

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №2 г. Светогорска»

Г.А. Покровская

08 20 18 г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 г. Светогорска»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1,5 лет до 7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
67	I. Завтрак Геркулесовая каша молочная	200	6,79	9,26	24,89	203,22	0,21	0,23	1,5	193,1	2,03
132	Чай с сахаром	150/200	-	-	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,0045/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/4,58	12,64/16,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/ 0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		9,24/10,06	12,94/13,84	47,28/54,74	340,75/371,1	0,255/0,27	0,25/0,27	5,0/7,5	212,58/219	2,43/2,58
	II. Завтрак										
	10ч. Сок яблочный	100	0,5	-	9,1	38	0,01	0,001	2,0	8,0	0,2
	Обед										
30	Щи из св. капусты с куррой, со сметаной	200/250	4,56/7,22	7,34/10,42	18,15/23,14	226,52/274,68	0,06/0,075	0,04/0,05	19,74/24,67	51,8/64,75	0,62/0,77
115а	Ежики мясные в сметанном соусе	150/200	12,36/14,71	13,87/17,77	14,86/23,66	233,64/322,68	0,05/0,07	0,09/0,11	0,75/1,0	16,52/22,36	1,95/2,28
	Огурец свежий	25/35	0,2/0,28	0,025/0,035	0,85/1,19	3,5/4,9	0,007/0,01	0,01/0,014	2,5/3,5	4,25/5,95	0,12/0,17
121	Компот из консер.фруктов	150/200	0,27/0,3	-	21,65/38,8	82,5/148,4	0,0045/0,006	0,003/0,004	2,4/3,2	10,66/14,22	0,36/0,48
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8 / 18,5	-
	Итого в обед:		20,03/22,51	21,71/28,82	69,19/103,89	618,56/841,16	0,13/0,18	0,18/0,23	25,39/321,37	98,03/125,78	3,05/3,7
	Уплотненный полдник:										
75	Макароны отварные с маслом	200	4,71	6,19	31,35	203,9	0,1	0,04	-	10,7	0,85
27	Сыр порционно	15/25	3,45/5,75	4,35/7,25	-	54/90	0,004/0,007	0,057/0,095	0,42/0,7	156,1/260	0,18/0,3
120	Йогурт	150/200	7,5/10,0	4,8/6,4	12,7/17,0	127,5/170	0,045/0,06	0,255/0,34	1,05/1,4	180/240	0,15/0,2
132	Чай с сахаром	150/200	-	-	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,0045/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Итого в упл. полдник:		15,66/20,46	15,34/19,84	53,8/61,35	496,28/611,74	0,14/0,23	0,35/0,48	5,97/8,1	355,4/522,3	1,58/1,89
	Итого за весь день:		45,43/53,53	49,99/62,5	179,37/229,08	1493,59/1862,0	0,532/0,69	0,78/0,98	38,36/49,97	674,21/875,98	6,66/8,37

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
68	I. Завтрак Пшениная каша молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,54	0,2	0,9	0,9	187,86	0,72
126	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	16,47/21,96	110,88/147,84	0,03/0,04	0,15/0,2	0,67/0,9	138,69/184,92	0,19/0,18
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,0 1
	Итого в завтрак:		12,81/14,83	17,7/20,8	54,97/65,67	426,24/490,98	0,27/0,3	1,0/1,1	1,57/1,8	337,33/387,08	0,85/0,91
	II. Завтрак 10 ч. Сок виноградный	100	0,3	-	13,8	54	0,02	0,01	2,0	19	0,3
	Обед										
39	Суп овощной с курой, со сметаной	200/250	3,44/4,3	0,5/0,62	8,36/10,45	61,2/76,5	0,06/0,075	0,08/0,1	3,72/4,65	27,4/34,25	0,5/0,625
88	Рыба тушенная с картофельным пюре	60/70 130/150	13,57/18,79	13,17/18,31	34,8/49,9	271,39/357,49	0,2/0,24	0,19/0,22	13,9/16,1	72,2/95	1,86/2,15
56	Помидор свежий	30/35	0,33/0,38	0,06/0,07	1,14/1,33	6,9/8,05	0,012/0,014	0,009/0,01	6,0/7,0	2,4/2,8	0,15/0,17
129	Напиток из шиповника	150/200	0,4/0,54	-	11,79/15,72	56,82/75,76	0,009/0,012	0,03/0,04	120/160	7,32/9,76	0,37/0,5
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед:		20,38/27,31	14,21/19,6	69,77/94,5	468,71/608,3	0,36/0,44	0,35/0,43	143,62/187,75	124,12/160,31	2,88/3,45
	Уплотнённый полдник										
82	Пудинг творожный с повидлом	150 20/30	13,66 0,06/0,09	9,04 -	19,92 12,04/18,06	181,33 49,6/74,4	0,075 0,002/0,003	0,36 0,004/0,006	0,58 0,01/0,015	216,75 2,8/4,2	0,96 0,36/0,54
127	Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,0/9,4	87/116	0,03/0,04	0,2/0,26	0,9/1,2	181,5/242,0	0,15/0,2
	Печенье	20/30	2,04/3,12	1,04/1,56	15,3/23,0	91,6/137,4	0,016/0,024	0,016/0,024	-	4,0/6,0	0,2/0,3
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	0,045	19,5	24	33
	Итого в упл. полдник:		20,56/23,07	15,48/19,7	67,96/85,08	476,93/576,63	0,138/0,22	0,62/0,69	20,99/21,29	429,05/492,05	5,62/5,3
	Итого за весь день:		54,05/65,51	47,39/60,1	206,53/257,72	1591,2/1920,04	0,78/0,97	1,92/2,17	168,18/205,84	909,5/1058,44	9,65/9,95

ДЕНЬ 3 СРЕДА

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	В2	С	Са	Fe
	I. Завтрак Кукурузная каша молочная	200	6,1	8,39	28,09	204,32	0,14	0,2	1,5	186,7	0,71
117	Какао напиток с молоком	150/200	4,2	4,8	17,9/18,9	131,8/135,6	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,85/221,14	0,52/0,7
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		12,75/13,57	16,87/17,77	58,63/63,84	426,94/458,52	0,122/0,24	0,484/0,477	2,01/2,58	326,39/422,14	1,138/1,42
	II. Завтрак 10 ч. Сок абрикосовый:	100	0,7	-	6,9	31	0,02	0,04	4,0	3	0,2
45	Обед Суп фасолевый с куррой	200/250	9,5/12,15	8,31/9,08	21,86/27,77	193,19/249,39	0,16/0,2	0,08/0,1	6,78/8,47	65,04/81,3	2,1/2,6
99 115а	Котлета мясная с гречей, соус	60/70 130/150	16,69/19,93	18,07/23,14	33,35/40,64	361,64/449,66	0,036/0,042 0,27/0,30	0,078/0,091 0,06/0,067	0,132/0,154 -	40,6/47,3 29,1/36,1	0,56/0,65 3,21/4,01
133	Напиток лимонный	150/200	0,13/0,18	---	14,44/15,26	57,66/68,25	0,004/0,006	0,002/0,003	4,0/6,0	4,18/6,3	0,06/0,09
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед::		28,96/35,56	26,86/32,82	83,33/100,77	684,89/857,8	0,51/0,6	0,18/0,22	10,21/14,62	124,62/154	5,37/6,7
57	Уплотнённый полдник Рагу овощное	200	6,0	8,78	19,26	212,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
118	Кисель	150/200	0,05/0,06	---	24,1/27,0	36,65/41,66	0,45/0,6	0,45/0,6	22,5/30,0	6,75/9,0	-
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0,02/0,04	0,012/0,024	-	3,75/7,5	0,22/0,45
	Банан	180	2,7	0,18	34,36	16,02	0,7	0,1	18,0	14,4	1,08
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70,0	0,008	0,008	-	2,0	0,12
	Итого в упл.полдник:		10,54/11,7	9,97/10,42	101,21/111,14	490/514,3	0,59/0,84	0,73/0,89	51,74/59,24	155,38/161,38	3,35/3,75
	Итого за весь день:		52,95/61,33	53,7/61,01	250,07/282,65	1632,83/1861,62	1,33/1,7	1,35/1,62	68,96/80,44	646,33/740,52	10,15/12,07

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	В2	С	Ca	Fe
	I. Завтрак										
77	Омлет	100	9,24	9,82	2,97	136,92	0,04	0,3	0,29	182,24	1,28
3а	Зеленый горошек	40/60	1,2/1,86	0,08/0,12	2,6/3,9	43,2/64,8	0,044/0,066	0,02/0,03	4,0/6,0	8,0/12,0	0,28/0,42
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,0 1
	Итого в завтрак:		12,89/14,37	13,58/15,52	27,96/37,72	317,65/369,6	0.12/0.29	0.34/0.37	8.79/12.29	209.72/220.14	1.96/2.25
	II . Завтрак										
	10 ч. Сок яблочный	100	0,5	-	9,1	38	0.01	0.01	2.0	8.0	0.2
	Обед										
44	Свекольник с курой, со сметаной	200/250	8.0/9.9	9.25/10.44	22.0/26.2	201.18/268.21	0.1/0.12	0.08/0.1	9.88/12.35	48.16/60.2	1.04/1.3
96	Колбаса отварная	55/60	6,6/7,26	12,2/13,32	0,8/0,9	141,35/154,2	-	-	15.95/17.4	15.95/17.4	0.93/1.02
56	Картофельное пюре.	130/160	2,8/3,4	4,0/4,99	44,75/56,80	207,69/263,99	0,09/0,11	9,1/11,2	2,7/3,3	47,7/58,7	0,63/0,78
124	Компот из свежих фруктов	150/200	0,14/0,18	-	16,33/21,77	64,3/85,7	0.004/0.006	0.003/0.004	2.4/3.2	10.6/14.22	0.03/0.48
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0.076/0.095	0.044/0.055	-	14.8/18.5	-
	Итого в обед:		20,18/24,04	25,93/29,35	97,56/122,77	686,92/862,6	0,34/0,42	9,2/11,3	30,93/36,25	137,21/169,02	2,65/3,58
	Уплотнённый полдник:										
73а	Манная каша молочная	200	6,44	8,3	26,28	197,92	0.044/0.145	0.16/0.2	1.21/1.5	149.3/186.3	0.49/0.58
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0,02/0,04	0,012/0,024	-	3,75/7,5	0,22/0,45
	Печенье из творога	30/50	6,0/7,0	3,8/3,93	17,39/24,4	166/202	0.021/0.04	0.04/0.08	0.015/0.025	20.3/33.92	0.27/0.45
127	Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,0/9,4	87/116	0.03/0.04	0.19/0.26	0.9/1.2	181.5/242.0	0.15/0.2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	0,045	19,5	24	33
	Итого в упл. полдник:		17,24/19,64	17,5/19,23	71,84/89,28	518,42/662,02	0,19/0,22	0,43/0,54	2,41/2,72	388,1/462,22	1,0/1,23
	Итого за весь день:		50,81/58,55	56,41/63,5	206,46/258,87	1560,99/1932,22	0,66/0,94	9,98/12,22	44,13/53,26	743,03/859,38	5,81/7,26

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
70	I. Завтрак Ячневая каша молочная	200	6354	8,41	27,39	203,72	0,16	0,2	1,5	182,7	0,45
126	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	16,47/21,96	110,88/147,84	0,03/0,04	0,15/0,2	0,67/0,9	138,69/184,92	0,13/0,18
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		12,59/14,61	15,69/18,79	56,5/67,2	405,42/470,16	0,23/0,26	0,37/0,43	2,17/2,4	332,17/381,92	0,58/0,64
	II. Завтрак 10 ч. Сок вишневый	100	0,7	-	10,2	47	0.01	0.02	7.4	17.0	0.3
32	Обед Рассольник с курой со сметаной	200/250	3,69/4,61	2,9/3,37	12,24/15,3	94,74/118,42	0.01/0.12	0.08/0.1	7.3/9.12	42.6/53.2	0.88/1.1
93 72	Гуляш мясной с рисом	55/60 1.30/160/	15,,2/18,4	16,74/21,15	33,15/42,4	334,92/435,9	0.08/0.09	0.09/0.096	0.26/0.28	29.4/32.64	1.73/1.9
	Помидор свежий	30/35	0,33/0,38	0,06/0,07	1,14/1,33	6,9/8,05	0,012/0,014	0,009/0,01	6,0/7,0	2,4/2,8	0,15/0,17
122	Компот из сухофруктов	150/200	0,78/1,04	-	20,22/26,96	80,58/107,44	0,015/0,02	0,03/0,04	0,6/0,8	30,875/41,14	0,51/0,68
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0.076/0.095	0.044/0.055	-	14.8/18.5	-
	Итого в обед:		22,64/27,18	20,18/25,19	80,43/103,09	589,54/760,31	0.19/0.33	0.25/0.3	14.1/17.2	120.05/148.28	3.27/3.85
95	Уплотнённый полдник: Картофель. запеканка с рыбой, соус	150/200	10,2/13,28	7,59/10,81	16,63/25,0	242/248,6	0.3/0.38	0.21/0.25	41/51.5	54.06/66.52	2.39/3.03
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0.02/0.04	0.012/0.024	-	3.75/7.5	0.22/0.45
	Печенье	20/40	1,56/3,12	0,78/1,56	11,5/23,0	95.4/190.8	0.016/0.032	0.016/0.032	-	4.0/8.0	0.2/0.4
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	63	0.02	0.03	5.0	19.0	2.9
	Итого в упл. полдник:		13,31/19,1	12,12/16,57	54,85/85,0	506,4/631,0	0,35/0,47	0,27/0,33	50,5/62,5	89,51/112,62	5,51/6,72
	Итого за весь день:		49,24/61,59	47,99/60,55	201,98/266,3	1548,36/1908,47	0,78/1,07	0,91/1,08	74,17/163,67	541,73/642,82	9,66/11,51

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
66а	I. Завтрак Рисовая каша молочная	200	5,76	8,23	20,09	154,42	0,14	0,2	-	189,45	1,24
126	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	16,47/21,96	110,88/147,84	0,03/0,04	0,15/0,2	0,67/0,9	138,69/184,92	0,13/0,18
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		12,11/13,83	15,81/18,61	49,2/50,9	356,12/420,86	0,21/0,24	0,37/0,43	0,67/0,9	338,92/388,67	1,3/1,43
	II. Завтрак 10 ч. Сок абрикосовый	100	0,5	-	13,7	56	0.02	0.04	4.0	3.0	0.2
41	Обед Суп рыбный со сметаной	200/250	10,74/13,92	2,6/2,75	9,22/11,52	105,42/131,76	0.08/0.1	0.1/0.12	5.9/7.37	48.6/60.7	0.68/0.85
99 48	Котлета мясная Капуста тушеная	60/70 130/150	9,55/11,33	13,21/15,7	10,8/13,04	220,44/263,83	0,06/0,08	0,12/0,27	14,8/18,15	117,6/142,1	1,65/1,95
121	Компот из консер.фруктов	150/200	0,27/0,3	-	21,65/38,8	82,5/148,4	0,0045/0,006	0,003/0,004	2,4/3,2	10,66/14,22	0,36/0,48
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0.076/0.095	0.044/0.055	-	14.8/18.5	-
	Итого в обед:		23,4/29,03	16,3/19,0	56,2/81,45	484,26/639,0	0,22/0,29	0,27/0,46	25,6/32,2	181,11/241,37	2,81/3,45
	Уплотнённый полдник:										
59	Салат из свеклы.	40/50	0,75/1,05	2,03/3,04	5,0/7,0	38,98/56,3	0,008/0,001	0,016/0,02	1,9/2,4	14,6/18,2	0,54/0,67
77	Омлет	100	9,24	9,82	2,97	136,92	0,04	0,3	0,29	182,24	1,28
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
27	Сыр порционный	15/25	3,45/5,75	4,35/7,25	---	54/90	0,004/0,007	0,057/0,095	0,42/0,7	156,1/260	0,18/0,3
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0.02/0.04	0.012/0.024	-	3.75/7.5	0.22/0.45
	Банан	180	2,7	0,18	34,36	16,02	0,7	0,1	18,0	14,4	1,08
	Итого в упл. полдник:		14,59/17,19	16,65/19,56	25,19/37,87	476,11/553,3	0,77/0,78	0,48/0,53	25,1/27,3	379,79/493,94	3,7/4,3
	Итого за весь день:		50,1/60,05	48,76/57,17	178,65/217,78	1373,29/1669,55	1,22/1,33	1,16/1,46	55,3/64,4	907,82/1126,86	8,01/9,38

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
68	I. Завтрак Пшениная каша с маслом	200	7,31	8,97	29,69	226,32	0.1	0.2	0.9	186.06	0.72
126	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	16,47/21,96	110,88/147,84	0,03/0,04	0,15/0,2	0,67/0,9	138,69/184,92	0,13/0,18
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		13,36/15,38	16,25/18,35	58,8/68,5	428,02/492,76	0.17/0.2	0.37/0.43	1.57/1.8	335.53/385.28	0.85/0.91
	II. Завтрак 10 ч. Сок вишневыи	100	0,7	-	10,2	47	0.01	0.02	7.4	17.0	0.3
39	Обед Суп овощной с зелёным горош. с кур. со сметаной	200/250	3,44/4,3	0,54/0,67	8,48/10,6	53,0/66,3	0,06/0,075	0,08/0,1	3,72/4,65	27,4/34,25	0,5/0,62
95	Запеканка картофельная с отвар. мясом	180/220	15,2/18,6	15,03/18,37	13,1/16,0	273,4/334,26	0,09/0,11	0,12/0,15	7,83/9,57	64,6/79,0	2,59/3,16
19	Салат из свеж. помидор и огурцов	30/50	0,38/0,47	2,02/3,04	4,14/5,15	25,38/36,22	0.015/0.025	0.012/0.02	4.26/7.1	7.59/9.1	0.22/0.375
133	Напиток лимонный	150/200	0,13/0,18	---	14,44/5,15	57,66/68,25	0,004/0,006	0,002/0,003	4,0/6,0	4,18/6,3	0,06/0,09
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед:		21,79/26,85	18,07/22,68	53,85/64,11	481,84/595,53	0,24/0,31	0,25/0,32	19,81/27,32	118,57/147,15	3,37/4,2
115	Уплотнённый полдник: Вареники ленивые со сметанным соусом	200	13,14	13,54	34,22	349,37	0.08/0.1	0.32/0.33	0.53	177.54/179.8	0.69/0.82
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Пряник	15/30	1,56/3,12	0,78/1,56	11,5/23,0	68,7/137,4	0.012/0.024	0.006/0.012	-	1.35/2.7	0.49/0.99
	Итого в упл. полдник:		14,7,16,26	14,32/15,1	55,47/70,22	464,78/536,05	0,09/0,12	0,33/0,34	5,03/6,53	187,59/190,0	1,58/2,35
	Итого за весь день:		50,55/59,19	48,64/56,13	178,32/213,03	1421,64/1671,34	0,51/0,64	0,97/1,11	33,81/43,05	658,69/739,43	6,1/7,76

ДЕНЬ 8 **СРЕДА**

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	В2	С	Ca	Fe
64	I. Завтрак Гречневая каша молочная	200	6,98	1042	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
117	Какао напиток с молоком	150/200	4,2	4,8	17,9/18,9	131,8/135,6	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,85/221,14	0,52/0,7
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		13,63/14,45	18,9/19,8	55,54/60,75	445/476,58	0,17/0,2	0,42/0,49	1,71/1,98	361,11/419,92	2,02/2,21
	II. Завтрак 10 ч. Сок сливовый	100	0,3	-	16,1	66	0,01	0,01	4,0	-	-
43	Обед Суп куриный с клетками	200/250	5,1/6,37	8,6/11,06	16,9/21,12	214,24/242,8	0,12/0,15	0,12/0,15	4,24/5,3	35,2/44,0	1,04/1,3
92	Голубцы ленивые с мясом	190/220	13,88/16	15,11/20,12	17,7/20,5	281,06/329,43	0,076/0,088	0,13/0,15	2,96/3,43	76,4/88,5	2,31
	Помидор свежий	30/35	0,33/0,38	0,06/0,07	1,14/1,33	6,9/8,05	0,012/0,014	0,009/0,01	6,0/7,0	2,4/2,8	0,15/0,17
123	Компот из свежезамороженных фруктов	150/200	0,15/0,2	-	13,0/17,4	52,08/69,44	0,0045/0,006	0,006/0,008	30,0/40,0	5,64/7,52	0,22/0,3
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед:		22,1/26,25	24,25/31,85	62,42/77,45	626,68/740,22	0,28/0,35	0,3/0,37	43,2/55,73	134,4/161,32	3,72/4,45
90 56	Уплотнённый полдник: Тефтели рыбные с картоф. пюре	50/60 150/180	15,8/19,11	13,17/18,31	34,8/49,9	186,85/224,1	0,035/0,042 0,18/0,25	0,035/0,042 0,15/0,21	0,42/0,51 30,3/40,5	22,46/26,9 61,21/81,6	0,33/0,39 1,39/1,86
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0,02/0,04	0,012/0,024	-	3,75/7,5	0,22/0,45
118	Кисель	150/200	0,05/0,06	---	24,1/27,0	36,65/41,66	0,45/0,6	0,45/0,6	22,5/30,0	6,75/9,0	-
	Печенье	15/30	1,56/3,12	0,78/1,56	11,5/23,0	68,7/137,4	0,016/0,024	0,016/0,024	-	4,0/6,0	0,2/0,3
120	Йогурт	150/200	7,5/10,0	4,8/6,4	12,7/17,0	127,5/170	0,045/0,06	0,255/0,34	1,05/1,4	180/240	0,15/0,2
	Итого в уплот.полдник:		24,91/32,29	18,75/26,27	83,1/116,9	419,7/573,16	0,72/0,97	0,90/1,21	54,27/72,41	274,41/363,5	2,07/2,75
	Итого за весь день:		60,94/73,29	61,9/77,92	217,13/271,2	1557,38/1855,96	1,18/1,53	1,63/2,08	103,18/134,12	769,92/944,74	7,81/9,38

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
73а	I. Завтрак Геркулесовая каша молочная	200	6,79	9,26	24,89	203,22	0,21	0,23	1,5	193,1	2,03
126	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	16,47/21,96	110,88/147,84	0,03/0,04	0,15/0,2	0,67/0,9	138,69/184,92	0,13/0,18
	Булка с маслом	30/4 40/5	2,45/3,27	3,68/5,58	12,64/17,85	90,82/118,6	0,045/0,06	0,024/0,037	-	10,78/14,3	0,008/0,01
	Итого в завтрак:		12,84/14,86	16,54/18,64	54,1/64,7	404,92/469,66	0,28/0,31	0,4/0,46	2,17/3,9	342,57/392,32	2,16/2,22
	II. Завтрак 10 ч. Сок яблочный	100	0,5	-	9,1	38	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
48	Обед Солянка сборная со сметаной	200/250	8,62/10,92	11,82/13,76	16,10/23,08	206,96/275,29	0,1/0,15	0,06/0,1	15,2/22,02	3,11/46,07	1,69/2,41
102 75	Печень по- строгановски с макаронами	150/200	14,7/17,32	9,17/12,68	32,4/37,6	274,36/336,98	0,12/0,14	0,63/0,73	0,31/0,36	24,0/27,7	3,25/3,78
19	Салат из свежих огурцов, помидор	30/50	0,38/0,47	2,02/3,04	4,14/5,15	25,38/36,22	0,015/0,025	0,012/0,02	4,26/7,1	7,59/9,1	0,22/0,375
129	Напиток из шиповника	150/200	0,27/0,3	-	21,65/38,8	82,5/148,4	0,0045/0,006	0,003/0,004	2,4/3,2	10,66/14,22	0,36/0,48
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед:		26,61/32,31	23,49/30,08	87,97/121,73	661,6/887,21	0,31/0,41	0,74/0,9	22,17/32,68	88,15/115,59	5,52/7,04
	Уплотнённый полдник										
52	Овощи тушеные	200	11,8	11,98	19,26	363,99	0,096	0,12	8,99	102,78	1,13
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Хлеб пшеничный	15/30	1,15/2,3	0,45/0,9	7,47/14,5	59,3/78,6	0,02/0,04	0,012/0,024	-	3,75/7,5	0,22/0,45
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	0,008	0,008	-	2,0	0,12
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	60	0,06	0,045	90	51,0	0,45
	Итого в упл. полдник:		14,94/16,09	13,29/13,74	64,65/74,93	600,0/621,87	0,17/0,19	0,18/0,19	103,49/104,99	168,23/174,88	2,32/2,69
	Итого за весь день		54,89/63,76	53,32/62,46	215,77/270,46	1704,52/2016,74	0,77/0,92	1,33/1,56	129,83/143,57	606,95/690,79	10,2/12,15

ДЕНЬ 10 **ПЯТНИЦА**

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен., к/кал.	Витамины , мг			Минеральные в-ва,мг	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1	B2	C	Ca	Fe
80	I. Завтрак Запеканка творожно- морковная со	150	12,51	10,46	22,39	232,66	0,08	0,22	3,85	148,76	1,38
	Сгущ. молоком	20/25	1,4/1,8	1,7/2,1	11,21/14,0	63/78,2	0,012/0,015	0,04/0,05	0,2/0,25	61,4/76,7	0,04/0,05
132	Чай с сахаром	150/200	---	---	9,75/13,0	46,71/49,28	-	0,004/0,006	4,5/6,0	8,7/11,6	0,4/0,54
	Итого в завтрак:		13,91/14,31	12,16/12,56	43,35/49,39	342,36/360,14	0,08/0,09	0,24/0,27	8,01/10,1	196,94/237,06	1,49/1,97
	II. Завтрак 10 ч. Сок апельсиновый	100	0,7	-	13,3	55	0,04	0,02	40,0	18,0	0,3
31	Обед Щи из квашенной капусты по-уральски с курой,со сметаной	200/250	7,24/8,71	9,07/12,17	11,45/15,05	154,5/197,11	0,006/0,008	-	10,01/12,02	32,88/40,42	0,83/1,17
94	Картофель тушенный с куррой	180/220	13,36/16,73	13,38/17,53	33,08/46,32	333,52/417,33	0,28/0,36	0,19/0,23	41,5/52,0	38,2/48,52	3,54/4,26
	Помидор свежий	30/35	0,33/0,38	0,06/0,07	1,14/1,33	6,9/8,05	0,012/0,014	0,009/0,01	6,0/7,0	2,4/2,8	0,15/0,17
124	Компот из свежих фруктов	150/200	0,14/0,18	-	16,33/21,77	64,3/85,7	0,004/0,006	0,003/0,004	2,4/3,2	10,6/14,22	0,036/0,48
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	0,076/0,095	0,044/0,055	-	14,8/18,5	-
	Итого в обед:		23,71/28,2	23,39/30,37	75,68/101,57	631,62/798,69	0,37/0,48	0,24/0,29	59,91/74,22	98,88/124,46	4,55/6,08
75а	Уплотнённый полдник: Вермешель молочная	200	6,52	8,13	28,03	216,91	0,2	0,22	1,5	186,84	0,87
139	Пирожок с яблоком	80	39	64	22,4	173,68	0,06	0,06	0,67	31,92	0,09
127	Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	6,0/9,4	87/116	0,03/0,04	0,19/0,26	0,9/1,2	181,5/242,0	0,15/0,2
	Итого в упл. полдник:		14,62/16,02	19,33/20,93	56,43/59,83	477,59/506,59	0,18/0,3	0,43/0,54	2,77/3,37	363,18/460,76	0,95/1,16
	Итого за весь день:		52,94/59,23	54,88/63,86	188,76/224,09	1506,57/1720,42	0,67/0,91	0,93/1,12	114,07/127,69	677/840,28	7,29/9,51

