот из апельсинов	Апельсин	28	20	0,36	0,36	6,1	40,3	-	0,03	148,5	0,27	14,4	8,1	9,9	1,98	
			Лимон	8	6													
			Сахар	15	15	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого						27,0	25,1	86,7	659	0,09	0,46	124	5,69	172	122	375	10,19	37%

Полдник																		
	200	Йогурт	Йогурт	200	200	6	6,4	20,0	150	-	0,06	1,05	0,2	180	22,5	142,5	0,15	
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
Итого						10,6 9	17,2 5	66,64	509,43	0,11	0,18	29,9	0,75	15,4	36,5	226	1,896	20%
Итого за день																		90%

Сб.р-й.	Выход	Наименование	Набор продуктов	Бр	Нет.	Химический набор			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
4 день																		
Завтрак																		
	200	Каша молочная кукурузная	Крупа кукурузная	30	30	2,28	0,36	21,72	102	-	0,09	1,04	-	11,55	22,67	114,08	0,9	
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-	
			Масло слив.	4	4	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,480	1	0,076	0,008	
			Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	200	Какао с молоком	Какао	1,25	1,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Молоко	150	150	4,19	5,2	7,03	86,7	0,03	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09	
			Сахар	10	10	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5	Масло сливочное	Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,480	1	0,76	0,008	
	11	Сыр Российский	Сыр Российский	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,03	0,005	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13	
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,063	8,8	13,2	34	0,08	
Итого						12,92	18,2	66,1	479	0,14	0,22	30,3	1,15	362	62	318	1,526	26%
II- Завтрак																		
	130	Фрукты св.	130	130	1,22	0,27	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,05	0,41	
Итого						1,22	0,27	10,9	54	-	0,05	81	0,27	45,5	17,6	13,05	0,41	3%

Обед

	60	Салат «Минутка»	Огурец соленый	15	10	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Свекла отварная	56	45	-	0,72	-	0,03	-	0,02	-	0,03	0,05	0,1	1	0,01	
			Масло растительно е	2	2	0,89	5,11	1,08	75,10	-	0,01	9,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
			Лук р.	4	3	0,37	-	0,28	0,88	-	0,02	0,13	0,04	1,31	0,98	1,14	0,002	
	250	Рассольник со сметаной	Мясо птицы	20	18	2,56	2,58	0,1	33,75	0,01	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,8	0,22	
			Картофель	80	56	1,6	0,23	8,45	39,98	-	0,06	1	0,55	5	11,5	28,9	0,45	
			Огурец соленый	18	14	0,41	-	0,11	2,35	-	0,004	0,89	0,02	4,49	1,8	3,60	0,2	
			Лук	6,5	5	1,04	-	0,76	3,41	-	0,005	-	0,05	0,91	0,96	7,75	0,05	
			Морковь	12, 5	9,6	0,14	0,01	0,71	3,4	-	0,006	0,5	0,1	5,1	3,8	5,5	0,06	
			Крупа рисовая	5	5	0,23	0,03	1,6	7,68	-	0,003	-	0,05	0,91	1,16	4,84	0,06	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,01	5,16	0,48	3,6	0,01	
			Масло растительно е	3	3	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
	40/30	Гуляш говяжий со сметаной	Говядина мякоть	70	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Морковь	12	9,6	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07	
			Лук	17	10	1,24	-	0,91	4,1	-	0,000 5	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08	
			Мука	1,5	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	-	0,000 3	-	0,02	0,27	0,24	1,29	0,02	
			Масло раст.	3	3	0,98	6,75	2,63	155,0									
			Сметана	10	10	0,3	2,5	0,39	26	0,02	0,005	0,04	0,02	11	1	0,8	0,02	
	180	Макароны отварные	Макароны	60	60	5,61	5,94	37,64	192	-	0,000 9	-	0,65	10,2 6	8,64	47	0,86	
			Масло слив.	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	0,03	-		0,003	0,6	0,02	0,95	0,01	
	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукт ы	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,8 8	93,2	1,87	
Итого						27,8	26,8	120	712	0,05	0,31	1,50	4,1	65,0	129	426	25,5	36%

Обед																		
	60	Салат из св. капусты с яблоком	Капуста св	53,5	50	-	-	0,72	0,06	-	0,02	-	0,001	-	-	-	0,23	
			Яблоко	15	10	0,37	-	0,28	0,88	-	0,02	0,13	0,004	1,31	0,98	1,14	0,02	
			Масло растительно е	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
	250	Суп гороховый со сметаной	Мясо птицы	20	18	3,28	3,2	0,1	33,80	0,01	0,01	-	1,28	2,67	3	27,2	0,027	
			Горох	15	14	3,9	0,21	15,25	54,1	-	0,25	-	0,66	34,9	32,1	96,8	20,4	
			Картофель	80	56	1,09	0,21	8	39,6	-	0,05	8,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,37	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,005	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	11	1,26	
			Масло растительно е	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,5 5	-	-	0,32	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
	70	Рыбная котлета	Рыба свежая	90	55	13,2	0,65	-	55,48	0,01 3	0,09	1,51	0,84	33,6	46,2	201,6	0,67	
			Хлеб пшеничный	13	13	1,54	0,41	6,17	28,2	0,01	-	-	0,16	2,29	4,82	16,4	0,4	
			Молоко	10	10	0,42	0,4	0,7	8,0	0,00 3	0,004	0,19	0,02	18	5,52	35,5	0,02	
			Лук р.	7,5	6,3	0,78	-	0,57	2,58	-	0,003	0,6	0,01	1,86	1,34	3,48	0,05	
			Яйцо кур.	1/10	4	0,75	0,69	0,003	7,85	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,55	0,15	
			Мука	7,5	7,5	1,0	0,62	-	24,65	-	0,02	-	0,08	1,0	1,2	4,5	0,09	
			Масло раст.	2	2	1,78	10,3 4	3,64	150,2									
	180	Картофельное пюре	Картофель	230	175	2,64	1,0	25,48	120,1	-	0,15	26,4	1,3	13,1	0,1	76,1	1,16	
			Молоко	40	40	1,09	12,5 4	1,84	22,97	0,01	-	-	0,01	0,29	0,25	1,37	0,01	
			Масло слив.	6	6	0,04	13,1 2	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008	
	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,015	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,8 8	93,2	1,57	
Итого						27,8	25,6	114	704	0,11	0,31	17,9	4,1	93,3	129	426	25,5	35%

Обед																			
	60	Салат из св.моркови и яблок	Морковь	45,6	40	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яблоко	25,8	18														
			Масло р.	3	3	0	4	0	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	250	Суп рыбный с картофелем и крупой	Рыба св.	30	20	4,4 5	0,2 5	-	20,3	0,02	0,03	0,51	0,23	11,2 8	15,5 1	67-68	0,23		
			Картофель	80	75	1,0 5	0,2 1	8	33,6	-	0,05	8,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,37		
			Лук	12,5	10	1,2 4	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,01	3,1	2,24	5,8	0,09		
			Морковь	20	16	0,2	0,0 1	1,09	5,1	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11		
			Пшено	5	5	0,5 9	0,1 6	3,34	17,34	-	0,01	-	0,09	4,14	5,54	15,5	0,19		
			Масло растительное	3	3	-	4	0	35,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	250	Азу	Говядина	50	40	5,8 3	5	-	68,1	-	0,02	-	0,1	1,9	3,75	23,9	0,9		
			Картофель	230	161	3,4 3	0,6 9	28,03	137,3	-	0,18	29,37	1,9	14,6 3	33,7 7	85,03	1,32		
			Лук	24	18	2,4 8	-	1,82	8,2	-	0,01	0,9	0,17	9,17	5,59	9,9	0,12		
			Морковь	16	12	0,1 9	0,0 1	0,99	4,62	-	0,006	0,74	0,14	7,48	5,58	8,06	0,1		
			Мука	3	3														
			Огурец соленый	33	30	0,6 5	-	0,088	3,5	-	0,005	1,16	0,01	5,84	2,34	4,66	0,29		
			Масло слив.	5	5	0,0 4	4,1 3	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48 0	1	0,76	0,008		
	200	Компот из св. фрукт.	Апельсин	15	10	-	0,2	0,04	1,78	8,8	-	0,01	13,2	0,04	7,49	2,86	0,64		
			Яблоко	15	12	0,1 2	0,1 2	0,26	13	-	0,01	47,7	0,09	4,62	2,6	3,18	0,64		
			Лимон	8	6	-	-	-	-	-	0,01	-	-	5,07	-	-	-		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,1 7	0,5 8	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,8 8	93,2	1,57		
Итого						28,5	32,1	116	846	0,07	0,44	58,5	5,37	91,1	120	420	8,9	42%	

Полдник																				
	90	Пироги с повидлом	Мука	50	50	5,2	0,5 5	34,56	167,8	-	0,009	-	0,61	9,03	8,03	43,14	0,61			
			Дрожжи	1,2	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яйцо	1/10	3	0,3 8	0,3 5	0,02	4,71	0,01	0,002	-	0,01	1,65	11,3 6	5,76	11,79			
			Молоко	30	30	0,5 6	0,6 4	0,94	11,5	-	-	0,21	0,16	23,8	2,78	17,86	-			
			Сахар	2	2	-	-	2,0	7,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2	0,8 9	5,1 7	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	35,5 5	-	-	0,32			
			Масло сливоч.	2	2	0,0 1	1,6	0,01	15,26	0,1	-	0,002	0,001	0,1	0,4	0,3	0,003			
			Повидло	20	20	0,0 4	0,0 4	0,99	6,28	-	0,003	18,15	0,03	1,76	0,99	1,21	0,02			
	200	Молоко	Молоко	200	200	5,2 0	6,7 5	96,30	106,7	0,04	0,07	1,95	0,15	180	21,0 7	134,7	0,09			
			Сахар	5	5	-	-	4,99	15,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Итого						10,69	17,25	66,64	509,43	0,11	0,18	29,9	0,75	15,4	36,5	226	1,896	20%		
Итого за день																		90%		

Обед																			
	60	Салат «Минутка»	Огурец соленый	15	10	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Свекла отварная	56	50	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	-	0,32	
	250	Суп с мучными клецками со сметаной	Картофель	80	56	1,6	0,28	8,45	39,98	-	0,06	1	0,55	5	11,5	28,9	0,45		
			Лук	12,5	10,5	1,24	-	0,91	4,1	-	0,005	1	0,002	3,1	1,4	5,8	0,08		
			Морковь	12,5	10,5	0,12	0,01	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,28	0,07		
			Мука	8	8	1,0	0,62	-	24,65	-	0,02	-	0,08	1,0	1,2	4,5	0,09		
			Яйцо	0,01	0,01	0,68	0,61	0,04	8,37	0,03	-	-	0,003	2,23	0,64	10,24	0,13		
			Сметана	5	5	0,17	1,2	0,19	12,36										
			Масло слив.	3	3	0,04	4,13	0,04	37,4	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008		
	250	Плов с курицей	Мясо птицы	90	60	11,52	11,61	0,45	151,75	0,005	0,005	-	4,86	10,08	11,34	103	1		
			Рис	60	60	2,76	0,36	19,2	92,16	-	0,04	-	0,6	10,9	14	58,08	0,72		
			Масло растительное	5	5	2,25	12,43	4,05	187,8	-	0,02	23,28	-	78,87	-	-	0,8		
			Лук р.	20	18	2,1	-	1,55	6,97	-	0,008	1,7	0,03	5,27	2,38	9,86	0,14		
			Морковь	22	20	0,22	0,01	1,09	5,6	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11		
			Масло сливоч.	5	5	0,04	4,13	0,04	37,4										
	200	Компот из сух. фрукт.	Сухофрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,03	148,5	0,27	14,4	8,1	9,9	1,98		
			Сахар	15	15	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57		
Итого						35,0	36,56	90,97	805,73	1,0	0,44	0,44	5,5	8,0	105	87	20	35%	

Полдник																		
	200	Йогурт	Йогурт	206	200	6	6,4	20,0	150	-	0,06	1,05	0,2	18 0	22,5	142,5	0,15	
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,3 1	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6	
Итого						12. 7	14. 3	24.92	154.66	0.60	25.6	35.22	0.97	30. 4	45.0	40.5	1.1	16%
Итого за день																		82%

Обед																			
	60	Салат из свежего огурца	Огурец свежий	60	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Масло растительное	3	3	0,89	5,11	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	31,55	-	-	-	0,32	
			Лук р.	4	3	0,33	-	0,28	0,88	-	0,02	0,13	0,004	1,31	0,8	1,14	0,02		
	250	Суп картофельный с вермишелью и сметаной	Мясо птицы	20	18	2,56	2,58	0,1	33,75	0,01	0,01	-	1,08	2,24	2,52	22,8	0,22		
			Картофель	70	56	1,6	0,29	8,45	39,98	-	0,06	1	0,36	5	11,5	28,9	0,45		
			Лук	11,6	10	1,24	-	0,91	4,3	-	0,005	1	0,02	3,1	1,4	5,8	0,08		
			Морковь	12,5	10	0,12	-	0,02	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2		
			Масло слив	3	3	0,01	1,61	0,01	15,06	0,1	-	0,001	0,001	0,19	0,4	0,3	0,003		
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,10	5,16	0,48	3,5	0,01		
			Вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	0,008	-	-	-	0,3	0,01	0,45	-		
			250	Солянка мясная	Капуста	134	120	2,2	0,12	5,76	33,1	-	0,004	55,08	0,88	58,76	19,58	37,94	0,74
	Говядина мякоть	50			40	5,83	5	-	68,1	-	0,02	-	0,1	1,9	3,75	23,9	0,9		
	Лук	12,5			10	0,12	-	0,02	0,69	3,26	-	0,01	0,48	0,1	4,9	3,65	5,2		
	Картофель	102			78	1,05	0,21	8	33,6	-	0,05	3,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,39		
	Мука	2,5			2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,04	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16		
	Морковь	20			16	0,2	0,01	1,09	5,1	-	0,01	6,8	0,16	8,16	6,09	8,8	0,11		
	Масло слив.	6			6	0,02	4,13	0,04	37,4	0,03	-	-	0,003	0,6	0,02	0,95	0,01		
	200	Компот из св. фруктов	Апельсин	20	15	0,14	0,02	1,21	5,98	0,006	8,98	0,03	5,05	1,94	3,43	0,5	0,01		
			Яблоко	20	15	0,06	1,31	6,57	-	-	0,004	24,09	0,09	2,34	1,31	1,61	0,95		
			Лимон	8	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57		
Итого						30,5	32,1	116	850	0,07	0,44	58,5	5,37	91,1	120	420	8,9	42%	

Полдник																			
	100/20	Оладьи со сгущенкой	Мука	48	48	5,0	0,52	33,22	160,32	-	0,7	-	0,58	8,66	7,72	41,57	0,58		
			Дрожжи	1,2	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Яйцо	1/8	5	0,75	0,69	0,03	7,83	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,52	0,15		
			Молоко	48	48	1,34	1,54	2,24	27,84	0,02	0,02	0,03	0,48	42	6,2	8,4	0,01		
			Сахар	2	2	-	-	2,0	7,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло растительное	5	5	2,25	12,43	4,05	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Сгущенка	21	21	1,35	2,30	15,12	86,67	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	200	Чай	Чай	0,8	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого						10,69	17,25	66,64	509,43	0,11	0,18	29,9	0,75	15,4	36,5	226	1,896	20%	
Итого за день																		93%	

Сб.р -й.	Выход	Наименование	Набор продуктов	Бр	Нет.	Химический набор			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац	
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe		
9 день																			
Завтрак																			
	200	Каша молочная рисовая	Крупа рисовая	30	30	1,38	0,18	9,6	46,08	-	0,02	-	0,3	5,4 6	7,0	29,04	0,36		
			Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	11 9	13,9	89,3	-		
			Сахар	2	2	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Масло сливочное	3	3	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,4 8	1	0,76	0,008		
	200	Какао с молоком	Какао	1,2 5	1,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Молоко	150	150	4,19	5,2	7,03	86,7	0,03	0,06	2,24	0,15	17, 9	21	135	0,09		
			Сахар	10	10	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5	Масло сливочное	Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,4 80	1	0,76	0,008		
	11	Сыр	Сыр российски й	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,03	0,005	0,18	0,1	11 4	5,8	62	0,13		
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничны й	30	30	3,08	1,2	19,92	104	-	0,07	-	0,063	8,8	13,2	34	0,08		
Итого						16,9 2	18,2	66,1	470	0,14	0,22	3,03	1,15	36 2	62	310	0,120	26%	
II- Завтрак																			
	130	Св. фрукты	130	130	1,22	0,27	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45, 5	17,6	13,05	0,41		
Итого						1,22	10,9	54	-	-	0,05	81	0,27	45, 5	17,6	13,05	0,41	3%	

Обед																		
	60	Салат из св.капусты с морковью	Капуста	63,5	55,2	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Морковь	7,8	4,8	-	0,72	-	0,03	-	0,02	-	0,03	0,05	0,1	1	0,01	
			Масло р.	2	2	0,89	5,11	1,82	75,10	-	0,01	9,31	-	31,55	-	-	0,32	
	250	Суп свекольник со сметаной	Мясо птицы	20	18	3,28	3,2	0,1	33,80	0,01	0,01	-	1,28	2,67	3	27,2	0,027	
			Картофель	81	57	1,09	0,21	8	39,6	-	0,05	8,4	0,55	4,2	9,67	24,4	0,37	
			Свекла	50	42	0,75	0,05	4,4	21	1	0,01	5	-	18,5	11	-	0,7	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,005	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	11	1,26	
			Масло растительно е	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
		Сахар	2	2	-	-	2	6,28	-	-	-	-	-	-	-	-		
	70	Котлета говяжья	Говядина мякоть	60	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Хлеб пшеничный	14	13	0,92	0,35	4,85	4,93	6,2	-	0,16	-	0,18	2,2	3,17	8,3	
			Яйцо кур.	0,1	4	0,68	0,61	0,04	8,37	0,03	-	-	0,003	2,23	0,64	10,32	0,13	
			Лук р.	7	5	0,85	-	0,5	2,37	-	0,0004	0,5	-	2,0	0,5	3,7	0,02	
			Масло растит.	4	4	2,25	12,93	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	7,5	7,5	1,0	0,62	-	24,65	-	0,02	-	0,08	1,0	1,2	4,5	0,09	
	180	Картофельное пюре	Картофель	230	175	2,64	1,0	25,48	120,1	-	0,15	26,4	1,3	13,1	30,1	76,1	1,16	
			Молоко	40	40	1,09	12,54	1,84	22,97	0,01	-	-	0,01	0,29	0,25	1,37	0,01	
			Масло слив.	6	6	0,04	13,12	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008	
	200	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	0,27	-	8,25	33,9	-	0,015	0,45	0,23	12	15,3	12,45	1,5	
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого						29,4	30,8	120	805	0,10	0,30	48,9	8,0	17,	70,0	305	30,5	36%

Полдник																			
	130	Запек-ка морковно- творожная	Морковь	70	69	0,76	0,04	4,13	19,46										
			Творог	50	50	9,48	5,1	1,17	90,2										
			Яйцо	0,2	8	1,2	1,15	0,07	15,7	0,03	-	-	0,00 3	2, 23	0,64	10,32	0,13		
			Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Молоко	20	20	0,8 4	0,95	1,4	17,0	0,01	-	-	0,01	0, 29	0,25	1,37	0,01		
			Масло сливочное	2	2	0,0 4	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,00 3	0,00 4	0, 48	1	0,76	0,008		
			Манная крупа	7	7	2,11	0,22	4,6	22,30										
	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6		
	200	Чай	Чай	0,8	0,8														
			Сахар	8	8														
Итого						18,0 1	12,6	42,2	267	0,3	0,13	48,8	0,78	19 5	32,3	192	1,43	15%	
Итого за день																		95%	

Сб.р -й.	Выход	Наименование	Набор продуктов	Бр	Нет.	Химический набор			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				% сут.рац
						Б	Ж	У		А	В1	С	РР	Са	Mg	Р	Fe	
10 день																		
Завтрак																		
200	Каша молочная пшеничная	Крупа пшеничная	30	30	3,54	0,96	20,0 4	104,04	-	0,06	-	0,54	24,8 4	33,2 4	23	1,14		
		Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	57,5	-	-	0,4	0,8	119	13,9	89,3	-		
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48	1	0,76	0,008		
200	Кофейный напиток с молоком	Кофе напиток	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Молоко	150	150	4,19	5,2	7,03	86,7	0,03	0,06	2,24	0,15	17,9	21	135	0,09		
		Сахар	10	10	-	-	9,89	37,86	-	-	-	-	-	-	-	-		
5	Масло сливочное	Масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	39,9	0,03	-	0,003	0,004	0,48 0	1	0,76	0,008		
11	Сыр	Сыр российский	12	11	2,62	3,3	-	41,04	0,03	0,005	0,18	0,1	114	5,8	62	0,13		
30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	3,08	1,2	19,9 2	104	-	0,07	-	0,063	8,8	13,2	34	0,08		
Итого					16,0	17,8	65,1	465	0,14	18	2,7	1,2	320	27	405	2	27%	
II- Завтрак																		
125	Сок фруктовый	Сок фруктовый	125	125	0,96	0,12 5	0,36	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-		
25	Кондит. изд.	Кондит,ид	25	25	2,79	3,7	28,1 8	150,18	-	-	-	-	-	-	-	-		
Итого					3,75	3,83	28,5 4	127,68	-	-	-	-	-	-	-	-	6%	

Обед																		
	60	Порц. св.огурец	Огурец	62	60	0,37	-	0,28	0,88	-	0,002	0,013	0,004	1,31	0,98	1,14	0,02	
	250	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	Мясо птицы	20	18	3,28	3,2	0,1	33,80	0,01	0,01	-	1,28	2,67	3	27,2	0,027	
			Картофель	70	56	1,6	0,29	8,45	39,98	-	0,06	1	0,36	5	11,5	28,9	0,45	
			Гречневая крупа	5	5	0,63	0,17	3,11	12,56	-	0,01	0,16	0,06	1	10	14,9	0,34	
			Лук	12,5	11	1,3	-	0,95	4,3	-	0,005	1	0,01	2,5	1,68	4,35	0,06	
			Морковь	12,5	9,6	0,2	0,01	5,35	3,4	-	0,01	1	0,1	10,2	7,61	11	1,26	
			Масло растительное	2	2	0,89	5,17	1,82	75,10	-	0,01	0,31	-	31,55	-	-	0,32	
			Сметана	6	6	0,17	1,2	0,19	12,36	0,01	0,002	0,02	0,010	5,16	0,48	3,6	0,01	
	70	Ежики в сметанном соусе	Говядина мякоть	60	50	8,41	7,23	-	98,54	-	0,03	-	1,75	4,09	9,94	84,9	1,23	
			Яйцо кур.	1/10	5	0,75	0,69	0,003	7,85	0,03	-	-	0,03	3,3	0,72	11,55	0,15	
			Крупа рисовая	6	6	0,69	0,09	4,8	23,04	-	0,009	-	0,15	2,73	3,48	13,44	0,18	
			Лук	17	15	0,2	-	0,04	0,8	3,3	-	0,01	0,5	0,2	5	4	5,5	
			Морковь	5	4	0,005	0,005	0,29	3,36	-	0,002	0,2	0,04	2,04	1,52	2,2	0,03	
			Масло растит.	2	2	2,25	12,93	4,55	187,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Мука	2,5	2,5	0,26	0,02	1,72	8,38	-	0,004	-	0,03	0,03	0,45	0,4	2,16	
			Сметана	10	10	0,3	2,5	0,39	26	0,02	0,005	0,04	0,02	11	1	0,8	0,02	
	180	Капуста тушёная	Капуста	180	144	2,59	0,15	6,76	38,81	-	0,04	64,75	1,16	69	23	44,63	0,83	
			Лук	24	20	2,48	-	1,82	8,2	-	0,01	0,9	0,17	9,17	5,59	9,9	0,12	
			Мука	1,5	1,5	0,15	0,02	1,03	5	-	0,03	-	0,01	0,27	0,34	1,29	1,01	
			Морковь	22,5	18	0,24	0,01	1,3	6,12	-	0,01	0,72	0,144	7,34	5,47	7,92	0,1	
			Масло слив.	6	6	0,03	3,3	0,04	29,92	0,02	-	-	0,002	0,45	0,01	0,71	0,008	
	200	Компот из св. фрукт.	Апельсин	20	15	0,14	0,02	1,21	5,98	-	0,006	8,98	0,003	5,005	1,94	3,43	0,01	
			Яблоко	20	15	0,06	0,06	1,31	6,57	-	0,004	24,09	0,09	2,34	1,31	1,61	0,95	
			Лимон	8	7	-	-	-	-	-	0,01	-	-	5,07	-	-	-	
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
	40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	3,17	0,58	16,48	72,48	-	0,08	-	0,27	14	18,88	93,2	1,57	
Итого						25,8	22,4	80	70	0,06	10,34	95,1	7,45	120,5	70,5	200,1	2,0	33%

Полдник																			
	200	Кисель	Кисель концентрированный	20	20	0,03	-	16,1	65,5	-	-	-	-	-	-	-	-		
			Сахар	10	10	-	-	9,98	31,1	-	-	-	-	-	-	-	-		
	40	Гренки	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	0,5	-	0,47	6,6	9,9	25,5	0,6		
				Сахар	3	3	-	-	4,99	32,75	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Яйцо	¼	10	1,27	1,15	0,07	15,7	0,03	0,007	-	0,02	5,5	1,2	19,2	0,25	
				Молоко	30	30	0,8	0,9	1,20	16,0	0,01	0,01	0,02	0,32	32	3,5	5,78	0,07	
				Масло растительное	2	2	-	4,5	-	40,46	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого						5,21	7,2	52,26	305,9	0,04	0,015	0,02	0,68	46,3	17,9	58,98	1,12	17%	
Итого за день																		83%	