УТВЕРЖДАЮ:



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников №117

***1 день - понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 5/4  14/10  1/13 | ***Завтрак***  Каша манная молочная с маслом  Какао на молоке  Хлеб с маслом  **Итого за приём** | 200  200  25 | 5,31  3,87  1,62  **10,8** | | 2,35  2,9  0,03  **5,28** | 5,09  3,48  3,21  **11,78** | 0,32  0,75  0,19  **1,26** | 27,51  22,9  9,78  **60,19** | 177,6  133,9  75,37  **386,87** | 93,65  111,8  1  **206,45** | 0,39  1,1  0,01  **1,5** | 0,06  0,03  0  **0,09** | | 0,11  0,1  0  **0,21** | | 0,42  0,5  0  **0,92** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 10/1  29/2  14/8  3/3  6/10  -  - | ***Обед***  Салат из моркови с растительным маслом  Суп-пюре гороховый  Котлета из мяса говядины паровая  Картофельное пюре  Компот из с/ф с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  80  150  200  20  40 | 0,69  5,25  11,38  3,08  0,49  1,32  2,64  **24,85** | 0  0  0  0 | | 3,97  1,77  11,1  4,22  0,03  0,12  0,48  **21,69** | 3,97  0,03  0  0,48 | 6,59  14,44  5,15  20,64  18,26  9,84  13,36  **88,28** | 63,53  96,0  166  135  71,68  46,64  69,51  **648,36** | 14,38  32,67  8,19  37,12  14,48  8,58  14  **129,42** | 0,38  1,59  1,44  1,09  0,32  0,32  1,56  **6,7** | 0,03  0,15  0,03  0,12  0,01  0,05  0,07  **0,46** | 0  0,04  0,08  0,1  0  0  0  **0,22** | | 2,7  0,48  0  10,74  50  0  0  **63,92** | |
| 37/3  10/10  - | ***Полдник***  Запеканка капустная  Чай  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 200  200  25 | 6,91  0,04  1,65  **8,6** | 0,21  0  0  **0,21** | | 9,34  0,01  0,15  **9,5** | 2,57  0,01  0  **2,58** | 28,33  9,09  12,3  **49,72** | 224,9  34,77  58,3  **317,97** | 110,9  0,26  10,73  **121,89** | 1,72  0,03  0,4  **2,15** | 0,09  0  0,06  **0,15** | 0,1  0  0  **0,1** | | 40  0  0  **40** | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **44,65** |  | | **43,37** |  | **207,99** | **1395,88** | **473,76** | **12,55** | **0,73** | **0,53** | | **114,84** | |

***2 день - вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 13/5  13/10  1/13 | ***Завтрак***  Запеканка из творога с морковью  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с сыром  **Итого за приём** | 100  200  30/10 | 13,56  3,01  4,91  **21,48** | | 2,9  2,63 | 11,76  2,88  2,93  **17,57** | 0,07  0,27 | 12,72  13,36  14,01  **40,09** | 213,0  88,71  103,4  **405,11** | 120,67  105,9  100  **326,57** | 0,62  1,11  0,07  **0,8** | 0,04  0,03  0  **0,07** | | 0,2  0,1  0  **0,3** | | 0,63  0,5  0,1  **1,23** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 20/1  14/2  4/9  1/10  -  - | ***Обед***  Салат из отварной свёклы с растительным маслом  Суп из овощей со сметаной  Плов из мяса кур  Компот из кураги с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  250  200  200  20  40 | 82  1,93  19,14  0,31  1,32  2,64  **26,56** | 0  0,16  0  0 | | 4,95  6,55  17,45  0,01  0,12  0,48  **29,96** | 4,95  6,51  0  0,48 | 4,08  10,36  32,95  18,35  9,84  13,36  **98,74** | 63,535  108,2  406,0  71  46,64  69,51  **861,38** | 19,25  28,27  23,16  7,44  8,58  14  **116,7** | 0,73  0,72  1,86  0,18  0,32  1,56  **7,57** | 0,01  0,06  0,08  0  0,05  0,07  **0,3** | 0  0,1  0,14  0,01  0  0  **0,25** | | 1,2  8,6  1,48  50,08  0  0  **71,36** | |
| 15/4  12/10  - | ***Полдник***  Каша пшеничная на молоке с маслом  Чай с молоком  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 200  200  25 | 6,53  1,14  1,65  **9,32** | 1,45 | | 5,97  1,42  0,15  **7,54** | 0,01  0 | 31,23  11,23  12,3  **54,76** | 206,0  61,02  58,3  **325,32** | 97,53  53,06  10,73  **161,32** | 1,05  0,07  0,4  **1,52** | 0,14  0,01  0,06  **0,21** | 0,11  0,1  0  **0,21** | | 0,42  0,3  0  **0,72** | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **57,76** |  | | **55,47** |  | **203,39** | **1634,49** | **620,59** | **12,09** | **0,61** | **0,76** | | **83,31** | |

***3 день - среда***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 11/4  14/10  - | ***Завтрак***  Каша пшённая на молоке с маслом  Какао на молоке  Хлеб с сыром  **Итог за приём** | 200  200  30/10 | 6,53  3,87  4,91  **15,31** | | 2,9  2,63  **5,28** | 5,97  3,48  2,93  **12,38** | 0,75  0,27 | 31,23  22,9  14,01  **68,14** | 206,0  133,9  103,4  **443,3** | 97,53  111,8  100  **309,33** | 1,05  1,1  0,07  **2,22** | 0,14  0,03  0  **0,17** | | 0,11  0,1  0  **0,21** | | 0,42  0,5  0,1  **1,02** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 11/1  11/2  5/9  8/3  2/10  -  - | ***Обед***  Салат из моркови с яблоками и растительным маслом  Рассольник с крупой на курином бульоне со сметаной  Биточки из мяса кур  Капуста тушёная  Компот из изюма, яблок с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  80  150  200  20  40 | 0,61  1,84  14,34  3,5  0,28  1,32  2,64  **24,53** | 0  0 | | 4,0  4,45  11,7  2,85  0,01  0,12  0,48  **23,61** | 0  0,48 | 5,96  12,47  11,86  13,56  18,48  9,84  13,36  **98,74** | 62,0  99,0  211,0  94,0  71,0  46,64  69,51  **653,15** | 13,53  22,3  33,91  81,89  6,03  8,58  14  **180,24** | 0,53  0,73  1,16  1,11  1,15  0,32  0,56  **5,56** | 0,03  0,06  0,06  0,05  0  0,05  0,07  **0,32** | 0,03  0,5  0,12  0,07  0,01  0  0  **0,28** | | 3,19  5,37  0,3  31,3  50,06  0  0  **90,22** | |
| 14/7  11/10  - | ***Полдник***  Рыба тушеная с овощами  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 120  200  25 | 11,63  0,08  1,65  13,36 | 0 | | 6,27  0,01  0,15  6,43 | 0 | 4,85  9,23  12,3  26,38 | 122,0  36,0  58,3  216,3 | 40,66  2,02  10,73  53,41 | 0,84  0,05  0,4  1,29 | 0,08  0  0,06  0,14 | 0,08  0  0  0,08 | | 1,41  0,8  0  2,21 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **53,6** |  | | **42,82** |  | **189,85** | **1355,43** | **558,98** | **11,27** | **0,66** | **0,57** | | **103,45** | |

***4 день - четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 11/5  13/10  - | ***Завтрак***  Запеканка творожная с изюмом  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 100  200  35 | 16,19  3,01  2,26  **21,46** | | 2,9  0,05 | 9,58  2,88  4,49  **16,95** | 0,07  0,26 | 17,09  13,36  13,7  **44,15** | 221,0  88,71  105,5  **415,21** | 136,88  105,9  1,4  **244,18** | 0,51  1,11  0,01  **0,63** | 0,04  0,03  0  **0,07** | | 0,22  0,1  0  **0,32** | | 0,22  0,5  0  **0,72** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 31/1  2/2  11/8  44/3  6/10  -  - | ***Обед***  Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом  Борщ на мясном бульоне со сметаной  Гуляш из мяса говядины  Каша гречневая с овощами  Компот из с/ф с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  100  100  200  20  40 | 0,88  1,73  14,89  5,74  0,49  1,32  2,64  **27,69** | 0  0  0 | | 4,08  4,33  15,69  4,55  0,03  0,12  0,48  **29,28** | 0,03  0  0,48 | 5,83  10,28  4,74  25,21  18,26  9,84  13,36  **87,52** | 64,0  87,0  220,0  164,75  71,68  46,64  69,51  **723,58** | 12,65  33,48  16,75  15,88  14,48  8,58  14  **115,82** | 0,46  0,75  2,26  2,83  0,32  0,32  1,56  **8,5** | 0,04  0,04  0,05  0,15  0,01  0,05  0,07  **9,0** | 0,02  0,04  0,1  0,09  0  0  0  **0,25** | | 2,89  8,65  0,45  0,6  50,0  0  0  **62,59** | |
| 21/2  6/12  10/10  - | ***Полдник***  Суп молочный с лапшой  Ватрушка со сметаной  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 200  65  200  25 | 3,44  5,64  0,04  1,65  10,77 | 0  0 | | 3,67  8,36  0,01  0,15  12,19 | 0,01  0 | 11,96  30,70  9,09  12,3  64,05 | 95,0  223,0  34,77  58,3  411,07 | 88,55  40,07  0,26  10,73  139,61 | 0,26  0,6  0,03  0,4  1,29 | 0,4  0,07  0  0,06  0,17 | 0,1  0,07  0  0  0,17 | | 0,42  0,1  0  0  0,52 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **60,32** |  | | **58,82** |  | **205,52** | **1592,54** | **515,61** | **12,62** | **9,27** | **0,74** | | **73,83** | |

***5 день - пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 8/4  14/10  - | ***Завтрак***  Каша геркулесовая на молоке с маслом  Какао на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 200  200  35 | 6,38  3,87  2,26  **12,51** | | 2,9  0,05 | 7,41  3,48  4,49  **15,38** | 0,75  0,26 | 27,2  22,9  13,7  **63,8** | 202,0  133,9  105,5  **441,4** | 1,24  1,1  0,01  **2,35** | 1,05  1,1  0,07  **2,22** | 0,14  0,03  0  **0,17** | | 0,13  0,1  0  **0,23** | | 0,42  0,5  0,1  **0,92** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 25/1  31/2  30/8  110  -  - | ***Обед***  Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом  Суп Крестьянский на курином бульоне с крупой и сметаной  Ленивые голубцы  Компот из кураги с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  200  200  20  40 | 0,77  1,8  12,6  0,31  1,32  2,64  **19,44** | 0  0 | | 4,94  4,37  13,83  0,01  0,12  0,48  **23,75** | 0  0,48 | 12,2  10,1  11,83  18,35  9,84  13,36  **75,68** | 94,0  88,0  222,19  71,0  46,64  69,51  **591,34** | 14,8  25,68  58,45  7,44  8,58  14  **128,95** | 0,57  0,55  1,82  0,18  0,32  1,56  **5,0** | 0,01  0,04  0,04  0  0,05  0,07  **0,21** | 0,01  0,03  0,09  0,01  0  0  **0,14** | | 0,88  6,41  3,27  50,08  0  0  **60,64** | |
| 14/7  12/10  - | ***Полдник***  Суфле из рыбы  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 80  200  25 | 11,83  1,14  1,65  14,62 | 1,45  0 | | 3,42  1,42  0,15  4,99 | 0,01  0 | 2,62  11,23  12,3  26,15 | 89,0  61,02  58,3  208,32 | 47,73  53,06  10,73  11,52 | 0,65  0,07  0,4  1,12 | 0,04  0,01  0,06  0,11 | 0,1  0,1  0  0,2 | | 0,07  0,3  0  0,37 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **46,97** |  | | **44,59** |  | **175,43** | **1283,74** | **474,38** | **10,67** | **0,52** | **0,57** | | **61,93** | |

***6 день - понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 16/4  13/10  - | ***Завтрак***  Каша молочная ассорти на молоке с маслом  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 200  200  35 | 4,99  3,01  2,26  **10,26** | | 2,9  0,05 | 5,88  2,88  4,49  **13,25** | 0,07  0,26 | 25,63  13,36  13,7  **44,15** | 175,0  88,71  105,5  **369,21** | 114,95  105,9  1,4  **222,25** | 0,52  0,11  0,01  **0,64** | 0,07  0,03  0  **0,1** | | 0,13  0,1  0  **0,23** | | 0,53  0,5  0  **1,03** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 14/1  7/2  21/8  4/3  6/10  -  - | ***Обед***  Салат из свежих огурцов с растительным маслом  Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной  Тефтели из мяса говядины в молочном соусе  Картофельное пюре с морковью  Компот из с/ф с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  85  150  200  20  40 | 0,44  1,49  9,42  2,82  0,49  1,32  2,64  **18,62** | 0  0  0 | | 5,93  2,54  9,67  4,11  0,03  0,12  0,48  **22,88** | 0,03  0  0,48 | 1,37  6,01  8,04  17,09  18,26  9,84  13,36  **73,97** | 60,0  53,0  157,0  118,0  71,68  46,64  69,51  **575,83** | 13,66  32,75  47,9  44,03  14,48  8,58  14  **175,4** | 0,34  1,52  1,27  1,03  0,32  0,32  1,56  **5,36** | 0,02  0,03  0,04  0,1  0,01  0,05  0,07  **0,32** | 0,02  0,04  0,1  0,1  0  0  0  **0,26** | | 5,58  10,85  0,91  8,2  50,0  0  0  **75,54** | |
| 39/2  12/10  - | ***Полдник***  Запеканка морковная  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 155  200  25 | 4,01  1,14  1,65  **6,8** | 1,45  0 | | 4,68  1,42  0,15  **6,25** | 0,01  0 | 26,15  11,23  12,3  **49,68** | 163,0  61,02  58,3  **282,32** | 51,06  53,06  10,73  **114,85** | 1,42  0,07  0,4  **1,89** | 0,1  0,01  0,06  **0,17** | 0,11  0,1  0  **0,21** | | 3,27  0,3  0  3,57 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **36,08** |  | | **42,78** |  | **186,14** | **1270,04** | **1798,54** | **10,09** | **0,62** | **0,7** | | **90,14** | |

***7 день - вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 9/5  14/10  - | ***Завтрак***  Запеканка творожная  Какао на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 100  200  35 | 16,9  3,87  2,26  **23,03** | | 2,9  0,05 | 9,6  3,48  4,49  **17,57** | 0,75  0,26 | 13,2  22,9  13,7  **49,8** | 209,0  133,9  105,5  **448,4** | 140,67  111,8  1,4  **393,87** | 0,5  1,1  1,01  **1,61** | 0,04  0,03  0  **0,07** | | 0,23  0,1  0  **0,33** | | 0,23  0,5  0  **0,73** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 16/1  13/2  5/9  43/3  2/10  -  - | ***Обед***  Салат овощной с растительным маслом  Суп картофельный вегетарианский на курином бульоне со сметаной  Котлеты из мяса кур  Макаронные изделия отварные  Компот из изюма с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  80  150  200  20  40 | 2,03  1,31  14,34  5,31  0,49  1,32  2,64  **27,44** | 0  0  0 | | 4,99  2,62  11,7  3,77  0,03  0,12  0,48  **23,71** | 0,03  0  0,48 | 5,62  8,92  11,86  32,41  18,26  9,84  13,36  **100,27** | 76,0  65,0  211,0  188,0  71,68  46,64  69,51  **727,83** | 14,15  16,46  33,91  12,82  14,48  8,58  14,0  **114,4** | 0,83  0,55  1,16  0,74  0,32  0,32  1,56  **5,48** | 0,05  0,05  0,06  0,06  0,01  0,05  0,07  **0,35** | 0,06  0,04  0,12  0,02  0  0  0  **0,24** | | 4,21  4,57  0,3  0  50  0  0  **59,08** | |
| 14/4  11/10  - | ***Полдник***  Каша ячневая на молоке с маслом  Чай с сахаром  Хлеб с сыром  **Итого за приём** | 200  200  25/10 | 5,97  0,08  4,91  **10,96** | 2,63 | | 5,26  1,01  2,93  **8,2** | 0,27 | 30,73  9,23  14,01  53,97 | 195,0  36,0  103,4  334,4 | 116,18  2,02  100,0  218,2 | 0,73  0,05  0,07  0,85 | 0,01  0  0  0,1 | 0,13  0  0  0,13 | | 0,42  0,8  0,1  0,6 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **61,83** |  | | **49,88** |  | **213,84** | **1553,31** | **742,47** | **10,14** | **0,55** | **0,7** | | **70,43** | |

***8 день - среда***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 2/4  13/10  3/13 | ***Завтрак***  Каша гречневая на молоке с маслом  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с сыром  **Итог за приём** | 200  200  30/10 | 7,24  3,01  4,91  **15,16** | | 2,9  2,63 | 6,64  2,88  2,93  **12,45** | 0,07  0,27 | 29,25  13,36  14,01  **56,62** | 206,0  88,71  103,4  **398,11** | 104,78  105,9  100,0  **310,68** | 2,72  0,11  0,07  **2,9** | 0,17  0,03  0  **0,2** | | 0,18  0,1  0  **0,28** | | 0,42  0,5  0,1  **1,02** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 15/1  5/2  8/9  36/3  1/10  -  - | ***Обед***  Салат из свежих помидор с растительным маслом  Свекольник на курином бульоне со сметаной  Суфле из мяса кур паровое  Гарнир овощной сборный  Компот из кураги с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  80  150  200  20  40 | 0,59  1,74  15,84  3,92  0,31  1,32  2,64  **26,36** | 0  0 | | 5,98  4,37  18,18  3,94  0,01  0,12  0,48  **33,08** | 0  0,48 | 2,05  11,67  3,55  16,61  18,35  9,84  13,36  **75,43** | 65,0  93,0  241,0  118,0  71,0  46,64  69,51  **704,15** | 8,63  31,74  58,92  63,31  7,44  8,58  14  **192,62** | 0,49  1,07  1,36  0,96  0,18  0,32  1,56  **5,94** | 0,03  0,05  0,04  0,11  0  0,05  0,07  **0,35** | 0,02  0,05  0,16  0,11  0,01  0  0  **0,35** | | 13,48  5,45  0,36  6,72  50,08  0  0  **76,09** | |
| 9/7  3/3  10/10  - | ***Полдник***  Биточки (котлеты) рыбные  Картофельное пюре  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 80  150  200  25 | 10,97  3,08  0,04  1,65  **15,74** | 0  0 | | 1,6  4,22  0,01  0,15  **7,98** | 0,01  0 | 6,39  20,64  9,09  12,3  **48,42** | 84,0  135,0  34,77  58,3  **312,07** | 47,31  37,12  0,26  10,73  **95,42** | 0,62  1,09  0,03  0,4  **2,14** | 0,07  0,12  0  0,06  **0,25** | 0,11  0,1  0,1  0  **0,21** | | 0,51  10,74  0  0  11,25 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **57,66** |  | | **51,91** |  | **190,27** | **1505,43** | **614,72** | **13,18** | **0,83** | **0,84** | | **98,36** | |

***9 день - четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 11/5  13/10  - | ***Завтрак***  Суфле творожное  Какао на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 100  200  35 | 14,71  3,87  2,26  **20,84** | | 2,9  0,05 | 12,11  3,48  4,49  **20,08** | 0,75  0,26 | 13,7  22,9  13,7  **50,3** | 224,0  133,9  105,5  **463,4** | 135,89  111,8  1,4  **249,09** | 0,62  1,1  1,01  **1,73** | 0,04  0,03  0  **0,07** | | 0,22  0,1  0  **0,32** | | 0,23  0,5  0  **0,73** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 13/1  2/2  4/8  6/10  -  - | ***Обед***  Салат из отварной свёклы с морковью и растительным маслом  Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной  Плов из мяса говядины  Компот из с/ф с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  200  200  20  40 | 0,82  1,81  14,8  0,49  1,32  2,64  **21,88** | 0  0  0 | | 4,95  4,43  16,51  0,03  0,12  0,48  **26,52** | 0,03  0  0,48 | 4,08  11,02  34,55  18,26  9,84  13,36  **91,11** | 64,0  93,0  346,0  71,68  46,64  69,51  **690,83** | 19,25  25,57  21,31  14,48  8,58  14,0  **103,19** | 0,73  0,75  2,18  0,32  0,32  1,56  **5,86** | 0,01  0,06  0,07  0,01  0,05  0,07  **0,27** | 0,02  0,05  0,11  0  0  0  **0,18** | | 1,16  8,41  0,96  50  0  0  **60,53** | |
| 21/2  6/12  10/10 | ***Полдник***  Суп молочный с крупой  Ватрушка с творогом  Чай с сахаром  **Итого за приём** | 200  65  200 | 3,53  8,54  0,04  **12,11** | 0 | | 4,2  8,07  0,01  **12,28** | 0,01 | 14,15  26,19  9,09  **49,43** | 108,0  212,0  34,77  **354,77** | 108,54  60,44  0,26  **169,24** | 0,21  0,67  0,03  **0,91** | 0,04  0,06  0  0,1 | 0,13  0,12  0  0,25 | | 0,52  0,12  0  0,64 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **55,23** |  | | **59,28** |  | **200,64** | **1551,68** | **537,52** | **10,7** | **0,47** | **0,75** | | **71,9** | |

***10 день - пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование изделий (блюд) | Выход | Белки, гр. | | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | Витамины, мг | | | | |
| всего | | в т.ч. | всего | в т.ч. | Са | Fe | В1 | | В2 | | С |
| 7/4  13/10  - | ***Завтрак***  Каша рисовая на молоке с маслом  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с маслом  **Итог за приём** | 200  200  35 | 6,05  3,01  2,26  **11,36** | | 2,93  2,9  0,05  **5,88** | 5,81  2,88  4,49  **13,19** | 0,5  0,07  0,26  **0,83** | 42,35  13,36  13,7  **69,41** | 247,4  88,71  105,5  **441,61** | 112,7  105,9  1,4  **220,0** | 0,56  0,11  0,01  **0,68** | 0,06  0,03  0  **0,9** | | 0,1  0,1  0  **0,2** | | 0,5  0,5  0  **1,0** |
|  | 1000  Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 2,2 | 0,03 | | 0 | | 10 |
| 23/1  18/2  6/8  2/10  -  - | ***Обед***  Салат из отварной свёклы с сол. огурцом и растительным маслом  Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б со сметаной  Рагу из отварного мяса  Компот из изюма с сахаром  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  **Итого за приём** | 60  200  200  200  20  40 | 0,75  1,74  15,07  0,49  1,32  2,64  **22,01** | 0  0  0 | | 4,95  1,1  13,82  0,03  0,12  0,48  **20,5** | 0  0,48 | 3,48  11,35  16,42  18,26  9,84  13,36  **72,71** | 61,0  63,0  252,0  71,68  46,64  69,51  **563,83** | 17,92  8,49  32,0  14,48  8,58  14,0  **95,47** | 0,465  0,42  2,57  0,32  0,32  1,56  **5,84** | 0,01  0,04  0,13  0,01  0,05  0,07  **0,31** | 0,02  0,02  0,16  0  0  0  **0,2** | | 1,43  2,36  7,13  50,0  0  0  **60,92** | |
| 2/6  12/10  - | ***Полдник***  Омлет запеченный или паровой  Чай с молоком и сахаром  Хлеб пшеничный  **Итого за приём** | 100  200  25 | 9,76  1,14  1,65  **12,55** | 1,45  0 | | 13,15  1,42  0,15  **14,72** | 0,01  0 | 1,74  11,23  12,3  **25,27** | 164,35  61,02  58,3  **283,67** | 68,95  53,06  10,73  **132,74** | 1,68  0,07  0,4  **2,15** | 0,05  0,01  0,06  **0,12** | 0,3  0,1  0  **0,4** | | 0,14  0,3  0  0,44 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **46,32** |  | | **48,81** |  | **177,19** | **1331,79** | **464,21** | **10,87** | **0,55** | **0,8** | | **72,36** | |