

Согласовано:

Медицинская сестра

Козл Козлюк Е.Н.
« » 2022 г.

Медицинская сестра

Иванова Иванова Е. М.
« » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 22 «Кораблик»

Манина Манина И.В.
« 11 » января 2022 г. *Приказ № 1/2/10*



**Примерное десятидневное меню
(на весенний период)
МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№ 22 «Кораблик»**

День: понедельник

Неделя: первая

№ рег	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
183	Завтрак Каша ячневая на сухом молоке	150	200	5.5	6.68	7.38	8.99	21.8	21.8	176.7	213.8	160.7	199.2	0.39	0.44	0.06	0.07	0.04	0.05	0.25	0.3
	Печенье	14	20	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139.0	180.0	96.1	142.4	0.71	0.96	0.05	0.07	0.05	0.08	0.07	0.11
397	Кофейный напиток	150	200	2.34	3.12	2.0	2.67	10.63	14.17	70.0	93.3	94.3	125.7	0.1	0.13	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.31
	II Завтрак Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	7.8	7.8	47.0	47.0	16.0	16.0	2.2	2.2	0.03	0.03	0.02	0.02	10.0	10.0
	Обед																				
79	Суп гороховый	180	200	6.87	10.7	2.18	3.65	15.2	17.9	91.79	111.2	42.5	70.9	0.49	0.81	0.08	0.12	0.08	0.136	9.7	16.1
270	Гуляш из сердца	70	80	9.61	10.13	4.29	7.3	24.99	26.7	196.4	217	21.7	24.8	1.59	1.82	0.15	0.17	0.14	0.16	3.33	3.8
315	Греча отварная	130	150	7.03	8.54	8.04	9.8	24.7	29.95	200	243.4	150.3	187.4	1.9	2.25	0.13	0.15	0.07	0.09	0.25	0.28
376	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.44	0.02	0.03	20.83	27.77	84.75	113	23.87	31.83	0.94	1.25	0.001	0.002	0.001	0.002	0.3	0.4
	Хлеб ржаной	40	50	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.35	52.2	69.6	10.5	14.0	1.17	1.56	0.06	0.08	0.03	0.04	-	-
400	Полдник Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	189.6	252.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
	Батон	30	40	0.52	1.5	0.67	1.96	1.2	14.9	29.1	83.4	2.03	5.8	0.14	0.42	0.005	0.016	0.003	0.01	-	-
231	Ужин Ватрушка из творога	150	180	9.27	11.52	11.67	17.52	32.46	36.29	264	305	127.9	142.1	2.5	2.78	0.08	0.09	0.5	0.56	5.4	6.0
364	Чай с сахаром	150	200	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	9.39	10.4	20.8	8.0	10.67	0.19	0.25	0.01	0.01	0.1	0.13	1.0	1.33
	Итого за 1 день	1712	2040	42.1	54.18	47.29	60.6	202.66	261	1410	1800	722.8	947.4	12.21	15.18	0.68	0.89	1.24	1.58	34.75	44.7

День: вторник
Неделя: первая

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)						Ккал		Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
				Я	с	я	с	я	с			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
178	Завтрак : Каша геркулесовая	150	200	7.03	8.54	8.04	5.99	20.8	21.18	146.7	160.8	160.7	199.2	0.39	0.44	0.06	0.07	0.04	0.05	0.25	0.3
3	Бутерброд с сыром и маслом	49	61	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180	96.1	142.4	0.71	0.96	0.05	0.07	0.05	0.08	0.07	0.11
397	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.17	2.75	1.875	2.376	14.5	16.46	44.62	48.83	90.38	114.4	0.1	0.12	0.03	0.038	0.112	0.142	0.97	0.99
	II Завтрак: Банан	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46.0	46.0	7.0	7.0	1.4	1.4	0.01	0.01	0.01	0.01	2.0	2.0
76	Обед: Рассольник ленинградский	180	200	4.96	7.54	5.12	6.32	7.6	8.6	110.8	146.1	24.8	40.9	1.2	1.92	0.085	0.132	0.08	0.12	16.8	27.7
351	Соус овощной	20	30	0.31	0.62	0.79	1.58	1.06	2.12	12.57	25.14	9.87	19.74	0.03	0.06	0.001	0.002	0.01	0.02	0.05	0.06
265	Зразы рыбные	70	80	7,84	8,68	3,49	3,57	9,03	12,1	99,0	132,0	36,1	48,0	,76	1,0	0,06	0,08	0,07	0,09	1,45	1,92
315	Рис отварной	130	150	2.68	3.65	3.94	5.37	26.9	36.7	153.7	209.7	1.0	1.36	0.39	0.53	0.02	0.03	0.01	0.013	-	-
398	Напиток из шиповника	150	200	5.67	6.38	6.3	7.46	51.42	66.6	288	306	27.43	30.86	1.3	1.46	0.07	0.08	0.07	0.08	0.3	0.34
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
400	Полдник: Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	189.6	252.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
450	Батон	30	40	4.53	5.61	4.19	5.38	14.64	25.28	259.6	296.2	5.57	11.14	0.36	0.72	0.03	0.06	0.02	0.04	-	-
139	Ужин: Котлета картофельная	150	180	2,35	2,82	4,53	5,44	15,31	18,37	111,4	133,7	10,86	13,03	0,86	1,03	0,09	0,11	0,07	0,08	7,64	9,17
39	Салат из моркови с кукурузой	40	60	1.64	2.48	4.49	6.76	5.84	8.83	71.0	106.85	17.72	26.79	0.52	0.79	0.063	0.095	0.046	0.07	5.62	8.48
374	Чай с сахаром	150	200	0.005	0.006	--	---	10.93	11.94	43.94	47.96	0.36	0.39	0.01	0.02	-	-	-	-	-	-
	Итого за 3 день	1572	2080	53.99	67.4	47.16	60.5	203.2	260.3	1400	1800.5	744.8	991.3	11.16	14.5	0.59	0.7	0.91	1.23	44.48	58.2

Неделя: первая

День : среда

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы				Са		Fe		В1		В2			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
177 (а)	Завтрак Каша Дружба (рис, пшено)	150	200	5.67	7,71	5.31	9,33	25,28	32,58	195	246,6	148.7	185.9	0.46	0.58	0.03	0.06	0.07	0.03	0.5	0.2
1	Бутерброд с маслом сливочным	37	48	3.26	4.89	10.1	13.11	19.49	29.24	181.3	272	12.4	18.6	0.83	1.25	0.07	0.11	0.04	0.09	-	-
397	Какао с молоком	150	200	3.15	4.2	2.72	3.63	12.96	17.28	89.0	118.6	114.7	152.9	0.41	0.55	0.04	0.05	0.14	0.19	1.2	1.6
	II Завтрак Груша	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21.0	21.0	96	96	8.0	8.0	0.6	0.6	0.05	0.05	0.02	0.02	6.0	6.0
	Обед																				
71	Щи из свежей или квашеной капусты со сметаной и курой	180	200	5.26	8,25	5,7	8,15	7,15	11,76	104,9	161,4	30,8	53,7	1,13 9	1,77 5	0,059	0,09	0,072	,01	19,9	21,1
277	Гуляш из кури	70	80	15,42	20,63	12,4 1	16,3	3,96	5,24	189	250	29,2	37,2	1,15	1,58	0,04	0,05	0,11	0,14	0,6	1,11
205	Макароны отварные	130	150	3,79	5,68	2,91	4,36	17,58	27,25	100,3	171,2	3,23	5,0	0,74	1,14	0,04	0,06	0,02	0,03	-	-
372	Компот из яблок и чернослива	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	19.91	23.88	73.2	97.6	10.86	14.48	0.71	0.95	0.01	0.02	0.01	0.02	1.29	1.72
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
383	Полдник Йогурт	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	67.0	89.3	189.6	252.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
	Хлеб пшеничный	30	40	0.27	0.78	2.14	6.12	4.37	12.5	30.9	108.4	0.56	1.6	0.04	0.12	0.003	0.01	0.001	0.004	-	-
	Ужин:																				
321	Пюре картофельное	150	180	2.4	3.09	3.8	4.8	8.6	10.7	97.8	120.9	38.8	53.1	0.8	1.1	0.02	0.06	0.02	0.03	6.5	15.,
	Яйцо вареное	1/2	1/2	12.7	12.7	11.5	11.5	0.7	0.7	157	157										
393	Чай с сахаром	150	200	0.005	0.006	---	---	10.93	11.94	43.94	47.96	0.36	0.39	0.02	0.03	-	-	-	-	-	-
	Итого за 2 день	1577	2075	57.29	68.8	47.2	59.86	203.8	261.2	1400.9	1800.4	792.4	1016.8	19.4	27.4	0.73	0.93	1.17	1.74	54.54	72.65

День: четверг
Неделя :первая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
177	Завтрак: Каша манная	150	200	5.45	6.54	7.31	8.9	22.1	25.95	177.3	211.7	148.5	185.0	0.25	0.28	0.03	0.04	0.03	0.04	0.24	0.27
1	Бутерброд с маслом	37	48	4.74	6.68	10.1	13.11	19.49	29.24	139.0	180.0	12.4	18.6	0.83	1.25	0.07	0.11	0.04	0.09	-	-
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.17	2.75	1.875	2.376	14.5	16.46	44.62	48.83	90.38	114.4	0.1	0.12	0.03	0.038	0.112	0.142	0.97	1.01
	II Завтрак: Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47.0	47.0	19.0	19.0	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5.0	5.0
	Обед:																				
94	Суп молочный с вермишелью	180	200	3.68	6.13	4.1	7.73	10.8	18.4	101	160	135	225	0.232	0.29 8	0.05	0.083	0.171	0.286	1.46	2.34
321	Греча отварная	130	150	7.03	8.54	8.04	9.8	24.7	29.95	200	243.4	150.3	187.4	1.9	2.25	0.13	0.15	0.07	0.09	0.25	0.28
363	Соус белый	20	30	0.31	0.62	0.79	1.58	1.06	2.12	12.57	25.14	9.87	19.74	0.03	0.06	0.001	0.002	0.01	0.02	0.05	0.1
286	Шницель мясная	70	80	8.54	11.33	9.55	12.53	11.18	14.19	165.0	215.0	30.5	40.1	0.95	1.25	0.05	0.07	0.08	0.11	0.79	1.05
376	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.44	0.02	0.03	20.83	27.77	84.75	113.0	23.87	31.83	0.94	1.25	0.001	0.002	0.001	0.002	0.3	0.4
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
474	Полдник: Растегай, с вареной сгущенкой	50	70	4.96	5,67	9,2	10,5	39,0	44,6	259	296	13,58	15,52	0,9	1,03	0,08	0,09	0,07	0,08	0,01	0,01
400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	189.6	252.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
37	Ужин Овощи тушеные с курой	130	150	12.9 3	13.45	11.01	12.08	22.25 4	33.74	211.9 4	228.2 96	45.4	59.2	1.16	1.51	0.02	0.03	0.22	0.29	0.1	0.2
401	Кисель	150	200	0.07	0.09	-	-	16.7	22.27	67.0	89.4	7.55	7.88	10.51	0.22	0.29	0.001	0.002	0.001	0.002	0.06
	Итог за 4 день	158 0	2080	47.2 8	60.0	47.04	60.02	203.3	261.0	1400. 1	1800. 6	729.6	955.1	10.5	13.4	1.03	1.46	0.85	1.18	37.23	50.5

День пятница
Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
181	Завтрак: Каша пшенная	150	200	5.45	6.54	7.31	8.9	22.1	25.95	177.3	211.7	148.5	185.0	0.25	0.28	0.03	0.04	0.03	0.04	0.24	0.27
1	Бутерброд с маслом сливочным	37	48	2.45	2.45	7.55	7.65	14.62	14.62	136	136	9.3	9.3	0.62	0.62	0.05	0.05	0.03	0.03	-	-
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.17	2.75	1.875	2.376	14.5	16.46	44.62	48.83	90.38	114.4	0.1	0.12	0.03	0.038	0.112	0.142	0.97	1.01
	II Завтрак: Фрукты цитрусовые	100	100	0.8	0.8	0.3	0.3	9.6	9.6	49.0	49.0	20.0	20.0	0.5	0.5	0.06	0.06	0.04	0.04	10.0	10.0
81	Обед: Суп с фасолью и сметаной	180	200	5.24	8.0	7.0	10.4	10.7	17.6	124.9	171	18.4	30.1	1.2	1.9	0.081	0.128	0.073	0.116	11.0	18.0
156	Биточки рисовые с мясом	150	180	4.81	5.44	11.8	13.3	22.55	25.51	215.3	243.6	45.0	50.9	1.37	1.55	0.12	0.14	0.1	0.11	11.2	12.7
347	Соус томатный	40	60	0.22	0.44	1.06	2.12	1.89	3.78	17.99	35.98	3.54	7.08	0.09	0.18	0.001	0.002	0.001	0.02	0.30	0.38
398	Напиток из шиповника	150	200	5.67	6.38	6.3	7.46	51.42	66.6	288	306	27.43	30.86	1.3	1.46	0.07	0.08	0.07	0.08	0.3	0.34
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
400	Полдник: Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	189.6	200.8	0.16	0.2	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
250	Ужин Рыба, запеченная с картофелем	150	180	5.3	6.17	3.22	4.63	5.97	7.87	74.0	98.0	36.0	30.3	0.38	0.53	0.04	0.06	0.04	0.06	0.06	1.94
364	Чай с сахаром	150	200	0.05	0.06	-	-	10.93	11.94	43.94	47.96	0.36	0.39	0.01	0.03	-	-	-	-	-	-
0.34	Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	10.76	14.68	70.5	94.0	6.0	8.0	0.33	0.44	0.03	0.04	0.01	0.01	-	-
	Итого за 5 день	154 7	203 0	45.93	59.6	47.44	61.05	203.2	261.2	1400. 6	1800. 4	770.9	965.5	10.64	14.0	0.73	0.92	1.04	1.37	165.1	209

День: понедельник
Неделя: вторая

№ реу	Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
		Я	С	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
414	Завтрак: Каша пшеничная на сухом молоке	150	200	7.03	8.54	8.04	9.8	24.7	29.95	200	243.4	150.3	187.4	1.9	2.25	0.13	0.15	0.05	0.07	0.24	0.29
397	Кофейный напиток	150	200	2.17	2.75	1.875	2.376	14.15	16.46	44.62	48.83	90.38	114.1	0.1	0.12	0.04	0.05	0.14	0.19	1.19	1.23
	Пряник	14	20	3.26	4.89	10.1	15.11	19.49	29.24	181.3	272	12.4	18.6	0.83	1.25	0.07	0.11	0.04	0.09	-	-
	II Завтрак: Яблоко	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46.0	46.0	7.0	7.0	1.4	1.4	0.01	0.01	0.01	0.01	2.0	2.0
33	Обед:																				
85	Суп картофельный с крупой	180	200	5.87	6.7	3.28	4.59	13.9	16.8	134	212	30.2	49.0	1.79	2.87	0.07	0.33	0.082	0.126	8.11	13.0
277	Азу из говядины	70	80	15.42	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	29.2	37.2	1.15	1.58	0.04	0.05	0.11	0.14	0.6	1.11
205	Макароны отварные	130	150	3.79	5.68	2.91	4.36	17.58	28.25	100.3	171.2	3.23	5.0	0.74	1.14	0.04	0.06	0.02	0.03	-	-
376	Компот из сухофруктов	150	200	0.12	0.16	0.09	0.12	18.06	24.08	73.5	98.0	11.96	15.95	0.74	0.99	0.001	0.002	0.01	0.02	0.65	0.87
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
400	Полдник: Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	189.6	200.8	0.16	0.2	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	10.76	14.68	70.5	94.0	6.0	8.0	0.33	0.44	0.03	0.04	0.01	0.01	-	-
237	Ужин Творог Паровой	150	180	28.03	33.64	19.0	22.28	8.08	9.7	351	421.2	233.7	280.4	1.53	1.91	0.13	0.16	0.53	0.66	0.49	0.61
11	Джем ягодный	30	40	0.53	0.8	2.47	3.71	3.12	4.68	36.8	55.3	11.8	17.7	0.3	0.45	0.02	0.03	0.01	0.011	3.8	5.7
374	Чай с сахаром	150	200	0.005	0.006	-	-	10.93	11.94	43.94	47.96	0.36	0.39	0.01	0.02	-	-	-	-	-	-
	Итог за 6 день	155 7	210 0	54.0	64.98	47.45	62.6	203.3	260.8	1403	1800	800.3	987.4	11.9	15.9	0.61	1.16	1.3	1.76	22.3	31.9

День: вторник
Неделя: вторая

№ реп	Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
				я	с	я	с	я	с			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
177	Завтрак: Каша «Дружба» (рис, греча)	150	200	7.1	8.05	7.97	9.75	26.13	32.45	203	252.2	25.7	37.3	1.28	1.7	0.06	0.08	0.04	0.05	0.03	0.04
3	Бутерброд с маслом и сыром	49	61	4.73	6.68	6.88	18.45	14.56	19.39	139.0	180.0	96.1	142.4	0.71	0.96	0.05	0.07	0.05	0.05	0.07	0.11
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.17	2.75	1.875	2.376	14.5	16.46	44.62	48.83	94.3	114.7	0.1	0.13	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.31
	II Завтрак: Банан	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47.0	47.0	19.0	19.0	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5.0	5.0
	Обед:																				
67	Суп овощной со сметаной	180	200	4.96	7.54	5.12	6.32	7.6	8.6	110.8	146.1	24.8	40.9	1.2	1.9	0.085	0.132	0.08	0.12	16.8	27.7
256	Рыба отварная с овощами	70	80	7.07	8.84	10.01	11.55	5.55	6.44	71.0	80.25	14.4	18.0	0.47	0.59	0.05	0.06	0.03	0.04	0.19	0.24
321	Картофельное пюре	130	150	2.4	3.09	3.8	4.8	8.6	10.7	120.9	97.8	38.8	53.1	0.8	1.1	0.02	0.03	0.02	0.03	6.5	15.3
374 а	Компот из яблок с Изюмом	150	200	0.24	0.32	0.09	0.12	17.86	23.8	72.6	96.8	12.06	16.08	0.2	0.27	0.02	0.04	0.01	0.02	1.29	1.72
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
400	Полдник Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	150 30	200 40	4.58 2.03	6.11 2.89	4.08 3.07	5.44 4.19	7.58 5.38	10.11 14.64	85.0 25.28	113.3 78.6	189.6 84.2	200.8 5.57	0.16 11.4	0.2 0.36	0.06 0.72	0.08 0.03	0.24 0.06	0.32 0.02	2.05	2.74
199	Ужин: Биточки пшеничные	150	180	7.68	10.07	5.78	7.61	40.48	53.88	246	324	70.01	89.7	1.66	2.2	0.15	0.2	0.08	0.1	0.52	0.65
13	Сгущенное молоко	30	30	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	2.2	136	136	4.69	4.69	0.05	0.08	0.001	0.004	0.001	0.004	0.11	0.16
393	Чай с сахаром	150	200	0.00 5	0.006	-	-	10.93	11.94	43.94	47.96	0.36	0.39	0.01	0.02	-	-	-	-	-	-
	Итого за 7 день	153 7	2015	45.7	59.3	47.4	60.9	196.7	251.2	1400	1800	559.7	730.4	12.4	15.8	0.7	0.93	0.8	1.05	117	159.4

День: среда
Неделя: вторая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		В1		В2		С	
				я	с	я	с	я	с			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
185	Завтрак: Вермишель молочная	150	200	6.58	7.28	7.45	9.06	27.9	31.65	206.0	240.5	155.8	192.8	1.34	1.45	0.09	0.1	0.05	0.07	0.24	0.27
3	Вафли	14	20	2.45	3.15	6.88	8.45	14.56	19.39	139.0	149.0	96.1	142.4	0.71	0.96	0.05	0.07	0.05	0.08	0.07	0.11
54	Какао с молоком	150	200	3.15	4.2	2.72	3.63	12.96	17.28	89.0	118.6	114.7	152.9	0.41	0.56	0.04	0.05	0.14	0.19	1.2	1.6
	II Завтрак: Цитрусовые фрукты	100	100	0.8	0.8	0.3	0.3	9.6	9.6	49.0	49.0	20.0	20.0	0.5	0.5	0.06	0.06	0.04	0.04	10.0	10.0
	ОБЕД:																				
85	Суп с клецками	180	200	7.08	8.1	8.0	10.5	8.03	13.03	100.4	123.8	64.9	80.0	0.83	1.31	0.06	0.095	0.117	0.205	1.73	2.72
305	Котлета куриная	70	80	13.56	18.08	8.01	10.3	3.96	5.24	146	195	29.2	37.2	1.15	1.58	0.04	0.05	0.11	0.14	0.6	1.11
315	Рис отварной	130	150	2.68	3.65	3.94	5.37	26.9	36.7	153.7	209.7	1.0	1.36	0.39	0.53	0.02	0.03	0.01	0.013	-	-
351	Соус белый	20	30	0.31	0.6	0.7	1.23	1.03	0.9	20.3	25.9	0.9	0.05	0.03	0.07	0.01	0.01	0.01	0.02	1.2	1.72
398	Напиток шиповника	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.91	23.88	73.2	97.6	10.86	14.48	0.71	0.95	0.01	0.02	0.01	0.02	1.29	1.72
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
	Полдник:																				
458	Батон	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	10.76	14.68	156.3	176.0	1.96	5.6	0.21	0.6	0.002	0.006	0.004	0.012	-	-
400	Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.1	4.08	5.44	7.58	10.11	85.0	113.3	18.96	202.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
215	Омлет	150	180	5.73	7.52	11.04	13.46	1.1	1.51	127	157	46.4	62.8	1.18	1.54	0.04	0.05	0.24	0.31	0.1	0.15
34	Салат из зеленого горошка	40	60	0.67	1.0	1.554	2.586	3.27	4.09	30	47.5	11.0	16.5	0.52	0.78	0.02	0.03	0.015	0.023	2.9	4.4
374	Чай с сахаром	150	200	0.34	0.45	0.08	0.11	25.49	33.99	103.9	128.6	17.64	23.52	0.18	0.24	0.01	0.01	0.01	0.01	9.68	12.91
	Итого за 8 день	1557	2060	55.95	68.64	47.16	60.0	204.1	261	1400.9	1800	789.3	982.2	10.41	13.7	0.86	1.14	0.94	1.32	42.4	52.8

Неделя: вторая

Четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
184	Завтрак: Каша пшеничная на молоке	150	200	5.96	7.33	5.36	8.2	12.0	17.51	179.0	217.3	155.1	193.1	0.76	0.9	0.09	0.1	0.05	0.06	0.26	0.31
2	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	65	2.49	2.49	6.88	8.45	14.56	19.39	156.0	165.0	96.1	142.4	0.71	0.96	0.05	0.07	0.05	0.08	0.07	0.11
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.17	2.75	1.8	2.3	10.63	14.17	44.0	48.3	94.3	125.7	0.1	0.13	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.31
	II Завтрак: Яблоко	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21.0	21.0	96	96	8.0	8.0	0.6	0.6	0.05	0.05	0.02	0.02	6.0	6.0
	Обед:																				
11	Суп рыбный	180	200	3.99	6.66	3.95	6.58	12.4	20.9	108.8	166	128	213	0.206	0.34	0.08	0.14	0.165	0.38	1.37	2.14
315	Греча отварная	130	150	7.03	8.54	8.04	9.8	24.7	29.9	200	243.4	150.3	187.4	1.9	3.26	0.11	0.15	0.001	2.02	0.2	0.4
284	Котлета из печени	70	80	7.03	8.54	8.04	9.8	24.7	29.9	200	243.4	150.3	187.4	1.9	3.26	0.11	0.15	0.001	2.02	0.2	0.4
354	Соус сметанный	20	30	0.21	0.42	0.75	1.5	0.88	1.76	11.12	22.24	4.1	8.2	0.03	2.25	0.13	0.002	0.01	0.02	0.65	0.87
376	Компот из сухофруктов	150	200	0.12	0.14	0.09	0.12	18.06	24.05	73.5	98.0	11.96	15.95	0.74	0.99	0.001	0.002	0.01	0.02	0.65	0.87
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
401	Полдник: «Снежок»	150	200	4.58	5.11	4.08	5.44	7.58	10.1	85.0	113.3	189.6	202.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
	Сдоба	50	70	7.76	8.92	4.72	5.43	52.3	60.15	282	324.3	22.0	25.3	1.38	1.59	0.14	0.16	0.08	0.09	---	---
205	Ужин: Макароны с сыром	130	150	3.79	5.68	2.91	4.36	17.58	27.25	110.3	171	3.23	5.0	0.74	1.14	0.04	0.06	0.02	0.03	---	---
393	Чай с лимоном	150	200	0.07	0.09	0.01	0.01	6.99	9.39	28.0	37.33	8.0	10.67	0.19	0.25	0.01	0.01	0.1	0.13	1.0	1.33
	Итого за 9 день	1557	2020	44.2	61.7	47.01	60.19	203.2	260.1	1400	1800	750.4	948.1	10.15	13.3	0.7	0.89	1.14	1.56	60.2	86.4

День: пятница
Неделя вторая

	Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
				я	с	я	с	я	с			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
177	Завтрак: Каша Геркулесовая	150	200	6.58	7.28	5.45	6.06	27.9	31.6 5	150.0	170.5	155.8	192.8	1.34	1.45	0.09	0.1	0.05	0.07	0.24	0.27
397	Кофейный напиток с молоком	150	200	3.15	4.2	2.72	3.63	12.96	17.2 8	89.0	118.6	114.7	152.9	0.41	0.56	0.04	0.05	0.14	0.19	1.2	1.6
3	Бутерброд с маслом	37	48	4.73	6.68	6.88	14.56	19.39	29.2 4	139	180	21.2	18.6	0.83	1.25	0.07	0.11	0.04	0.09	-	-
	II Завтрак: Банан	110	110	0.61	0.61	0.34	0.34	43.65	43.6 5	180.0	180.0	23.7	23.7	2.02	2.02	0.03	0.03	0.02	0.02	3.36	3.36
57	Обед: Свекольник со сметаной	180	200	5.49	9.25	8.35	13.06	6.99	11.4	131.3	205	45.3	74.7	1.40 7	2.12	0.047	0.071	0.073	0.11 1	19.9	32.5
282	Суфле мясное	70	80	10.28	11.5 7	11.64	12.32	12.45	15.6 4	102.9	109.3	67.5	75.94	3.24	3.64	0.15	0.17	0.14	0.19	3.71	5.2
321	Пюре картофельное	100	120	2.52	3.47	4.99	6.17	17.2	22.6	124.6	160.6	33.4	48.5	0.93	0.13	0.16	0.16	0.1	0.13	20.2	21.2
335	Капуста тушеная	50	60	2.27	3.1	3.56	4.85	10.37	14.1	82.61	112.6	61.6	83.2	1.21	0.04	0.05	0.05	18.9	25.7	19.01	22.1
372	Компот из изюма с яблоком	150	200	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	16.9 7	61.0	71.0	16.0	21.3	0.47	0.63	0.01	0.01	0.05	0.07	75.0	100
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	14.0	17.5	1.56	1.95	0.07	0.09	0.03	0.04	-	-
400	Полдник: Молоко кипяченое	150	200	4.58	6.11	4.08	5.44	7.58	10.1 1	85	113.3	189.6	202.8	0.16	0.21	0.06	0.08	0.24	0.32	2.05	2.74
	Хлеб пшеничный	30	40	3.04	4.56	0.32	0.48	19.68	29.5	94.0	141.0	8.0	12.0	0.44	0.66	0.04	0.06	0.02	0.02-	-	
188 11	Ужин: Запеканка рисовая Джем ягодный	130 30	150 40	0,73 0.53	1,1 0.8	2,55 2.47	3,61 3.71	3,75 3.12	5,62 4.68	166,12 36.8	300,5 55.3	9,68 11.8	14,5 17.7	0,38 0.3	0,565 0.45	0,027 0.02	0,043 0.03	0,025 0.01	0,037 0.011	5,9 3.8	8,7 5.7
	Сок	200	200	0.3	0.3	0.1	0.1	11.45	11.4 5	46	46	7.0	7.0	1.4	1.4	0.01	0.01	0.01	0.01	2.0	2.0
	Итог за 1 день	1560	2009	49.1	56.1	47.1	60.4	203.7	260. 5	1400	1800	812.5	980.1	14.3 6	15.6	0.77	0.93	1.83	2.32	126.3	165
	Среднее значение за период	1575	2051	49.55	62.0	47.2	60.6	202.7	259. 93	1401	1800.2	747.3	950.4	12.3 1	15.9	0.74	1.0	1.05	1.51	70.43	93.0
	Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности			15	16	29	31	55	57												