

**МАДОУ комбинированного вида детский сад «Сказка» г.Баймак**



Утверждаю: Ишьярова Г.Р.

Заведующий МАДОУ комбинированного  
вида детский сад «Сказка» г. Баймак  
Ишьярова Г.Р.

Приказ от 30.04.20 г. № 58

## **Примерное десятидневное меню**

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

**на сезон с 01.05.2021 по 01.09.2021г.**

СЕЗОН; 01.05.-01.09 2021г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	10,19	25,39	0,89	186	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	<b>445</b>	<b>9,6</b>	<b>16,23</b>	<b>60,4</b>	<b>416</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>18,42</b>	<b>35,29</b>	<b>1,52</b>		
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020
Итого за прием пищи:	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>													
САЛАТ из свежих помидоров и огурцов	60	1	2,1	4	39	0,03	0,02	1,5	9,07	8,44	0,23	14	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	0,04	5,28	10,95	16,74	0,69	58	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	43,93	2,93	115	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	<b>710</b>	<b>28,15</b>	<b>24,95</b>	<b>91,75</b>	<b>711</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>7,43</b>	<b>70,47</b>	<b>94,5</b>	<b>6,37</b>		
<b>Полдник</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,4	0,2	75	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	<b>440</b>	<b>6,27</b>	<b>4,53</b>	<b>40,53</b>	<b>215,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>114,01</b>	<b>25</b>	<b>1,81</b>		
Всего за день:		<b>44,82</b>	<b>46,51</b>	<b>212,28</b>	<b>1436,6</b>	<b>0,52</b>	<b>0,87</b>	<b>28,45</b>	<b>234,9</b>	<b>170,79</b>	<b>14,1</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,9</b>	<b>487,1</b>	<b>73</b>	<b>522</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>1,16</b>	<b>400,69</b>	<b>96,67</b>	<b>3,16</b>		
<b>II Завтрак</b>													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,67</b>	<b>3,97</b>	<b>37,03</b>	<b>217,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>233,36</b>	<b>34,1</b>	<b>0,97</b>		
<b>Обед</b>													
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	8,5	7	0,25	9,119	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	25,45	15,26	0,56	52	2017
ШНИЦЕЛЬ, СОУС ТОМАТНЫЙ	70/30	11,4	11,2	13,5	202	0,08	0,13	1	32	26,1	1,19	98	2017
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	7,31	0,74	216	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,8</b>	<b>20,5</b>	<b>96,4</b>	<b>670,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>14,23</b>	<b>109,39</b>	<b>81,06</b>	<b>5,26</b>		
<b>Полдник</b>													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,1	5,1	27,6	191	0,06	0,09	0,04	41,84	10,52	0,64	267	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8,2</b>	<b>5,13</b>	<b>36,7</b>	<b>216</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>41,97</b>	<b>10,52</b>	<b>0,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>516,69</b>	<b>242,94</b>	<b>1625,2</b>	<b>0,59</b>	<b>1,18</b>	<b>15,29</b>	<b>783,71</b>	<b>220,95</b>	<b>9,99</b>		

2

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32	194	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017

Итого за прием пищи:	445	7,5	16,43	47,1	355	0,11	0,17	0,55	135,49	27,33	0,95		
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3	5	49	0,01	0,01	1,94	12,5	7,27	0,72	26	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,03	3,73	25,46	31,42	1,82	62	2017
Азу	70/50	19,7	24,03	2,8	309	0,06	0,14	1,2	15,65	26,96	3	93	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,18	175	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	780	38,95	37,08	109,75	942	0,43	0,52	7	100,64	212,88	12,24		
<b>Полдник</b>													
КАША Дружба	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,1	37,07	0,8	200	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	445	9,07	8,53	59,53	338,6	0,25	0,29	0,53	134,43	44,67	2,41		
Всего за день:		56,32	62,64	233,18	1716,6	0,8	0,98	29,56	399,06	300,85	19,61		

3

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,7	9,6	24,3	247	0,2	0,18	0,53	143,13	57,51	1,64	196	2017
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	15,7	484,63	57,6	444	0,28	0,27	0,64	304,76	82,21	2,76		
<b>II Завтрак</b>													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
<b>Обед</b>													



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	16,29	0,77	55	2017
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	75	12,1	8,6	10,3	168	0,13	0,1	34,95	34,95	21,85	0,8	82	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,02	1,44	0,06	237	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	296	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>20,85</b>	<b>22,1</b>	<b>82,35</b>	<b>613</b>	<b>0,315</b>	<b>0,467</b>	<b>57,34</b>	<b>119,23</b>	<b>88,05</b>	<b>5,8</b>		

**Полдник**

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>7,17</b>	<b>4,63</b>	<b>41,93</b>	<b>225,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>115,82</b>	<b>22,01</b>	<b>1,93</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,39</b>	<b>514,28</b>	<b>218,81</b>	<b>1494,4</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>58,31</b>	<b>784,73</b>	<b>233,96</b>	<b>11,02</b>		

4

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>13,4</b>	<b>19,9</b>	<b>64,8</b>	<b>487</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>1,05</b>	<b>252,72</b>	<b>73,15</b>	<b>3,33</b>		
<b>II Завтрак</b>													
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	23,9	93	0,38	0,43	25	0	0	0	305	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3,07</b>	<b>3,87</b>	<b>53,63</b>	<b>259,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>25</b>	<b>11,6</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,9	3,1	4,3	48	0,02	0,03	4,04	14,98	14,18	0,48	33	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	0,04	5,36	12,04	17,99	0,67	53	2017
УЛЫШ	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,06	0,14	0,94	13,5	26,2	3	94	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	3,6	37,6	201	0,1	0,08	11,3	55,3	60,4	1,21	179	2017

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	780	30,55	32,55	99,25	821	0,25	0,52	21,77	129,95	144,16	7,88		
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	8	38	245	0,06	0,03	0	10,63	6,67	0,57	276	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	5,1	8,03	47,1	270	0,06	0,03	0	10,76	6,67	0,58		
Всего за день:		51,82	64,05	255,38	1792,8	0,51	0,89	27,06	418,92	229,25	12,54		

5

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32	194	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	445	7,5	16,43	47,1	355	0,11	0,17	0,55	135,49	27,33	0,95		
<b>II Завтрак</b>													
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		
<b>Обед</b>													
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,7	0,06	3,4	17	0,03	0,03	0,61	14,7	20,69	0,38	16	2017
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	3,4	9,3	77	0,02	0,02	0,48	9,29	5,75	0,33	65	2017
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	0,21	9,4	26,36	53,69	4,08	96	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	730	29,15	26,71	74,85	660	0,23	0,49	10,62	84,48	105,52	7,31		
<b>Полдник</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,4	0,2	75	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	440	6,27	4,53	40,53	215,6	0,17	0,26	0,52	114,01	25	1,81		

Всего за день:	43,72	48,47	182,08	1324,6	0,51	0,92	31,69	383,98	173,85	14,47
----------------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	-------

6

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	146,93	33,16	0,89	186	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,6	485,9	74,6	517	0,24	0,39	1,13	418,8	84,83	2,88		
<b>II Завтрак</b>													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
<b>Обед</b>													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,03	12,5	7	10	0,45	9,123	2017
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12	67	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	43,93	2,93	115	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	710	27,3	24,95	86,45	690	0,14	0,43	17,14	84,23	101,69	7,02		
<b>Полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,42	0,55	274,41	40,37	0,94	227	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	410	30,27	20,23	61,13	537,6	0,21	0,55	0,55	281,74	47,97	2,55		
Всего за день:		84,84	535,05	259,21	1962,4	0,65	1,65	19,38	1018,13	268,59	12,42		

7

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		



Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,05	0,02	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	445	10,17	9,23	61,13	356,6	0,21	0,18	0,53	136,15	52,6	2,78		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		
Обед													
ВИНЕГРЕТ	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	0,02	3,11	13,94	9,7	0,41	41	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	0,05	5,6	12,64	19,21	0,73	60	2017
ТЕФТЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,8	17	12,9	248	0,05	0,09	0,83	27,56	21,83	0,94	104	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	760	20,95	25,65	94,65	699	0,27	0,49	20,07	123,89	104,73	5,64		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	440	7,17	4,63	41,93	225,6	0,18	0,26	0,52	115,82	22,01	1,93		
Всего за день:		39,09	40,31	217,31	1375,2	0,66	0,93	41,12	407,86	195,34	14,75		

8

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,9	486,3	74,4	513	0,25	0,4	1,16	406,12	87,95	3,82		
II Завтрак													



КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,67</b>	<b>3,97</b>	<b>37,03</b>	<b>217,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>233,36</b>	<b>34,1</b>	<b>0,97</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017
УХА С КРУПОЙ	200/20	6,2	1,5	11	83	0,08	0,05	3,93	14,1	18,02	0,65	70	2017
БЕФСТРОГАНОВ	70/30	20	23,8	2,7	305	0,06	0,14	0,49	14,18	25,5	2,99	91	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,18	175	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	296	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>38,55</b>	<b>34,1</b>	<b>88,95</b>	<b>819</b>	<b>0,35</b>	<b>0,52</b>	<b>9,44</b>	<b>65,21</b>	<b>185,23</b>	<b>10,95</b>		

**Полдник**

ВАК- БЕЛЯШ	70	7,9	7,8	16,6	170	0,06	0,06	1,95	18,2	13,13	1,02	263	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8</b>	<b>7,83</b>	<b>25,7</b>	<b>195</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>18,33</b>	<b>13,13</b>	<b>1,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,12</b>	<b>532,2</b>	<b>226,08</b>	<b>1744,8</b>	<b>0,72</b>	<b>1,26</b>	<b>13,11</b>	<b>723,02</b>	<b>350,41</b>	<b>16,77</b>		

9

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>													
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,2	0,18	0,51	137,2	64,45	1,67	184	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,6</b>	<b>18,43</b>	<b>59,3</b>	<b>435</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,51</b>	<b>145,43</b>	<b>74,35</b>	<b>2,3</b>		
<b>II Завтрак</b>													
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0,06	303	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3,07</b>	<b>3,87</b>	<b>49,73</b>	<b>242,8</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>12,08</b>	<b>8</b>	<b>0,86</b>		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	60	0,9	4,5	4	60	0,02	0,03	2,64	16,39	10,8	0,56	31	2017
УП КУЛЛАМА ПО - ДЕРЕВЕНСКИ	200	22,9	18,6	12,4	312	0,08	0,11	2,97	20,56	24,75	1,19	74	2017

ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	220	16,1	19	16,3	301	0,1	0,14	11,96	40,07	49,85	2,98	120	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>44,05</b>	<b>42,65</b>	<b>74,55</b>	<b>864</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>17,7</b>	<b>111,15</b>	<b>110,79</b>	<b>7,25</b>		
<b>Полдник</b>													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,33	5,6	44,4	261,33	0,08	0,03	0	12,41	9,75	0,74	216	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10,1</b>	<b>6,03</b>	<b>70,43</b>	<b>367,93</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>19,74</b>	<b>17,35</b>	<b>2,35</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,19</b>	<b>53,08</b>	<b>246,01</b>	<b>1622,4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,8</b>	<b>20,84</b>	<b>277,38</b>	<b>202,51</b>	<b>12,3</b>		

10

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углево	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	567,1	2 400,4	2 237,8	6,4	11,0	281,8	5 319,3	2 304,2	136,1	
однее значение за период	56,71	240,04	223,78	0,64	1,1	28,18	531,93	230,42	13,61	

11