**Утверждаю:**

**Заведующая**

**МДОУ Ивановский детский сад**

**пос. Ивановское**

**\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Петрова**

**01 октября 2013 г.**

**Примерное 10-дневное меню**

**муниципального дошкольного**

**образовательного учреждения**

**Ивановского детского сада Переславского муниципального района Ярославской области**

**пос. Ивановское**

**По рецептурному справочнику в дошкольных организациях Ярославской области 2010 г.**

**Составитель: Домаева Марина Вадимовна**

**старшая медицинская**

**сестра**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции**  **ясли/сад** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 32  2010 г | Каша пшённая с молоком сгущённым | | | 150/200 | | 4.7/6.2 | | 2.7/3.6 | 19.8/26.4 | 121.5/162 | 0,1/0.14 | 0,14/0.18 | 1/1.4 | 110/146 | 0.75/1 | |
| №101  2010г | Какао с молоком сгущённым | | | 150/180 | | 2.6/3 | | 3/3.6 | 18.5/22.1 | 114/137 | 0,02/0.02 | 0,12/0.14 | 0,3/0.4 | 96/115 | 0,6/0.7 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/30 | | 1,2/1.8 | | 0,6/0.9 | 10,3/15.5 | 42/63 | 0,02/0.03 | 0,01/0.02 | 0/0 | 4/6 | 0,2/0.3 | |
| **Итого:** | | | |  | | **8.5 /11** | | **6.3/ 11** | **48.6/ 64** | **277.5/ 362** | **0.14/**  **0 .19** | **0.27 /0.34** | **1.3/ 1.8** | **210/ 267** | **1.6/ 2** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Сок фруктовый | | | 150/150 | | 0,5/0.5 | | 0,17/  0.17 | 15,2/15.2 | 53/53 | 0,02/0.02 | 0,02/0.02 | 3/3 | 11/11 | 2,1/2.1 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,5/0.5** | | **0,17/**  **0.17** | **15,2/15.2** | **53/53** | **0,02/0.02** | **0,02/0.02** | **3/3** | **11/11** | **2,1/2.1** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| №12,17-  2010г | Суп из овощей с мясом | | | 200/250 | | 5.1/6,4 | | 4.2/5,2 | 9.9/12,4 | 94/117 | 0.07/0,09 | 0.06/0,07 | 8.7/10,9 | 36/45 | 0.8/1,0 | |
| № 59  2010г | Котлеты из мяса | | | 70/75 | | 9.2/9.9 | | 9.2/9.8 | 11.6/12.5 | 171/183 | 0.06/0.07 | 0.07/0.08 | 0.7/0.75 | 15.4/16.5 | 1.6/1.7 | |
| № 73,81 –  2010г | Сложный гарнир (рис отварной,  овощи, припущенные с маслом сливочным) | | | 60/70//  70/80 | | 2.5/ 2.8 | | 3.4/ 4 | 17.3/ 19.8 | 123/ 141 | 0.04/0.06 | 0.05/0.05 | 2.1/ 2.5 | 20/ 23.3 | 0.7/0.7 | |
| №91  2010г | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | | 150/180 | | 0,4/0.5 | | - | 23,7/28.4 | 98/117 | 0,02/0.02 | 0,02/0.02 | 0,5/0.5 | 16.5/19.8 | 0,5/0.5 | |
| - | Хлеб ржаной | | | 30/45 | | 1.7/2,5 | | 0.3/0,5 | 11.9/17,8 | 59/89 | 0.05/0,08 | 0.03/0,04 | 0 | 8.7/13 | 1.2/1,8 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/20 | | 1,2/1.2 | | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.02 | 0,01/0.01 | 0 | 4/4 | 0,2/0.2 | |
| **Итого:** | | | |  | | **20,1/**  **23.3** | | **17.7/**  **20.1** | **84.7/**  **101.2** | **587/689** | **0.26/0.52** | **0.24/0.27** | **12/14.7** | **100.6**  **121.6** | **5/ 5.9** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Полдник** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| №96  2010г | Чай с сахаром | | | 150/180 | | - | | - | 12/14.4 | 48/58 | - | - | - | 1.5/1.8 | 0,3/0.4 | |
| - | Кондитерское изделие | | | 30/60 | | 0.8/1.6 | | 0.6/1.2 | 22.7/45.4 | 76/152 | 0.02/0.04 | 0.01/0.02 | 0 | 4/8 | 0.3/0.6 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0.8/1.6** | | **0.6/1.2** | **34.7/59.8** | **124/210** | **0.02/0.04** | **0.01/0.02** | **0** | **5.5/9.8** | **0.6/1.0** | |
| **Всего за день** | | | |  | | **29.9/**  **36.4** | | **24.8/**  **32.5** | **183.2/**  **240.2** | **1042/1314** | **0.44/0.77** | **0.54/0.65** | **16.3/19.5** | **327.1/**  **409.4** | **9.3/11.0** | |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Сыр порционный | | | 15/25 | | 2,1/3.5 | | 2,6/4.3 | 0 | 34/57 | - | 0,03/  0.05 | 0,1/0.2 | 100/167 | 0,1/0.2 | |
| №31  2010г | Каша манная молочная жидкая | | | 150/200 | | 3.9/5,2 | | 2.3/3 | 17.4/23,2 | 105/140 | 0.05/0,06 | 0.12/0,16 | 1.05/1,4 | 108/144 | 0.3/0,4 | |
| №97  2010г | Чай с молоком, сахаром | | | 150/180 | | 2.3/2.7 | | 2/2.3 | 15.8/18.9 | 91.5/109.8 | 0.03/0.04 | 0.12/0.14 | 1/1.3 | 99/119 | 0.8/0.9 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/30 | | 1.2/1.8 | | 0.6/0.9 | 10.3/15.5 | 42/63 | 0.02/0.03 | 0.01/0.02 | 0/0 | 4/6 | 0.2/0.3 | |
| **Итого:** | | | |  | | **9.5/13.2** | | **7.5/**  **10.5** | **43.5/57.6** | **272.5/**  **369.8** | **0.1/0.13** | **0.28/0.37** | **2.2/2.9** | **311/436** | **1.4/1.8** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Фрукты | | | 120/120 | | 0,4/0.4 | | 0,4/0.4 | 11,2/11.2 | 51/51 | 0,02/0.02 | 0,04/0.04 | 5.4/5.4 | 20.3/20.3 | 2.5/2.5 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,4/0.4** | | **0,4/0.4** | **11,2/11.2** | **51/51** | **0,02/0.02** | **0,04/0.04** | **5.4/5.4** | **20.3/20.3** | **2.5/2.5** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| №6,17  2010 г | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | | | 200/250 | | 5.3/6,6 | | 5.3/6,6 | 5.5/6,9 | 102/128 | 0.03/0,04 | 0.06/0,08 | 9.1/11,4 | 51/64 | 9.4/11,8 | |
| №55  2010г | Гуляш из говядины | | | 70/75 | | 10.4/  10.9 | | 11.5/  12.3 | 1.8/2.0 | 153/164 | 0.04/  0.04 | 0.08/0.08 | 0.5/0.5 | 8/9 | 1.6/1.7 | |
| №75  2010г | Вермишель отварная | | | 120/150 | | 4.3/5,4 | | 3.4/4,2 | 23.7/29,6 | 148/185 | 0.05/0,06 | 0.02/0,02 | - | 9/11 | 0.6/0,8 | |
| №94  2010г | Напиток фруктовый с витамином С | | | 150/180 | | 0,2/0.2 | | 0.2/0.2 | 19.8/23.8 | 81/97 | - | - | 2/2.3 | 3/4 | 0.5/0.5 | |
| - | Хлеб ржаной | | | 30/45 | | 1.7/2.5 | | 0.3/0.5 | 11.9/17.8 | 59/89 | 0.05/0.08 | 0.03/0.04 | 0 | 8.7/13 | 1.2/1.8 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/20 | | 1.2/1.2 | | 0.6/0.6 | 10.3/10.3 | 42/42 | 0.02/0.02 | 0.01/0.01 | 0 | 4/4 | 0.2/0.2 | |
| **Итого:** | | | |  | | **23.1/**  **26.8** | | **21.3/**  **24.4** | **73/90.4** | **585/705** | **0.19/0.24** | **0.2/0.23** | **11.6/14.2** | **83.7/105** | **13.5/16.8** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Полдник** | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 46  2010г  № 85  2010г | Творожная запеканка со сметанным соусом | | | я 150/20//    ст. 180/20 | | 26.5/    31.7 | | 18.2/    21.4 | 24.7/    29.4 | 384/    456 | 0.08/    0.09/ | 0.4/    0.48 | 0.6/    0.7/ | 245/    292 | 1.0/    1.3 | |
| №96  2010г | Чай с сахаром, лимоном | | | 150/180 | | - | | - | 12/14.4 | 48/58 | - | - | 2/2 | 1.5/1.8 | 0,3/0.4 | |
| **Итого:** | | | |  | | **26.5/**  **31.7** | | **18.2/**  **21.4** | **36.7/43.8** | **432/514** | **0.08/0.09** | **0.4/0.48** | **2.6/2.7** | **246.5/**  **293.8** | **1.3/1.7** | |
| **Всего за день** | | | |  | | **59.5/**  **72.1** | | **47.4/**  **56.7** | **164.4/203** | **1341/1640** | **0.4/0.5** | **0.9/1.1** | **21.8/25.2** | **662/855** | **18.7/22.8** | |
| **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| №38  2010г | Каша молочная жидкая «Дружба» | | | 150/200 | | 5/6,6 | | 2.6/3,4 | 25.2/33,6 | 144/192 | 0.09/0,12 | 0.12/0,16 | 1.0/1,4 | 103.5/138 | 0.75/1,0 | |
| №100  2010г | Какао с молоком | | | 150/180 | | 4.0/4.9 | | 3.3/4.0 | 17.7/21.2 | 119/142 | 0.05/0.05 | 0.17/0.2 | 1.5/1.8 | 139.5/  167.4 | 0.75/0.9 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/30 | | 1.2/1,8 | | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0.01/0,02 | 0 | 4/6 | 0.2/0,3 | |
| **Итого:** | | | |  | | **10.2/**  **13.3** | | **6.5/8.3** | **53.2/70.2** | **305/397** | **0.16/0.2** | **0.3/0.38** | **2.5/3.2** | **247/311.4** | **1.7/2.2** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Сок фруктовый | | | 150/150 | | 0,5/0.5 | | 0,17/  0.17 | 15,2/15.2 | 53/53 | 0,02/0.02 | 0,02/0.02 | 3/3 | 11/11 | 2,1/2.1 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,5/0.5** | | **0,17/**  **0.17** | **15,2/15.2** | **53/53** | **0,02/0.02** | **0,02/0.02** | **3/3** | **11/11** | **2,1/2.1** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| №9  2010г  №18  2010г. | Суп картофельный с рыбой отварной | | | 200/250 | | 4.5/6.8 | | 2.2/2.7 | 12.2/14.8 | 99/126 | 0.1/0.1 | 0.08/0.1 | 9.5/11.8 | 33/43 | 0.9/1.0 | |
| № 49  2010г | Рыба запеченная | | | 60/70 | | 9.5/11.1 | | 2.8/3.2 | 1.7/2.0 | 69/81 | 0.05/0.06 | 0.04/0.04 | 0.5/0.6 | 13.8/16.1 | 0.3/0.4 | |
| № 78  2010г | Картофельное пюре | | | 130/160 | | 2.9/3.5 | | 4/5 | 10.1/12.5 | 111/136 | 0.1/0.1 | 0.1/0.1 | 4/5 | 54.6/67.2 | 0.8/1.0 | |
| № 93  2010г | Кисель фруктовый с витамином С | | | 150/180 | | - | | - | 10.4/12.4 | 48/58 | 0 | - | 0.2/0.2 | 1.5/1.8 | - | |
| - | Хлеб ржаной | | | 30/45 | | 1,7/2.5 | | 0,3/0.5 | 11,9/17.8 | 59/89 | 0,05/0.08 | 0,03/0.04 | 0 | 8.7/13 | 1,2/1.8 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/20 | | 1,2/1.2 | | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.02 | 0,01/0.01 | 0 | 4/4 | 0,2/0.2 | |
| **Итого:** | | | |  | | **19.8/**  **25.1** | | **9.9/12** | **56.6/69.8** | **428/532** | **0.3/0.4** | **0.26/0.29** | **14.2/17.6** | **115.6/145** | **3.4/4.4** | |
| **Полдник** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 96  2010г | Чай с сахаром | | | 150/180 | | - | | - | 12/14.4 | 48/58 | - | - | - | 1.5/1.8 | 0.3/0.4 | |
| №114  2010г. | Пирог печёный с яблоками | | | 85/100 | | 4.8/5.7 | | 5.4/6.3 | 35.1/41.3 | 226/266 | 0.05/0.06 | 0.07/0.08 | 0.8/0.9 | 23/27 | 1.2/1.4 | |
| **Итого:** | | | |  | | **4.8/5.7** | | **5.4/6.3** | **47.1/55.7** | **274/324** | **0.05/0.06** | **0.07/0.08** | **0.8/0.9** | **24.5/28.8** | **1.5/1.8** | |
| **Всего за день** | | | |  | | **35.3/**  **44.6** | | **22/**  **26.8** | **172.1/**  **210.9** | **1060/**  **1306** | **0.5/0.7** | **0.7/0.8** | **20.5/24.7** | **398.1/**  **496.2** | **8.7/10.5** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Сыр порционный | | | 15/25 | | 2,1/3.5 | | 2,6/4.3 | 0 | 34/57 | - | 0,03/0.05 | 0,1/0.2 | 100/167 | 0,1/0.2 | |
| №34  2010г | Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» | | | 150/200 | | 4.2/5,6 | | 3.0/4,0 | 16.0/21,4 | 108/144 | 0.09/0,12 | 0.14/0,18 | 1.1/1,4 | 112.5/150 | 0.8/1,0 | |
| № 97  2010г | Чай с молоком, сахаром | | | 150/180 | | 2.3/2.7 | | 2/2.3 | 15.8/18.9 | 91.5/  109.8 | 0.03/0.04 | 0.12/0.14 | 1/1.3 | 99/119 | 0.8/0.9 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/30 | | 1.2/1,8 | | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0.01/0,02 | 0 | 4.0/6.0 | 0.2/0,3 | |
| **Итого:** | | | |  | | **9.8/13.6** | | **8.2/**  **11.5** | **42.1/55.7** | **275.5/**  **373.8** | **0.14/0.19** | **0.3/0.4** | **2.2/2.9** | **315.5/**  **442** | **1.9/2.4** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | Фрукты | | | 120 | | 0,4/0.4 | | 0,4/0.4 | 11.2/11.2 | 51/51 | 0,02/0.02 | 0,04/0.04 | 5.4/5.4 | 20.3/20.3 | 2.5/2.5 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,4/0.4** | | **0,4/0.4** | **11.2/11.2** | **51/51** | **0,02/0.02** | **0,04/0.04** | **5.4/5.4** | **20.3/20.3** | **2.5/2.5** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 10,17  2010г | Суп гороховый с мясом | | | 200/250 | | 13.3/20 | | 7.8/  12.2 | 17.9/22.5 | 188/270 | 0.2/0.2 | 0.1/0.15 | 16.8/21.0 | 42.5/55 | 2.6/3.7 | |
| № 58  2010г | Плов | | | 170/200 | | 13.6/16 | | 16.8/  19.8 | 34.7/40.8 | 343/404 | 0.05/0.06 | 0.09/0.1 | 3.1/3.6 | 20.4/24.0 | 2.2/2.6 | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| № 91  2010г | Компот из с/ф с витамином С | | | 150/180 | | 0,3/0.4 | | - | 20,9/25.0 | 87/104 | 0,02/0.02 | 0,02/0.02 | - | 12/14.4 | 0,5/0.5 | |
| - | Хлеб ржаной | | | 30/45 | | 1.7/2,5 | | 0.3/0,5 | 11.9/17,8 | 59/89 | 0.05/0,08 | 0.03/0,04 | 0 | 8.7/13 | 1.2/1,8 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20/20 | | 1,2/1.2 | | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.02 | 0,01/0.01 | 0 | 4/4 | 0,2/0.2 | |
| **Итого:** | | | |  | | **30.1/**  **40.1** | | **25.5/**  **33.1** | **95.7/**  **116.4** | **719/909** | **0.34/0.38** | **0.25/0.32** | **19.9/24.6** | **87.6/110.4** | **6.7/8.8** | |
| **Полдник** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 102  2010г | Молоко кипячёное | | | | 200/  200 | 6,0/6.0 | | 5,2/5.2 | 10/10 | 114/114 | 0.08/0,08 | 0.32/0,32 | 2.8/2,8 | 252/252 | 0.2/0,2 | |
| - | Хлеб пшеничный | | | | 20/20 | 1,2/1.2 | | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.2 | 0.01/0,01 | 0 | 4/4 | 0.2/0,2 | |
| **Итого:** | | | | |  | **7.2/7.2** | | **5.8/5.8** | **20.3/20.3** | **156/156** | **0.1/0.1** | **0.33/0.33** | **2.8/2.8** | **256/256** | **0.4/0.4** | |
| **Всего за день** | | | | |  | **47.5/**  **61.3** | | **39.9/**  **50.8** | **169.3/**  **203.6** | **1202/1490** | **0.6/0.7** | **0.9/1.1** | **30.3/35.7** | **680/829** | **11.5/14.1** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 43  2010г | Омлет натуральный | | | | 85/100 | 8.5/10,0 | | 10.2/  12,0 | 1.7/2,0 | 132/155 | 0.04/0,05 | 0.3/0,39 | 0.17/0,2 | 68/80 | 1.6/2,0 | |
| № 98  2010г | Кофейный напиток на молоке | | | | 150/  180 | 3.6/4.3 | | 2.9/  3.4 | 19.2/23.0 | 118/142 | 0.05/0.05 | 0.17/0.2 | 1.7/2.0 | 135/162 | 0.15/0.18 | |
|  | Хлеб пшеничный | | | | 20/30 | 1.2/1.8 | | 0.6/0.9 | 10.3/15.4 | 42/63 | 0.02/0.03 | 0.01/0.02 | 0 | 4.0/6.0 | 0.2/0.3 | |
| **Итого:** | | | | |  | **13.3/**  **16.1** | | **13.7/**  **16.3** | **31.2/40.4** | **292/360** | **0.11/0.13** | **0.48/0.6** | **1.9/2.2** | **207/248** | **2.0/2.5** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| - | | | Сок фруктовый | | 150/  150 | 0,5/0.5 | | 0,17  /0.17 | 15,2/15.2 | 53/53 | 0,02/0.02 | 0,02/0.02 | 3,0/3.0 | 11/11 | 2,1/2.1 | |
| **Итого:** | | | | |  | **0.5/0.5** | | **0.17/**  **0.17** | **15.2/15.2** | **53/53** | **0.02/0.02** | **0.02/0.02** | **3.0/3.0** | **11/11** | **2.1/2.1** | |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 13,20  2010г. | | | Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками | | 200/  250 | 9.2/13.9 | | 7.1/  10.9 | 13.7/17.2 | 150/216 | 0.07/0.09 | 0.07/0.12 | 1.1/1.5 | 30.8/40.5 | 1.1/1.9 | |
| № 54  2010г | | | Сосиски отварные | | 50/70 | 5.5/7.7 | | 12/17 | 0.2/0.2 | 130/183 | 0.09/0.13 | 0.08/0.1 | 0 | 17.2/24.5 | 0.9/1.3 | |
| № 82  2010г | | | Капуста тушёная | | 130/  150 | 2.6/3 | | 3.5/4 | 7.1/8.3 | 91/105 | 0.03/0.03 | 0.05/0.06 | 22.2/25.6 | 77/89 | 0.9/1.0 | |
| № 92  2010г | | | Кисель фруктовый с витамином С | | 150/  180 | 0.15/  0.18 | | - | 18.7/18.8 | 89/106 | 0.01/0.02 | - | 1.1/1.3 | 4.5/5.4 | 0.2/0.2 | |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | 1.7/2,5 | | 0.3/0,5 | 11.9/17,8 | 59/89 | 0.05/0,08 | 0.03/0,04 | 0 | 8.7/13 | 1.2/1,8 | |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | 1.2/1,8 | | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0,01/0.02 | 0 | 4/6 | 0.2/0,3 | |
| **Итого:** | | | | |  | **20.4/**  **29.1** | | **23.5/**  **33.3** | **61.9/77.7** | **561/762** | **0.27/0.38** | **0.24/0.34** | **24.4/28.4** | **142.2/**  **178.4** | **4.5/6.5** | |
| **Полдник** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 95  2010г | | | Напиток лимонный | | 150/  180 | - | | - | 18.3/21 | 75/90 | - | - | 1.2/1.4 | 3/3.6 | - | |
| - | | | Кондитерское изделие | | 30/30 | 0,7/0.7 | | 0,6/0.6 | 22,7/22.7 | 104/104 | 0.02/0,02 | 0.01/0,01 | 0 | 4/4 | 0.3/0,3 | |
| **Итого:** | | | | |  | **0.7/0.7** | | **0.6/0.6** | **41/43.7** | **179/194** | **0.02/0.02** | **0.01/0.01** | **1.2/1.4** | **7/7.6** | **0.3/0.3** | |
| **Всего за день** | | | | |  | **34.9/**  **46.4** | | **38/**  **50.4** | **149.3/177** | **1085/1369** | **0.42/0.55** | **0.75/1.0** | **30.5/35.0** | **367.2/**  **445.0** | **8.9/11.4** | |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **В Т О Р А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 39 2010г. | | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150/  200 | 64.5/86 | | 3.2/4.2 | 25.4/33.8 | 159/212 | 0.12/0.16 | 0.15/0.2 | 1/1.4 | 105/140 | 2.4/3.2 | |
| №101  2010г | | | Какао с молоком сгущённым | | 150/  180 | 2.9/3.4 | | 3/3.6 | 18.5/22.1 | 114/137 | 0.02/0.02 | 0.12/0.14 | 0.3/0.4 | 96/115 | 0.6/0.7 | |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | 1.2/1,8 | | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0,01/0.02 | 0 | 4/6 | 0.2/0,3 | |
| **Итого:** | | | | |  | **68.6/**  **91.2** | | **6.8/**  **16.5** | **54.2/71.3** | **315/412** | **0.16/0.2** | **0.28/0.36** | **1.3/1.8** | **205/261** | **3.2/4.2** | |
| **Завтрак 2** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | | Фрукты | | 120/  120 | 0.4/0.4 | | 0.4/0.4 | 11.2/11.2 | 51/51 | 0.02/0.02 | 0.04/0.04 | 5.4/5.4 | 20.3/20.3 | 2.5/2.5 | |
| **Итого:** | | | | |  | **0.4/0.4** | | **0.4/0.4** | **11.2/11.2** | **51/51** | **0.02/0.02** | **0.04/0.04** | **5.4/5.4** | **20.3/20.3** | **2.5/2.5** | |
| **Обед** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 10  2010г | | | Суп картофельный с фасолью, с мясом | | 200/  250 | 13.3/  20.1 | | 7.8/  12.2 | 17/22.5 | 188/270 | 0.2/0.2 | 0.1/0.2 | 4.9/6.2 | 42/55 | 2.6/3.7 | |
| **№ рец.** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| №83  2010г. | | | Рагу овощное с мясом | | 170/  200 | 11.2/  16.9 | | 12.5/  16.9 | 13.8/14.9 | 218/284 | 0.09/0.11 | 0.12/0.16 | 12/12.8 | 50/57 | 2.3/3.0 | |
| № 91  2010г | | | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | 150/  180 | 0.5/0.5 | | - | 24/28 | 98/117 | 0.02/0.02 | 0.02/0.02 | 0.5/0.5 | 17/20 | 0.5/0.5 | |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | 1.7/2.5 | | 0.3/0.5 | 11.9/17.8 | 59/89 | 0.05/0.08 | 0.03/0.04 | 0 | 8.7/13 | 1.2/1.8 | |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | 1.2/1.8 | | 0.6/0.9 | 10.3/15.4 | 42/63 | 0.02/0.03 | 0.01/0.02 | 0 | 4/6 | 0.2/0.3 | |
| **Итого:** | | | | |  | **27.9/**  **41.8** | | **21.2/**  **30.5** | **77/98.6** | **605/823** | **0.38/0.44** | **0.28/0.44** | **17.4/19.5** | **122/151** | **6.8/9.3** | |
| **Полдник** | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| № 97  2010г | | | Чай с молоком, сахаром | | 150/  200 | 2.3/2.7 | | 1.9/2.3 | 15.8/18.9 | 92/122 | 0.03/0.04 | 0.12/0.16 | 1/1.4 | 99/132 | 0.8/1 | |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/20 | 1.2/1.2 | | 0.6/0.6 | 10.3/10.3 | 42/42 | 0.02/0.02 | 0.01/0.01 | 0 | 4/4 | 0.2/0.2 | |
| **Итого:** | | | | |  | **3.5/3.9** | | **2.5/2.9** | **26.1/29.2** | **134/164** | **0.05/0.06** | **0.13/0.17** | **1/1.4** | **103/136** | **1.0/1.2** | |
| **Всего за день** | | | | |  | **100.4/**  **137.3** | | **30.9/**  **50.3** | **168.5/**  **210.3** | **1105/1450** | **0.6/0.7** | **0.73/1.0** | **25.1/28.1** | **450/568** | **13.5/17.2** | |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **В Т О Р Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Сыр порционный | | 15/15 | | 2,1/2.1 | 2,6/2.6 | 0 | 34/34 | - | 0,03/0.03 | 0,1/0.1 | 100/100 | | 0,1/0.1 |
| № 37  2010г | | | Каша кукурузная молочная жидкая | | 150/200 | | 4/5.4 | 2.3/3 | 21/28 | 120/160 | 0.06/0.08 | 0.14/0.18 | 1/1.4 | 99/132 | | 0.08/0.1 |
| № 98  2010г | | | Кофейный напиток на молоке | | 150/180 | | 3.6/4.8 | 2.9/3.8 | 19.2/25.6 | 118/158 | 0.05/0.06 | 0.17/0.22 | 1.7/2.2 | 135/180 | | 0.15/0.2 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1.2/1.8 | 0.6/0.9 | 10.3/15.4 | 42/63 | 0.02/0.03 | 0.01/0.02 | 0 | 4/6 | | 0.2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **10.9/**  **14.1** | **8.4/**  **10.3** | **50.5/69** | **314/415** | **0.13/0.17** | **0.35/0.45** | **2.8/3.7** | **338/418** | | **0.53/0.7** |
| **Завтрак 2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Фруктовый сок | | 150/150 | | 0.5/0.5 | 0.17/  0.17 | 15.2/15.2 | 53/53 | 0.02/0.02 | 0.02/0.02 | 3/3 | 11/11 | | 2.1/2.1 |
| **Итого:** | | | | |  | | **0.5/0.5** | **0.17/**  **0.17** | **15.2/15.2** | **53/53** | **0.02/0.02** | **0.02/0.02** | **3/3** | **11/11** | | **2.1/2.1** |
| **Обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| №7  2010г | | | Щи из свежей капусты с мясом | | 200/250 | | 11/17 | 8/12 | 8/10 | 142/212 | 0.07/0.1 | 0.08/0.12 | 17/22 | 47/60 | | 1.4/2.2 |
| № 64  2010г | | | «Ёжики мясные» с соусом | | 140/30  150/50 | | 19.8/  21.4 | 19.6/  21 | 16.3/23.6 | 359/397 | 0.1/0.13 | 1.4/1.5 | 4.5/5 | 48.7/53.5 | | 3.5/3.7 |
| № рец. | | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | | Fе |
| №93  2010г | | | Кисель из концентрата | | 150/180 | | - | - | 10.4/12.4 | 48/58 | - | - | 0.2/0.2 | 1.5/1.8 | | - |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | | 1.7/2.5 | 0.3/0.5 | 11.9/17.8 | 59/89 | 0.05/0.08 | 0.03/0.04 | 0 | 8.7/13 | | 1.2/1.8 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1.2/1,8 | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0,01/0.02 | 0 | 4/6 | | 0,2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **33.7/**  **42.7** | **28.5/**  **34.4** | **56.9/79.2** | **650/819** | **0.24/0.34** | **1.5/1.7** | **21.7/27.2** | **110/134** | | **6.3/8.0** |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 45,85  2010г | | | Сырники со сметанным соусом | | 140/30  150/50 | | 24.3/  26.4 | 18/21 | 30/33 | 385/434 | 0.08/0.18 | 0.4/0.7 | 0.4/0.6 | 214/238 | | 0.9/1.1 |
| № 96  2010г | | | Чай с сахаром | | 150/200 | | - | - | 12/16 | 48/64 | - | - | - | 1.5/2 | | 0.3/0.4 |
| **Итого:** | | | | |  | | **24.3/**  **26.4** | **18/21** | **42/49** | **433/498** | **0.08/0.18** | **0.4/0.7** | **0.4/0.6** | **216/240** | | **1.2/1.5** |
| **Всего за день** | | | | |  | | **69.4/**  **83.7** | **55/**  **65.9** | **164.6/**  **212.4** | **1450/1785** | **0.47/0.7** | **2.3/2.9** | **27.9/34.5** | **675/803** | | **10.1/12.3** |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| **С Р Е Д А** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 33  2010г | | | Каша рисовая молочная жидкая | | 150/200 | | 3.8/5 | 2.3/3 | 20.9/27.8 | 118/158 | 0.04/0.06 | 0.01/0.1 | 1/1.4 | 103/138 | | 0.3/0.4 |
| №100  2010г | | | Какао с молоком | | 150/180 | | 4/4.9 | 3.3/4.4 | 17.7/21.3 | 119/142 | 0.05/0.05 | 0.17/0.19 | 1.5/1.8 | 139/167 | | 0.8/0.9 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1.2/1,8 | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0,01/0.02 | 0 | 4.0/6.0 | | 0,2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **9.0/**  **11.7** | **6.2/8.3** | **48.9/64.5** | **279/363** | **0.11/0.14** | **0.19/0.31** | **2.5/3.2** | **246/311** | | **1.3/1.6** |
| **Завтрак 2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Фрукты | | 120/120 | | 0.4/0.4 | 0.4/0.4 | 11.2/11.2 | 51/51 | 0.02/0.02 | 0.04/0.04 | 5.4/5.4 | 20.3/20.3 | | 2.5/2.5 |
| **Итого:** | | | | |  | | **0.4/0.4** | **0.4/0.4** | **11.2/11.2** | **51/51** | **0.02/0.02** | **0.04/0.04** | **5.4/5.4** | **20.3/20.3** | | **2.5/2.5** |
| **Обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 9  2010г. | | | Суп картофельный с мясом | | 200/250 | | 11/17 | 8/12.5 | 12.8/16.2 | 180/260 | 0.1/0.1 | 0.1/0.2 | 9.7/12 | 34.5/45 | | 1.8/2.7 |
| № 51  2010г | | | Котлета рыбная | | 70/75 | | 9/9.6 | 3.3/3.5 | 11/12 | 109/117 | 0.06/0.07 | 0.07/0.08 | 0.3/0.3 | 37/40 | | 0.6/0.6 |
| **№ рец.** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| № 79  2010г | | | Пюре «Розовое» | | 130/140 | | 2.6/2.8 | 4/4.3 | 8.8/9.5 | 101/109 | 0.1/0.1 | 0.1/0.1 | 3.3/3.5 | 49.4/53.2 | | 0.8/0.8 |
| № 91  2010г | | | Компот из смеси сухофруктов | | 150/180 | | 0.5/0.5 | - | 10.4/13.1 | 98/118 | 0.01/0.02 | 0.01/0.02 | 0.5/0.5 | 16.5/19.8 | | 0.5/0.5 |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | | 1.7/2.5 | 0.3/0.5 | 11.9/17.8 | 59/89 | 0.05/0.08 | 0.03/0.04 | 0 | 8.7/13 | | 1.2/1.8 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/20 | | 1,2/1.2 | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.02 | 0,01/0.01 | 0 | 4.0/4.0 | | 0,2/0.2 |
| **Итого:** | | | | |  | | **26/**  **33.6** | **16.2/**  **21.4** | **65.2/78.9** | **589/735** | **0.34/0.39** | **0.32/0.45** | **13.8/16.3** | **150/175** | | **5.1/6.6** |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 103  2010г | | | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 150/200 | | 4/5.4 | 3.8/5 | 16.2/21.6 | 119/158 | 0.05/0.06 | 0.2/0.3 | 1.4/1.8 | 182/242 | | 0.1/0.2 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1.2/1.8 | 0.6/0.9 | 10.3/15.4 | 42/63 | 0.02/0.03 | 0.01/0.02 | 0 | 4.0/6.0 | | 0.2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **5.2/7.2** | **4.4/5.9** | **26.5/37.0** | **161/221** | **0.07/0.09** | **0.21/0.32** | **1.4/1.8** | **186/248** | | **0.3/0.5** |
| **Всего за день** | | | | |  | | **40.6/**  **52.9** | **27.2/**  **36.0** | **151.8/**  **191.6** | **1080/1370** | **0.54/0.64** | **0.76/1.12** | **23.1/26.7** | **602/754** | | **9.2/11.2** |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| **Ч Е Т В Е Р Г** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Сыр порционный | | 15/25 | | 2,1/3.5 | 2,6/4.3 | 0 | 34/57 | - | 0,03/0.05 | 0,1/0.2 | 100/167 | | 0,1/0.2 |
| № 35  2010г | | | Каша пшеничная молочная жидкая | | 150/200 | | 4.1/5,1 | 2.3/3,6 | 17/25,8 | 104/160 | 0.07/0,12 | 0.14/0,18 | 1/1,4 | 108/144 | | 0.09/1,0 |
| № 97  2010г | | | Чай с молоком, сахаром | | 150/180 | | 2.3/2.7 | 1.9/2.3 | 15.8/18.9 | 92/122 | 0.03/0.04 | 0.12/0.16 | 1.1/1.4 | 99/132 | | 0.8/1.0 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1,2/1.8 | 0,6/0.9 | 10,3/15.4 | 42/63 | 0,02/0.03 | 0,01/0.02 | 0 | 4.0/6.0 | | 0,2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **9.7/**  **13.1** | **7.4/**  **11.1** | **43.1/60.1** | **272/402** | **0.12/0.19** | **0.3/0.4** | **2.2/3.0** | **311/449** | | **1.2/2.5** |
| **Завтрак 2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Фруктовый сок | | 150/150 | | 0.5/0.5 | 0.17/  0.17 | 15.2/15.2 | 53/53 | 0.02/0.02 | 0.02/0.02 | 3.0/3.0 | 11.0/11.0 | | 2.1/2.1 |
| **Итого:** | | | | |  | | **0,5/0.5** | **0.17/**  **0.17** | **15.2/15.2** | **53/53** | **0.02/0.02** | **0.02/0.02** | **3.0/3.0** | **11.0/11.0** | | **2.1/2.1** |
| **Обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ТТК | | | Свекольник по-домашнему со сметаной, с мясом | | 200/250 | | 4.7/5,9 | 8/10,1 | 8.6/10,7 | 146/183 | 0.07/0,09 | 0.09/0,11 | 7/8,9 | 55/69 | | 1.4/1,8 |
| № 63  2010г | | | Тефтели из говядины | | 70/75 | | 8.1/9.2 | 10.6/  11.4 | 13.9/14.8 | 188/201 | 0.06/0.06 | 0.06/0.06 | 1.4/2.3 | 20.3/21.8 | | 1.5/1.6 |
| № 74  2010г | | | Греча отварная рассыпчатая | | 130/140 | | 7.4/7.9 | 5.2/5.6 | 32/64 | 113/122 | 0.09/0.19 | 0.09/0.1 | - | 9.8/10.5 | | 2.1/4.2 |
| **№ рец.** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| Сб. №1  2010 г | | | Огурцы свежие порционные | | 30/30 | | 0,2/0.2 | - | 0,8/0.8 | 4/4 | 0,01/0.01 | 0,01/0.01 | 3,0/3.0 | 7/7 | | 0,2/0.2 |
| №91  2010г | | | Компот из кураги с витамином С | | 150/180 | | 0.3/  0.36 | - | 22.5/27 | 94.5/113.4 | 0.02/0.02 | 0.03/0.04 | 0.6/0.7 | 24/28.8 | | 0.45/0.54 |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | | 1.7/2,5 | 0.3/0,5 | 11.9/17,8 | 59/89 | 0.05/0,08 | 0.03/0,04 | 0 | 8.7/13 | | 1.2/1,8 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/20 | | 1,2/1.2 | 0,6/0.6 | 10,3/10.3 | 42/42 | 0,02/0.02 | 0,01/0.01 | 0 | 4.0/4.0 | | 0,2/0.2 |
| **Итого:** | | | | |  | | **23.6/**  **27.3** | **24.7/**  **28.2** | **100/145.4** | **647/754** | **0.32/0.47** | **0.32/0.37** | **12.0/15.0** | **128.8/154** | | **7.0/10.3** |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| №102  2010г | | | Молоко кипячёное | | 200/200 | | 6,0/  6.0 | 5,2/5.2 | 10,0/10.0 | 114/114 | 0,08/0.08 | 0,32/0.32 | 2,8/2.8 | 252/252 | | 0,2/0.2 |
| №105  2010г. | | | Булочка «Творожная» | | 85/100 | | 8.6//  10.1 | 5.2/6.1 | 37.5/44.1 | 260/306 | 0.1/0.1 | 0.13/0.16 | 0.12/0.14 | 62/73 | | 0.9/1.0 |
| **Итого:** | | | | |  | | **14.6/**  **16.1** | **10.4/**  **11.3** | **47.5/54.1** | **374/420** | **0.18/0.18** | **0.45/0.48** | **2.9/2.9** | **314/325** | | **1.1/1.2** |
| **Всего за день** | | | | |  | | **48.4/**  **57.0** | **42.7/**  **50.8** | **205.8/**  **274.8** | **1346/1629** | **0.64/0.86** | **1.1/1.3** | **20.1/23.9** | **765/939** | | **11.4/16.1** |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| **П Я Т Н И Ц А** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 14  2010г | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | 150/200 | | 4.7/6.2 | 4.1/5.4 | 15.0/20.0 | 118.5/158 | 0.06/0.08 | 0.17/0.22 | 0.75/1.0 | 138/184 | | 0.3/0.4 |
| № 98  2010г | | | Кофейный напиток на молоке | | 150/180 | | 3.6/4.8 | 2.9/3.8 | 19.2/25.6 | 119/158 | 0.05/0.06 | 0.17/0.22 | 1.7/2.2 | 135/180 | | 0.15/0.2 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1,2/1.8 | 0,6/0.9 | 10,3/15.4 | 42/63 | 0,02/0.03 | 0,01/0.02 | 0 | 4.0/6.0 | | 0,2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **9.5/**  **12.8** | **7.6/**  **10.1** | **44.5/61.0** | **280/379** | **0.13/0.17** | **0.35/0.46** | **2.45/3.2** | **277/370** | | **0.65/0.9** |
| **Завтрак 2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Фрукты | | 120 | | 0.4/0.4 | 0.4/0.4 | 11.2/11.2 | 51/51 | 0.02/0.02 | 0.04/0.04 | 5.4/5.4 | 20.3/20.3 | | 2.5/2.5 |
| **Итого:** | | | | |  | | **0.4/0.4** | **0.4/0.4** | **11.2/11.2** | **51/51** | **0.02/0.02** | **0.04/0.04** | **5.4/5.4** | **20.3/20.3** | | **2.5/2.5** |
| **Обед** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| №18  2010 г | | | Рассольник Ленинградский | | 200/250 | | 4.4/5,5 | 4.3/5,4 | 13.7/17,1 | 112/140 | 0.09/0,11 | 0.08/0,1 | 9.5/11,9 | 37.6/47 | | 1/1,3 |
| № 57  2010г | | | Жаркое по-домашнему | | 130/140 | | 9.2/9.9 | 13/  13.4 | 12.2/13.2 | 206/222 | 0.1/0.1 | 0.09/0.1 | 6.9/7.4 | 23.4/25.2 | | 1.9/2.1 |
| №23  2010г | | | Овощи, припущенные в домашнем соусе. | | 60/70 | | 1.1/1.3 | 2.6/3 | 4.4/5.0 | 45/53 | 0.03/0.04 | 0.03/0.04 | 6.9/8 | 28/33 | | 0.3/0.4 |
| **№ рец.** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fе** |
| № 92  2010г | | | Кисель фруктовый с витамином С | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - | | | Хлеб ржаной | | 30/45 | | 1.7/2.5 | 0.3/0.5 | 11.9/17.8 | 59/89 | 0.05/0.08 | 0.03/0.04 | 0 | 8.7/13 | | 1.2/1.8 |
| - | | | Хлеб пшеничный | | 20/30 | | 1.2/1,8 | 0.6/0,9 | 10.3/15,4 | 42/63 | 0.02/0,03 | 0.01/0,01 | 0 | 4.0/6.0 | | 0,2/0.3 |
| **Итого:** | | | | |  | | **17.6/**  **21.0** | **20.8/**  **23.2** | **52.5/68.5** | **464/567** | **0.3/0.36** | **0.24/0.29** | **23.3/27.3** | **102/124** | | **4.6/5.9** |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № 96  2010г | | | Чай с сахаром, лимоном | | 150/180 | | - | - | 12/14.4 | 48/58 | - | - | 2.0/2.0 | 1.5/1.8 | | 0.3/0.4 |
| - | | | Кондитерские изделия | | 30/60 | | 0,8/1.6 | 0,6/1.2 | 22,7/45.4 | 76/152 | 0,02/0.04 | 0,01/0.02 | 0 | 4/8 | | 0,3/0.6 |
| **Итого:** | | | | |  | | **0.8/1.6** | **0.6/1.2** | **34.7/59.8** | **124/210** | **0.02/0.04** | **0.01/0.02** | **2.0/2.0** | **5.5/9.8** | | **0.6/1.0** |
| **Всего за день** | | | | |  | | **28.3/**  **35.8** | **29.4/**  **34.9** | **142.9/**  **200.5** | **919/1207** | **0.47/0.6** | **0.64/0.8** | **33.2/37.9** | **404.8/524.1** | | **8.4/10.3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |