Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 23 «Колокольчик»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_9\_»\_\_\_\_января\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

П**римерное десятидневное меню**

**на летний - осенний период**

**для детей раннего и дошкольного возраста**

**с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ Детский сад №23 «Колокольчик»**

**Красногвардейского района Ставропольского края**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разработано на основании: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Методических рекомендаций по организации питания обучащихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20 | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 2."Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна | | | | | | | | | | | | | |
| 3."Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна | | | | | | | | | | | | | |
| 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП,  по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | | прием пищи, наименование блюда | | масса порции | | химический состав | | | | | | | | энергетическая ценность (ккал) | | | | витамины (мг) | | | | | | | | | | | | минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | |
|
| белки | жиры | | углеводы | | | | | B1 | | | C | | | A | | | E | | | Ca | | | P | | | Mg | | | Fe | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | | | | 7 | | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | | каша вязкая молочная из крупы рисовой | | 200 | | 3,09 | 5,07 | | 32,09 | | | | | 177 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | |
|  | | хлеб пшеничный | | 40 | | 2,47 | 0,87 | | 16,75 | | | | | 85,77 | | | | 0,04 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 8 | | | 26 | | | 5,6 | | | 0,36 | | |
| 14 | | масло сливочное | | 10 | | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | | | | | 66 | | | | 0 | | | 0 | | | 40 | | | 0 | | | 2,4 | | | 3 | | | 0 | | | 0,02 | | |
| 376 | | чай с сахаром | | 200/15 | | 0,2 | 0 | | 14 | | | | | 28 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 6 | | | 0 | | | 0 | | | 0,4 | | |
|  | | **итого:** | | **450** | | **5,84** | **13,19** | | **62,97** | | | | | **356,77** | | | | **0,04** | | | **0** | | | **40** | | | **0** | | | **16,4** | | | **29** | | | **5,6** | | | **0,78** | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок фруктовый | | 200 | | 1 | 0 | | 20,2 | | | | | 84,8 | | | | 0 | | | 6 | | | 0 | | | 0 | | | 18,66 | | | 13,33 | | | 0 | | | 3,73 | | |
|  | | **итого:** | | **200** | | **1** | **0** | | **20,2** | | | | | **84,8** | | | | **0** | | | **6** | | | **0** | | | **0** | | | **18,66** | | | **13,33** | | | **0** | | | **3,73** | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | | капуста тушеная | | 50 | | 1,033 | 1,62 | | 4,72 | | | | | 37,57 | | | | 0 | | | 8,58 | | | 0 | | | 0 | | | 27,73 | | | 0 | | | 10,33 | | | 0 | | |
| 84 | | Борщ с фасолью и картофелем | | 200 | | 6,53 | 8,18 | | 11,84 | | | | | 156,03 | | | | 0 | | | 9,66 | | | 0 | | | 0 | | | 52,74 | | | 0 | | | 28,28 | | | 1,74 | | |
| 268 | | Шницель из мяса говядины | | 80 | | 13,21 | 19,36 | | 11,46 | | | | | 275,2 | | | | 34,52 | | | 0 | | | 44,63 | | | 2,24 | | | 0 | | | 0,28 | | | 0 | | | 0 | | |
| 302 | | каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | 4,83 | 5,84 | | 33,5 | | | | | 215,84 | | | | 0,126 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 9,93 | | | 39,17 | | | 12,52 | | | 0,64 | | |
|  | | хлеб пшеничный | | 20 | | 0,67 | 0,44 | | 8,38 | | | | | 42,8 | | | | 0,02 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 4 | | | 13 | | | 2,8 | | | 0,18 | | |
|  | | хлеб ржаной | | 30 | | 2,6 | 1 | | 12,8 | | | | | 77,7 | | | | 8,7 | | | 0,1 | | | 0 | | | 0,7 | | | 2,2 | | | 3 | | | 0 | | | 4,7 | | |
| 354 | | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | | 200/50 мг | | 0,11 | 0,12 | | 25,1 | | | | | 119,2 | | | | 0 | | | 1,83 | | | 0 | | | 0 | | | 11,46 | | | 0 | | | 3,64 | | | 0,57 | | |
|  | | **итого:** | | **730** | | **28,98** | **36,56** | | **107,8** | | | | | **924,34** | | | | **43,366** | | | **20,17** | | | **44,63** | | | **2,94** | | | **108,06** | | | **55,45** | | | **57,57** | | | **7,83** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Печенье весовое | | 60 | | 4,5 | 7,08 | | 44,94 | | | | | 250,26 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | |
| 379 | | кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,17 | 2,68 | | 15,9 | | | | | 100,6 | | | | 0 | | | 1,3 | | | 0 | | |  | | | 125,78 | | | 0 | | | 14 | | | 0,13 | | |
|  | | **итого:** | | **260** | | **7,67** | **9,76** | | **60,84** | | | | | **350,86** | | | | **0** | | | **1,3** | | | **0** | | | **0** | | | **125,78** | | | **0** | | | **14** | | | **0,13** | | |
|  | | **итого за весь день** | | **1640** | | **43,49** | **59,51** | | **251,81** | | | | | **1716,77** | | | | **43,406** | | | **27,47** | | | **84,63** | | | **2,94** | | | **268,9** | | | **97,78** | | | **77,17** | | | **12,47** | | |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | | 5 | | 6 | | | 7 | | 8 | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | |
| 181 | | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 200 | | | 6,11 | | | 10,72 | | 32,38 | | | 251 | | 0 | | 1,17 | | | 0 | | | 0 | | | 133,77 | | | 20,3 | | | 0 | | | 0,47 | | |
|  | | Хлеб целебный йодообогащенный | | 30 | | | 1,85 | | | 0,65 | | 12,56 | | | 64,33 | | 0,03 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 6 | | | 19,5 | | | 4,2 | | | 0,27 | | |
| 14 | | масло сливочное | | 10 | | | 0,08 | | | 7,25 | | 0,13 | | | 66 | | 0 | | 0 | | | 40 | | | 0 | | | 2,4 | | | 3 | | | 0 | | | 0,02 | | |
| 15 | | сыр Российский | | 10 | | | 2,26 | | | 2,93 | | 0 | | | 36 | | 0,01 | | 0,07 | | | 26 | | | 0 | | | 88 | | | 50 | | | 3,5 | | | 0,1 | | |
| 382 | | какао с молоком | | 200 | | | 4,08 | | | 3,54 | | 17,58 | | | 118,6 | | 0 | | 1,59 | | | 0 | | | 0 | | | 152,22 | | | 0 | | | 21,34 | | | 0,48 | | |
|  | | **итого:** | | **460** | | | **14,38** | | | **25,09** | | **62,65** | | | **535,93** | | **0,04** | | **2,83** | | | **66** | | | **0** | | | **382,39** | | | **92,8** | | | **29,04** | | | **1,34** | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | | 1 шт | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | | 94 | | 0 | | 20 | | | 0 | | | 0 | | | 32 | | | 22 | | | 0,1 | | | 44 | | |
|  | | **итого:** | | **200** | | | **0,8** | | | **0,8** | | **19,6** | | | **94** | | **0** | | **20** | | | **0** | | | **0** | | | **32** | | | **22** | | | **0,1** | | | **44** | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | икра морковная | | 50 | | | 0,78 | | | 4,07 | | 4,6 | | | 58,33 | | 0,025 | | 1,83 | | | 0 | | | 0 | | | 22,1 | | | 0 | | | 0 | | | 0,4 | | |
| 103 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | | | 6,13 | | | 6,86 | | 13,71 | | | 141,14 | | 0 | | 6,85 | | | 0 | | | 0 | | | 33,38 | | | 0 | | | 21,96 | | | 0,88 | | |
| 268 | | биточки из мяса говядины | | 80 | | | 13,21 | | | 19,36 | | 11,46 | | | 275,2 | | 34,52 | | 0 | | | 44,63 | | | 2,24 | | | 0 | | | 0,28 | | | 0 | | | 0 | | |
| 228 | | Соус красный основной | | 50 | | | 0,48 | | | 1,37 | | 2,16 | | | 21,7 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | |
| 302 | | каша перловая рассыпчатая | | 150 | | | 13,95 | | | 1,65 | | 100,35 | | | 472,5 | | 0,18 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 57 | | | 115,5 | | | 60 | | | 2,7 | | |
|  | | хлеб пшеничный | | 20 | | | 0,67 | | | 0,44 | | 8,38 | | | 42,8 | | 0,02 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 4 | | | 13 | | | 2,8 | | | 0,18 | | |
|  | | хлеб ржаной | | 30 | | | 2,6 | | | 1 | | 12,8 | | | 77,7 | | 8,7 | | 0,1 | | | 0 | | | 0,7 | | | 2,2 | | | 3 | | | 0 | | | 4,7 | | |
| 349 | | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | | 200/50 мг | | | 0,66 | | | 0,09 | | 32,01 | | | 132,8 | | 0 | | 0,73 | | | 0 | | | 0 | | | 32,48 | | | 0 | | | 17,46 | | | 0,7 | | |
|  | | **итого:** | | **780** | | | **38,48** | | | **34,84** | | **185,47** | | | **1222,17** | | **43,445** | | **9,51** | | | **44,63** | | | **2,94** | | | **151,16** | | | **131,78** | | | **102,22** | | | **9,56** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 431,432 | | ОЛАДЬИ с джемом | | 80/20 | | | 3,44 | | | 5,73 | | 19,04 | | | 1,8 | | 0,13 | | 0,18 | | | 0 | | | 0 | | | 67,52 | | | 25,6 | | | 94,8 | | | 1,47 | | |
| 376 | | чай с сахаром | | 200/15 | | | 0,2 | | | 0 | | 14 | | | 28 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 6 | | | 0 | | | 0 | | | 0,4 | | |
|  | | **итого:** | | **280** | | | **3,64** | | | **5,73** | | **33,04** | | | **29,8** | | **0,13** | | **0,18** | | | **0** | | | **0** | | | **73,52** | | | **25,6** | | | **94,8** | | | **1,87** | | |
|  | | **итого за весь день** | | **1720** | | | **57,3** | | | **66,46** | | **300,76** | | | **1881,9** | | **43,615** | | **32,52** | | | **110,63** | | | **2,94** | | | **639,07** | | | **272,18** | | | **226,16** | | | **56,77** | | |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | | | 7 | | 8 | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | |
| 210 | | омлет натуральный | | 80 | | | 8,24 | | 13,33 | | 0,72 | | | 137,15 | | 0 | | 0,16 | | | 0 | | | 0 | | | 50,98 | | | 0 | | | 10,7 | | | 1,48 | | |
|  | | икра кабачковая | | 80 | | | 0,96 | | 3,77 | | 6,18 | | | 62,4 | | 0,04 | | 7,68 | | | 0 | | | 0 | | | 25,6 | | | 0 | | | 0 | | | 0,33 | | |
| 14 | | масло сливочное | | 10 | | | 0,08 | | 7,25 | | 0,13 | | | 66 | | 0 | | 0 | | | 40 | | | 0 | | | 2,4 | | | 3 | | | 0 | | | 0,02 | | |
| 15 | | сыр Российский | | 10 | | | 2,26 | | 2,93 | | 0 | | | 36 | | 0,01 | | 0,07 | | | 26 | | | 0 | | | 88 | | | 50 | | | 3,5 | | | 0,1 | | |
|  | | хлеб ржаной | | 40 | | | 2,47 | | 0,87 | | 16,75 | | | 85,77 | | 0,04 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 8 | | | 26 | | | 5,6 | | | 0,36 | | |
| 376 | | чай с сахаром | | 200/15 | | | 0,2 | | 0 | | 14 | | | 28 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 6 | | | 0 | | | 0 | | | 0,4 | | |
|  | | **итого:** | | **420** | | | **14,21** | | **28,15** | | **37,78** | | | **415,32** | | **0,09** | | **7,91** | | | **66** | | | **0** | | | **180,98** | | | **79** | | | **19,8** | | | **2,69** | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок фруктовый | | 200 | | | 1 | | 0 | | 20,2 | | | 84,8 | | 0 | | 6 | | | 0 | | | 0 | | | 18,66 | | | 13,33 | | | 0 | | | 3,73 | | |
|  | | **итого:** | | **200** | | | **1** | | **0** | | **20,2** | | | **84,8** | | **0** | | **6** | | | **0** | | | **0** | | | **18,66** | | | **13,33** | | | **0** | | | **3,73** | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | икра свекольная | | 50 | | | 0,88 | | 4,03 | | 5,04 | | | 61,1 | | 0,025 | | 5,33 | | | 0 | | | 0 | | | 16,75 | | | 0 | | | 0 | | | 0,66 | | |
| 88 | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | | | 5,1 | | 8,05 | | 6,6 | | | 125,63 | | 0 | | 16,93 | | | 0 | | | 0 | | | 48,71 | | | 0 | | | 18,4 | | | 1,04 | | |
| 322 | | Котлеты из птицы | | 80 | | | 12,07 | | 12,63 | | 12,6 | | | 212 | | 0,07 | | 0,1 | | | 0,53 | | | 0 | | | 15,2 | | | 18,3 | | | 110,6 | | | 1,45 | | |
| 202/203 | | макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | | | 5,46 | | 5,79 | | 30,45 | | | 195,7 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 12,14 | | | 0 | | | 8,14 | | | 0,81 | | |
|  | | хлеб пшеничный | | 20 | | | 0,67 | | 0,44 | | 8,38 | | | 42,8 | | 0,02 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 4 | | | 13 | | | 2,8 | | | 0,18 | | |
|  | | хлеб ржаной | | 30 | | | 2,6 | | 1 | | 12,8 | | | 77,7 | | 8,7 | | 0,1 | | | 0 | | | 0,7 | | | 2,2 | | | 3 | | | 0 | | | 4,7 | | |
| 354 | | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | | 200/50 мг | | | 0,11 | | 0,12 | | 25,1 | | | 119,2 | | 0 | | 1,83 | | | 0 | | | 0 | | | 11,46 | | | 0 | | | 3,64 | | | 0,57 | | |
|  | | **итого:** | | **710** | | | **26,89** | | **32,06** | | **100,97** | | | **834,13** | | **8,815** | | **24,29** | | | **0,53** | | | **0,7** | | | **110,46** | | | **34,3** | | | **143,58** | | | **9,41** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/314 | | Ватрушка с творогом | | 80 | | | 6,4 | | 4,93 | | 27,97 | | | 208,4 | | 0,11 | | 0,13 | | | 0,35 | | | 0 | | | 62,93 | | | 0 | | | 0 | | | 0,53 | | |
| 379 | | кофейный напиток с молоком | | 200 | | | 3,17 | | 2,68 | | 15,9 | | | 100,6 | | 0 | | 1,3 | | | 0 | | |  | | | 125,78 | | | 0 | | | 14 | | | 0,13 | | |
|  | | **итого:** | | **280** | | | **9,57** | | **7,61** | | **43,87** | | | **309** | | **0,11** | | **1,43** | | | **0,35** | | | **0** | | | **188,71** | | | **0** | | | **14** | | | **0,66** | | |
|  | | **итого за весь день** | | **1610** | | | **51,67** | | **67,82** | | **202,82** | | | **1643,25** | | **9,015** | | **39,63** | | | **66,88** | | | **0,7** | | | **498,81** | | | **126,63** | | | **177,38** | | | **16,49** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 182 | каша вязкая молочная из крупы рисовой | 200 | 3,09 | 5,07 | 32,09 | 177 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|  | **итого:** | **450** | **9,72** | **16,73** | **66,55** | **447,37** | **0,04** | **1,59** | **40** | **0** | **162,62** | **29** | **26,94** | **0,86** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукты свежие по сезону (бананы) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|  | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 6,3 | 6,43 | 11,68 | 130,24 | 0 | 5,33 | 0 | 0 | 39,95 | 0 | 31,69 | 1,59 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 15,7 | 12,25 | 19,8 | 256 | 0,085 | 0,94 | 0 | 0 | 38,85 | 121,8 | 13,85 | 0,36 |
| 125 | картофель отварной | 150 | 3,1 | 6,99 | 20,84 | 166,96 | 0 | 21,55 | 0 | 0 | 27,33 | 0 | 31,16 | 1,33 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|  | **итого:** | **730** | **29,81** | **31,27** | **110,11** | **864,83** | **8,83** | **30,48** | **0** | **0,7** | **166,91** | **137,8** | **96,96** | **9,26** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 423 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной | 80/20 | 9,25 | 7,15 | 16,83 | 168,8 | 0,05 | 0,13 | 44,9 | 0 | 133,22 | 18,43 | 132 | 0,77 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | **итого:** | **280** | **9,45** | **7,15** | **30,83** | **196,8** | **0,05** | **0,13** | **44,9** | **0** | **139,22** | **18,43** | **132** | **1,17** |
|  | **итого за весь день** | **1660** | **49,78** | **55,95** | **227,09** | **1603** | **8,92** | **52,2** | **84,9** | **0,7** | **500,75** | **207,23** | **256** | **55,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 182 | КАША ВЯЗКАЯ Хлопья овсяные «Геркулес» | 200 | 7,04 | 9,14 | 34,4 | 246 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 377 | чай с лимоном | 200/8 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 2,4 | 0,36 |
|  | **итого:** | **450** | **9,72** | **17,28** | **66,48** | **459,77** | **0,04** | **2,83** | **40** | **0** | **24,6** | **29** | **8** | **0,74** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|  | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | капуста тушеная | 50 | 1,033 | 1,62 | 4,72 | 37,57 | 0 | 8,58 | 0 | 0 | 27,73 | 0 | 10,33 | 0 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,12 | 8,024 | 9,24 | 136,84 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 49,12 | 0 | 21,63 | 1,35 |
| 290 | Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами | 80 | 10,83 | 12,28 | 6,92 | 181,33 | 0,053 | 1,013 | 0 | 0 | 37,47 | 0 | 0 | 0 |
| 302 | каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 8,74 | 4,9 | 43,06 | 267 | 0,28 | 0 | 0,033 | 0 | 17,23 | 2,86 | 138,75 | 4,66 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|  | **итого:** | **730** | **29,1** | **28,38** | **110,22** | **862,44** | **9,053** | **11,653** | **0,033** | **0,7** | **149,21** | **18,86** | **177,15** | **11,46** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,82 | 10,02 | 43,14 | 284,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,6 | 0,08 | 0 | 248 | 28 | 184 | 0,2 |
|  | **итого:** | **280** | **11,62** | **15,02** | **51,54** | **392,8** | **0,04** | **0,6** | **0,08** | **0** | **248** | **28** | **184** | **0,2** |
|  | **итого за весь день** | **1660** | **51,44** | **60,68** | **248,44** | **1799,81** | **9,133** | **21,083** | **40,113** | **0,7** | **440,47** | **89,19** | **369,15** | **16,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,08 | 1 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|  | **итого:** | **450** | **12,48** | **17,47** | **54,45** | **425,37** | **0,12** | **2,59** | **40** | **0** | **350,62** | **29** | **26,94** | **1,22** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|  | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | капуста тушеная | 50 | 1,033 | 1,62 | 4,72 | 37,57 | 0 | 8,58 | 0 | 0 | 27,73 | 0 | 10,33 | 0 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,73 | 11,47 | 138,05 | 0 | 7,29 | 0 | 0 | 36,24 | 0 | 37,88 | 1,02 |
| 278 | тефтели из мяса говядины | 80 | 10,4 | 10,64 | 12,4 | 187,9 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 45,8 | 23,7 | 0 | 1,07 |
| 228 | Соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 302 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,83 | 5,84 | 33,5 | 215,84 | 0,126 | 0 | 0 | 0 | 9,93 | 39,17 | 12,52 | 0,64 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|  | **итого:** | **780** | **26,52** | **26,11** | **112,72** | **816,79** | **8,846** | **8,92** | **0** | **0,7** | **130,65** | **78,87** | **70,66** | **8,31** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Пряник весовой | 60 | 2,88 | 1,66 | 46,62 | 201,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 377 | чай с лимоном | 200/8 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 2,4 | 0,36 |
|  | **итого:** | **260** | **3,01** | **1,68** | **61,82** | **263,48** | **0** | **2,83** | **0** | **0** | **14,2** | **0** | **2,4** | **0,36** |
|  | **итого за весь день** | **1690** | **42,81** | **46,06** | **248,59** | **1599,64** | **8,966** | **34,34** | **40** | **0,7** | **527,47** | **129,87** | **100,1** | **53,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | | 10,72 | | 32,38 | | 251 | | 0 | | 1,17 | | 0 | | 0 | | 133,77 | | 20,3 | | 0 | | 0,47 | |
|  | Хлеб целебный йодообогащенный | 40 | 2,47 | | 0,87 | | 16,75 | | 85,77 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0 | | 8 | | 26 | | 5,6 | | 0,36 | |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | | 7,25 | | 0,13 | | 66 | | 0 | | 0 | | 40 | | 0 | | 2,4 | | 3 | | 0 | | 0,02 | |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | | 2,93 | | 0 | | 36 | | 0,01 | | 0,07 | | 26 | | 0 | | 88 | | 50 | | 3,5 | | 0,1 | |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 0 | | 14 | | 28 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 | |
|  | **итого:** | **460** | **11,12** | | **21,77** | | **63,26** | | **466,77** | | **0,05** | | **1,24** | | **66** | | **0** | | **238,17** | | **99,3** | | **9,1** | | **1,35** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 0 | | 20,2 | | 84,8 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 18,66 | | 13,33 | | 0 | | 3,73 | |
|  | **итого:** | **200** | **1** | | **0** | | **20,2** | | **84,8** | | **0** | | **6** | | **0** | | **0** | | **18,66** | | **13,33** | | **0** | | **3,73** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | | 4,07 | | 4,6 | | 58,33 | | 0,025 | | 1,83 | | 0 | | 0 | | 22,1 | | 0 | | 0 | | 0,4 | |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6,53 | | 8,18 | | 11,84 | | 156,03 | | 0 | | 9,66 | | 0 | | 0 | | 52,74 | | 0 | | 28,28 | | 1,74 | |
| 268 | биточки из мяса говядины | 80 | 13,21 | | 19,36 | | 11,46 | | 275,2 | | 34,52 | | 0 | | 44,63 | | 2,24 | | 0 | | 0,28 | | 0 | | 0 | |
| 228 | Соус красный основной | 50 | 0,48 | | 1,37 | | 2,16 | | 21,7 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 202/203 | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,46 | | 5,79 | | 30,45 | | 195,7 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 12,14 | | 0 | | 8,14 | | 0,81 | |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | | 0,44 | | 8,38 | | 42,8 | | 0,02 | | 0 | | 0 | | 0 | | 4 | | 13 | | 2,8 | | 0,18 | |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | | 1 | | 12,8 | | 77,7 | | 8,7 | | 0,1 | | 0 | | 0,7 | | 2,2 | | 3 | | 0 | | 4,7 | |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | | 0,12 | | 25,1 | | 119,2 | | 0 | | 1,83 | | 0 | | 0 | | 11,46 | | 0 | | 3,64 | | 0,57 | |
|  | **итого:** | **780** | **29,84** | | **40,33** | | **106,79** | | **946,66** | | **43,265** | | **13,42** | | **44,63** | | **2,94** | | **104,64** | | **16,28** | | **42,86** | | **8,4** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | | 2,68 | | 15,9 | | 100,6 | | 0 | | 1,3 | | 0 | |  | | 125,78 | | 0 | | 14 | | 0,13 | |
| 437 | Пирожки печеные с повидлом | 80 | 5,56 | | 1,01 | | 47,05 | | 223,21 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
|  | **итого:** | **280** | **8,73** | | **3,69** | | **62,95** | | **323,81** | | **0** | | **1,3** | | **0** | | **0** | | **125,78** | | **0** | | **14** | | **0,13** | |
|  | **итого за весь день** | **1720** | **50,69** | | **65,79** | | **253,2** | | **1822,04** | | **43,315** | | **21,96** | | **110,63** | | **2,94** | | **487,25** | | **128,91** | | **65,96** | | **13,61** | |
| **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
| 173 | каша вязкая молочная из пшенной | 200 | 7,89 | 7,48 | | 40,48 | | 250,75 | | 0,27 | | 1,96 | | 0 | | 0 | | 194,1 | | 0 | | 0 | | 1,51 | |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | | 0,13 | | 66 | | 0 | | 0 | | 40 | | 0 | | 2,4 | | 3 | | 0 | | 0,02 | |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | | 16,75 | | 85,77 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0 | | 8 | | 26 | | 5,6 | | 0,36 | |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | | 17,58 | | 118,6 | | 0 | | 1,59 | | 0 | | 0 | | 152,22 | | 0 | | 21,34 | | 0,48 | |
|  | **итого:** | ***450*** | ***14,52*** | ***19,14*** | | ***74,94*** | | ***521,12*** | | ***0,31*** | | ***3,55*** | | ***40*** | | ***0*** | | ***356,72*** | | ***29*** | | ***26,94*** | | ***2,37*** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | 0 | | 20 | | 0 | | 0 | | 32 | | 22 | | 0,1 | | 44 | |
|  | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | | **19,6** | | **94** | | **0** | | **20** | | **0** | | **0** | | **32** | | **22** | | **0,1** | | **44** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | икра свекольная | 50 | 0,88 | 4,03 | | 5,04 | | 61,1 | | 0,025 | | 5,33 | | 0 | | 0 | | 16,75 | | 0 | | 0 | | 0,66 | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,86 | 7,1 | | 13,44 | | 135,47 | | 0 | | 8,94 | | 0 | | 0 | | 36,66 | | 0 | | 28,38 | | 3,6 | |
| 289 | Рагу из птицы | 80/150 | 21,4 | 25,9 | | 29,2 | | 436 | | 0,28 | | 24 | | 3,08 | | 3,9 | | 75,8 | | 565,6 | | 110 | | 7,8 | |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | | 8,38 | | 42,8 | | 0,02 | | 0 | | 0 | | 0 | | 4 | | 13 | | 2,8 | | 0,18 | |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | | 12,8 | | 77,7 | | 8,7 | | 0,1 | | 0 | | 0,7 | | 2,2 | | 3 | | 0 | | 4,7 | |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | | 32,01 | | 132,8 | | 0 | | 0,73 | | 0 | | 0 | | 32,48 | | 0 | | 17,46 | | 0,7 | |
|  | **итого:** | **730** | **34,07** | **38,56** | | **100,87** | | **885,87** | | **9,025** | | **39,1** | | **3,08** | | **4,6** | | **167,89** | | **581,6** | | **158,64** | | **17,64** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком | 80 | 11,83 | 5,9 | | 18,58 | | 174,66 | | 0,16 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | | 14 | | 28 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6 | | 0 | | 0 | | 0,4 | |
|  | **итого:** | **280** | **12,03** | **5,9** | | **32,58** | | **202,66** | | **0,16** | | **0** | | **0** | | **0** | | **6** | | **0** | | **0** | | **0,4** | |
|  | **итого за весь день** | **1660** | **61,42** | **64,4** | | **227,99** | | **1703,65** | | **9,495** | | **62,65** | | **43,08** | | **4,6** | | **562,61** | | **632,6** | | **185,68** | | **64,41** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 210 | омлет натуральный | 80 | 8,24 | 13,33 | 0,72 | 137,15 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 50,98 | 0 | 10,7 | 1,48 |
|  | икра кабачковая | 80 | 0,96 | 3,77 | 6,18 | 62,4 | 0,04 | 7,68 | 0 | 0 | 25,6 | 0 | 0 | 0,33 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | **итого:** | **420** | **14,21** | **28,15** | **37,78** | **415,32** | **0,09** | **7,91** | **66** | **0** | **180,98** | **79** | **19,8** | **2,69** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|  | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,12 | 8,024 | 9,24 | 136,84 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 49,12 | 0 | 21,63 | 1,35 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 15,7 | 12,25 | 19,8 | 256 | 0,085 | 0,94 | 0 | 0 | 38,85 | 121,8 | 13,85 | 0,36 |
| 302 | каша ячневая рассыпчатая | 150 | 3,058 | 4,52 | 30,56 | 175,09 | 0,025 | 0 | 22,5 | 0 | 2,18 | 51,25 | 15,84 | 0,44 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|  | **итого:** | **730** | **28,04** | **30,42** | **110,48** | **865,96** | **8,855** | **4,83** | **22,5** | **0,7** | **129,91** | **189,05** | **57,76** | **8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/314 | Ватрушка с творогом | 80 | 6,4 | 4,93 | 27,97 | 208,4 | 0,11 | 0,13 | 0,35 | 0 | 62,93 | 0 | 0 | 0,53 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 1,3 | 0 |  | 125,78 | 0 | 14 | 0,13 |
|  | **итого:** | **280** | **9,57** | **7,61** | **43,87** | **309** | **0,11** | **1,43** | **0,35** | **0** | **188,71** | **0** | **14** | **0,66** |
|  | **итого за весь день** | **1630** | **52,82** | **66,18** | **212,33** | **1675,08** | **9,055** | **20,17** | **88,85** | **0,7** | **518,26** | **281,38** | **91,56** | **15,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 120 | | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,08 | 1 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0,36 |
| 14 | | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|  | | хлеб пшеничный | 30 | 1,85 | 0,65 | 12,56 | 64,33 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| 15 | | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 382 | | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|  | | **итого:** | **450** | **14,12** | **20,18** | **50,26** | **439,93** | **0,12** | **2,66** | **66** | **0** | **436,62** | **72,5** | **29,04** | **1,23** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|  | **итого:** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | икра свекольная | | 50 | 0,88 | 4,03 | 5,04 | 61,1 | 0,025 | 5,33 | 0 | 0 | 16,75 | 0 | 0 | 0,66 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | | 200 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 0,12 | 9,8 | 3,96 | 0 | 25,52 | 103,37 | 32,08 | 1,29 |
| 322 | Котлеты из птицы | | 80 | 12,07 | 12,63 | 12,6 | 212 | 0,07 | 0,1 | 0,53 | 0 | 15,2 | 18,3 | 110,6 | 1,45 |
| 125 | картофель отварной | | 150 | 3,1 | 6,99 | 20,84 | 166,96 | 0 | 21,55 | 0 | 0 | 27,33 | 0 | 31,16 | 1,33 |
|  | хлеб пшеничный | | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|  | хлеб ржаной | | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|  | **итого:** | | **780** | **25,81** | **29,74** | **105,26** | **812,16** | **8,935** | **37,61** | **4,49** | **0,7** | **123,48** | **137,67** | **194,1** | **10,31** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье весовое | | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 965 | МОЛОКО | | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 2,6 | 0,02 | 0 | 240 | 28 | 180 | 0,2 |
|  | **итого:** | | **260** | **10,3** | **12,08** | **54,54** | **358,26** | **0,08** | **2,6** | **0,02** | **0** | **240** | **28** | **180** | **0,2** |
|  | **итого за весь день** | | **1690** | **51,03** | **62,8** | **229,66** | **1704,35** | **9,135** | **62,87** | **70,51** | **0,7** | **832,1** | **260,17** | **403,24** | **55,74** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | | | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|  |
|  | белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Итого за весь период | | | 512,45 | 615,66 | 2402,69 | 17149,49 | 194,06 | 374,89 | 740,22 | 17,62 | 5275,69 | 2225,94 | 1952,40 | 359,88 |
|  | Среднее значение за период | | | 51,25 | 61,57 | 240,27 | 1714,95 | 19,41 | 37,49 | 74,02 | 1,76 | 527,57 | 222,59 | 195,24 | 35,99 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Возраст детей | | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Примерное меню для детей раннего возраста | | 438 | 175 | 788 | 274 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице | | | | | | | | | | | |  |  |  |