

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Типишева О.А.

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г

Циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза Г.И.Хетагурова Мариинского сельского поселения

Ульчского района Хабаровского края ,

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(Г)** | **Пищевые вещества(Г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | | **В2** | **С** | | **Са** | **Fе** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |
| 185 | Каша манная с маслом | 150 | 3.40 | 3.96 | 22.9 | 141 | 0.03 | 0.02 | | | --------- | 8.4 | | 0.34 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.03 | 0.11 | | | 0.98 | 94.3 | | 0.1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | | | \_------- | 6.57 | | 0.43 |
| 7 | Сыр порционный | 10 | 3.48 | 4.43 | -------- | 40 | 0.01 | 0.03 | | | 0.07 | 88 | | 0.1 |
|  |  |  | **14.33** | **15.61** | **43.76** | **387.** | **0.1** | **0.18** | | | **1.05** | **197.27** | | **0.97** |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0.2 | --------- | 18.2 | 75 | 0.02 | 0.03 | | | 11.1 | 25.5 | | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0.54 | 2.47 | 3.37 | 36.72 | 0.016 | 0.017 | | | 4.2 | 9.31 | | 0.34 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1.04 | 2.93 | 5.09 | 35 | 0.034 | 0.027 | | | 11.07 | 25.99 | | 0.47 |
| 315 | Рис отварной | 120 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 140 | 0.017 | 0.013 | | | ------- | 0.9 | | 0.35 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 9 | 7.24 | 2.31 | 110.25 | 0.02 | 0.06 | | | 0.35 | 17.03 | | 0.67 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 101.7 | 0.02 | 0.05 | | | 0.36 | 28.7 | | 1.12 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | | | ------ | 6.9 | | 0.6 |
|  |  |  | **15.36** | **16.74** | **84.36** | **494.67** | **0.18** | **0.197** | | | **15.98** | **93.43** | | **3.95** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 447 | Блинчики с повидлом | 120 | 14.7 | 10.67 | 18.2 | 22.97 | 0.09 | 0.08 | | | 0.28 | 51 | | 0.8 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ----- | ------ | | | 0.03 | 10 | | 0.28 |
|  |  |  | **14.76** | **10.69** | **28.01** | **62.97** | **0.09** | **0.08** | | | **0.31** | **61** | | **1.08** |
|  | **Итого за день** |  | **45.07** | **43.04** | **174.33** | **1019.64** | **0.39** | **0.487** | | | **28.44** | **377.20** | | **6.45** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи,наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(Г)** | **Пищевые вещества(Г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные**  **Вещества,мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159 | 0.11 | 0.01 | | ---------- | 11.8 | 1.01 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 30 | ---- | ---------- | | 0.02 | 10 | 0.28 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | | ----- | 6.57 | 0.43 |
|  |  |  | **6.09** | **10.15** | **43.69** | **325** | **0.14** | **0.03** | | **0.02** | **28.37** | **1.72** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 399 | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0.75 |  | 15.5 | 64 | 00.2 | 0.02 | | 3 | 10.5 | 2.10 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0.56 | 2.43 | 3.6 | 34.96 | 0.01 | 0.01 | | 12.98 | 14.94 | 0.2 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1.61 | 1.70 | 10.20 | 62.8 | 0.06 | 0.03 | | 4.45 | 14.7 | 0.6 |
| 288 | Фрикадельки мясные в соусе | 70 | 4.72 | 4.78 | 4.21 | 79 | 0.02 | 0.04 | | 0.23 | 13.95 | 0.45 |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 92 | 0.09 | 0.07 | | 12.1 | 24.65 | 0.67 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | | 0.3 | 23.86 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | | \_\_\_\_ | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **13.28** | **12.625** | **76.60** | **424.51** | **0.26** | **0.187** | | **30.06** | **108.6** | **3.85** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 60 | 3.90 | 3.06 | 26.93 | 151 | 0.07 | 0.04 | | \_\_------ | 11.3 | 0.73 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77 | 0.04 | 0.14 | | 1.19 | 112 | 0.28 |
| 368 | Груша свежая | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 0.02 | | 10.00 | 16.0 | 2.20 |
|  |  |  | **6.55** | **5.39** | **38.24** | **228** | **0.11** | **0.18** | | **1.19** | **123.3** | **1.01** |
|  | **итого** |  | **26.67** | **28.165** | **174.03** | **1041.51** | **0.53** | **0.417** | | **34.27** | **270.77** | **8.68** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | |  | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 65 | 7.52 | 13.46 | 1.57 | 157 | 0.05 | 0.31 | | 0.15 | 62.8 | 1.54 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | | --------- | 6.57 | 0.43 |
| 395 | Кофейный напиток | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.03 | 0.11 | | 0.98 | 94.3 | 0.10 |
|  |  |  | **11.57** | **20.74** | **22.43** | **363** | **0.11** | **0.44** | | **1.13** | **163.67** | **2.07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0.75 | ------- | 15.15 | 64 | 00.2 | 0.02 | | 3 | 10.5 | 2.10 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0.77 | 2.43 | 3.34 | 37.56 | 0.007 | 0.015 | | 3.8 | 14.46 | 0.53 |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 150 | 1.2 | 3.06 | 10.15 | 73 | 0.057 | 0.036 | | 4.52 | 14.97 | 0.16 |
| 304 | Плов из птицы | 160 | 12.7 | 11.7 | 41.9 | 299 | 0.1 | 0.2 | | 1.8 | 23.6 | 1.9 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | | 0.30 | 23.86 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | | --- | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **17.45** | **17.505** | **90.83** | **583.31** | **0.215** | **0.285** | | **10.42** | **86.19** | **4.14** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 185 | Каша овсяная «Геркулес» | 150 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153 | 0.02 | 0.03 | | ---------- | 10.7 | 1.02 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | ----- | ------ | | 0.02 | 8 | 0.19 |
|  |  |  | **4.12** | **4.09** | **32.04** | **181** | **0.02** | **0.03** | | **0.02** | **18.7** | **1.21** |
|  | **итого** |  | **33.89** | **49.585** | **160.45** | **1191.31** | **0.365** | **0.775** | | **14.57** | **282.06** | **9.52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая вязкая с маслом | 150 | 2.32 | 3.96 | 24.08 | 142 | 0.02 | 0.02 | ------------ | 4.5 | 0.34 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | ------- | 6.57 | 0.43 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ------- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | ------ | ------- | 1.42 | 9.4 | 0.21 |
|  |  |  | **7.51** | **13.67** | **34.31** | **332** | **0.06** | **0.07** | **0.11** | **143.07** | **1.07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 100 | 0.75 | --------- | 19.5 | 79 | 0.03 | 0.02 | 3 | 30 | 0.36 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 40 | 0.58 | 0.042 | 5.73 | 25.68 | 0.02 | 0.02 | 1.83 | 13.63 | 0.33 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 180 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81 | 0.13 | 0.04 | 3.48 | 22.84 | 1.21 |
| 276 | Жаркое –по домашнему | 170 | 18.35 | 4.70 | 16.32 | 180 | 0.15 | 0.22 | 6.40 | 21.17 | 2.69 |
| 372 | Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0.12 | 0.12 | 21.72 | 88.20 | 0.04 | 0.03 | 0.3 | 12.86 | 0.91 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 71 | 0.05 | 0.03 | -------- | 9.3 | 0.62 |
|  |  |  | **24.79** | **10.48** | **68.18** | **463.88** | **0.39** | **1.24** | **12.01** | **79.80** | **5.76** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 454 | Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом | 60 | 3.45 | 1.4 | 33.33 | 159.6 | 0.06 | 0.03 | 0.02 | 11.64 | 0.81 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | -------- | ------ | 0.02 | 8 | 0.19 |
|  |  |  | **3.49** | **1.41** | **40.32** | **187.6** | **0.06** | **0.03** | **0.04** | **19.64** | **1** |
|  | **итого** |  | **36.54** | **30.562** | **162.31** | **1062.48** | **0.54** | **1.36** | **18.16** | **282.41** | **8.19** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 150 | 3.29 | 10.01 | 22.71 | 218 | 0.05 | 0.07 | 0.14 | 104.6 | 1.14 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | ------ | 6.57 | 0.43 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.04 | 0.14 | 1.2 | 114.7 | 0.41 |
|  |  |  | **8.15** | **18.01** | **45.9** | **443** | **0.12** | **0.23** | **1.34** | **225.87** | **1.98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0.39 | 2.43 | 1.17 | 26.91 | 0.01 | 0.08 | 2.5 | 10.48 | 0.27 |
| 57 | Борщ с картофелем и свежей капустой | 150 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 61.5 | 0.03 | 0.02 | 6.17 | 26.62 | 0.72 |
| 287 | Тефтели мясные | 60 | 6.41 | 6.78 | 5.22 | 107.54 | 0.02 | 0.04 | 0.56 | 13.95 | 0.45 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | 162 | 0.13 | 0.07 | ------ | 9.88 | 3.04 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | 0.3 | 23.86 | 0.93 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ------- | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **16.4** | **23.785** | **75.23** | **578.70** | **0.24** | **0.244** | **9.53** | **94.09** | **6.03** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 195 | Манный пудинг | 180 | 6.3 | 7.54 | 40.72 | 256 | 0.06 | 0.13 | 0.66 | 84.36 | 1.76 |
| 378 | Кисель из плодов свежих плодов и ягод | 150 | 0.07 | 0.03 | 19.60 | 78.9 | 0.0015 | 0.003 | 1.37 | 8.07 | 0.11 |
|  |  |  | **6.37** | **7.57** | **60.32** | **334.8** | **0.0615** | **0.133** | **2.03** | **92.43** | **1.87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **31.48** | **49.605** | **191.95** | **1401.6** | **0.44** | **0.637** | **24** | **437.89** | **10.33** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша пшеничная жидкая | 150 | 4.08 | 4.08 | 25.5 | 153 | 0.1 | 0.04 | ----- | 16.8 | 1.76 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.10 | 29 | ----- | ---- | 1.42 | 9.4 | 0.21 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | ----- | 6.57 | 0.43 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **9.34** | **13.8** | **42.83** | **372** | **0.14** | **0.09** | **1.53** | **164.77** | **2.7** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 0.02 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0.30 | 2.43 | 0.95 | 26.91 | 0.011 | 0.015 | 3.8 | 8.74 | 0.22 |
| 86 | Суп –лапша домашняя | 150 | 19.4 | 5.9 | 91.46 | 496.65 | 0.06 | 0.04 | ------ | 18.78 | 4.41 |
| 132 | Капуста тушенная | 70 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120 | 0.05 | 0.06 | 24.99 | 85 | 1.22 |
| 321 | Картофельное пюре | 80 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 92 | 0.09 | 0.07 | 12.1 | 24.65 | 0.67 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | 0.3 | 23.86 | 0.93 |
|  | Хлеб | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ------ | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **25.2** | **17.105** | **141.23** | **823.31** | **0.212** | **0.189** | **41.19** | **161.03** | **7.45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 496 | Коржик молочный | 80 | 5.22 | 8.99 | 49.58 | 199.7 | 0.08 | 0.05 | 0.05 | 20.48 | 0.91 |
| 392 | Чай сахаром | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | -- | --- | 0.02 | 8 | 0.19 |
| 368 | Груша свежая | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 0.02 | 10.0 | 16.0 | 2.20 |
|  |  |  | **5.26** | **9** | **56.57** | **327.7** | **0.11** | **0.05** | **0.07** | **28.48** | **1.1** |
|  | **Итого** |  | **40.36** | **40.145** | **251.11** | **1468.11** | **0.482** | **0.359** | **53.89** | **379.78** | **11.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая рисовая с маслом | 150 | 2.32 | 3.96 | 24.08 | 14.2 | 0.02 | 0.02 | ----- | 4.5 | 0.34 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | \_\_\_ | 6.57 | 0.43 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.04 | 0.14 | 1.2 | 114.7 | 0.41 |
|  |  |  | **10.66** | **16.44** | **47.27** | **293.2** | **0.1** | **0.21** | **1.21** | **257.77** | **1.48** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 40 | 0.58 | 0.042 | 5.73 | 25.68 | 0.02 | 0.02 | 1.83 | 13.63 | 0.33 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 150 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81 | 0.13 | 0.04 | 3.48 | 22.84 | 1.21 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 | 0.04 | 0.11 | 0.6 | 29.2 | 1.15 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | 112 | 0.03 | 0.017 | ---- | 3.24 | 0.73 |
| 372 | Компот из свежих плодов (груши) | 180 | 0.12 | 0.12 | 21.72 | 88.20 | 0.04 | 0.03 | 0.3 | 12.86 | 0.91 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ------ | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **25.53** | **26.201** | **73.45** | **616.33** | **0.29** | **0.247** | **6.21** | **84.07** | **4.95** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4.67 | 4.86 | 2.94 | 146 | 0.11 | 0.06 | ------ | 9.2 | 2.48 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | --- | ---- | 0.02 | 8 | 0.19 |
|  |  |  | **4.71** | **4.87** | **9.93** | **174** | **0.11** | **0.06** | **0.02** | **17.2** | **2.67** |
|  | **Итого** |  | **41.46** | **47.751** | **141.15** | **1128.63** | **0.52** | **0.537** | **18.54** | **308.54** | **9.55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша из смеси круп с изюмом | 150 | 7.61 | 8.19 | 32.6 | 235 | 0.14 | 0.17 | 0.9 | 18.9 | 1.24 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.10 | 29 | ---- | ----- | 1.42 | 9.4 | 0.21 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | --- | 6.57 | 0.43 |
|  | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
|  |  |  | **12.87** | **17.91** | **49.93** | **454** | **0.18** | **0.22** | **2.43** | **166.87** | **1.91** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 30 | 0.77 | 2.43 | 3.34 | 37.56 | 0.007 | 0.015 | 3.8 | 14.46 | 0.53 |
| 73 | Рассольник | 150 | 0.97 | 3.04 | 6.56 | 62 | 0.052 | 0.031 | 4.52 | 14.04 | 0.51 |
| 291 | Картофельная запеканка с мясом | 125 | 8.91 | 6.59 | 20.43 | 177 | 0.08 | 0.1 | 1.78 | 18.2 | 1.38 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | 0.30 | 23.86 | 0.93 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ------ | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **13.43** | **19.625** | **65.77** | **410.31** | **0.195** | **0.18** | **10.4** | **79.86** | **3.97** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Булочка домашняя | 100 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179 | 0.06 | 0.03 | ------ | 13.7 | 0.65 |
| 395 | Кофейный напиток | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 70 | 0.03 | 0.11 | 0.98 | 94.3 | 0.10 |
| 368 | Яблоко свежее | 95 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | 0.03 | 0.02 | 10.00 | 16.0 | 2.20 |
|  |  |  | **6.28** | **8.56** | **44.94** | **282** | **0.12** | **0.16** | **10.98** | **124** | **2.95** |
|  | **Итого** |  | **33.14** | **46.335** | **171.14** | **1191.41** | **0.510** | **0.59** | **34.91** | **396.23** | **9.28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 150 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153 | 0.09 | 0.03 | \_\_---- | 13.8 | 0.82 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | \_--- | ----- | 0.02 | 8 | 0.19 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | ----- | 6.56 | 0.43 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ------ | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **9.31** | **13.8** | **42.27** | **371** | **0.13** | **0.08** | **0.13** | **160.36** | **1.74** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0.43 | 0.07 | 3.44 | 16.16 | 0.02 | 0.02 | 2.5 | 13.63 | 0.33 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3.98 | 3.11 | 9.26 | 81 | 0.08 | 0.07 | 6.72 | 17.4 | 0.88 |
| 137 | Рагу из овощей | 160 | 2.40 | 11.33 | 13.59 | 166 | 0.07 | 0.07 | 8.27 | 37.8 | 0.87 |
| 383 | Кисель из варенья | 150 | 0.06 | ----- | 16.69 | 67.05 | 0.0015 | 0.003 | 0.05 | 7.87 | 0.21 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.27 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ----- | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **9.32** | **22.06** | **57.6** | **403.21** | **0.2215** | **0.173** | **17.54** | **86** | **2.91** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 65 | 7.52 | 13.46 | 1.57 | 157 | 0.05 | 0.31 | 0.15 | 62.8 | 1.54 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | ----- | ----- | 0.02 | 8 | 019 |
| 368 | Банан | 95 | 1.50 | 0.50 | 21 | 95 | 0.04 | 0.05 | 10 | 8 | 0.60 |
|  |  |  | **9.06** | **13.97** | **29.56** | **280** | **0.09** | **0.36** | **10.17** | **78.8** | **2.33** |
|  | **Итого** |  | **32.19** | **50.07** | **139.93** | **1099.31** | **0.4615** | **0.643** | **30.34** | **350.66** | **7.43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108 | 0.064 | 0.15 | 0.66 | 121.2 | 0.38 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.04 | 0.14 | 1.20 | 114.7 | 0.41 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.71 | 5.28 | 10.23 | 120 | 0.03 | 0.02 | ------ | 6.57 | 0.43 |
|  | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ----- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **12.64** | **15.93** | **37.31** | **387** | **0.144** | **0.34** | **1.97** | **374.47** | **1.52** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Салат из овощей с морской капустой | 40 | 1.86 | 4.20 | 9.12 | 70.2 | 0.05 | 0.02 | 2.5 | 20.45 | 0.6 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 150 | 5.16 | 5.04 | 8.60 | 100 | 0.06 | 0.087 | 5.47 | 27.18 | 0.76 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 15.42 | 12.51 | 3.96 | 189 | 0.04 | 0.11 | 0.6 | 29.2 | 1.15 |
| 321 | Картофельное пюре | 110 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 92 | 0.09 | 0.07 | 12.1 | 24.65 | 0.67 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | 0.30 | 23.86 | 0.93 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 0.04 | 0.01 | ------ | 6.9 | 0.6 |
|  |  |  | **27.26** | **25.265** | **70.74** | **606.95** | **0.2915** | **0.321** | **20.97** | **134.64** | **4.73** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3.82 | 2.55 | 37.8 | 190 | 0.06 | 0.03 | 0.06 | 13.37 | 0.92 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | ----- | ------ | 0.02 | 8 | 0.19 |
| 368 | Яблоко свежее | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.20 |
|  |  |  | **4.26** | **2.96** | **54.59** | **262** | **0.09** | **0.05** | **1.8** | **37.37** | **3.31** |
|  | **Итого** |  | **44.72** | **50.245** | **173.14** | **1301.05** | **0.5455** | **1.161** | **35.84** | **635.34** | **10.01** |