**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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 322010 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 |
| №1012010г | 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 |
| № 592010г | 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  |
| №912010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №962010г | 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 |
| №312010г | 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 |
| №972010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №6,172010 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 |
| №552010г | 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 |
| №752010г | 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 |
| №942010г | 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** |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 462010г№ 852010г | 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 |
| №962010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №382010г | 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 |
| №1002010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №92010г№182010г. | 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 |
| № 492010г | 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 |
| № 782010г | 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 |
| № 932010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 962010г | Чай с сахаром | 150/180 | - | - | 12/14.4 | 48/58 | - | - | - | 1.5/1.8 | 0.3/0.4 |
| №1142010г. | 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 |
| №342010г | 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 |
| № 972010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 10,172010г | 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 |
| № 582010г | 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** |
| № 912010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 1022010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 432010г | 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 |
| № 982010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 13,202010г. | 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 |
| № 542010г | 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 |
| № 822010г | 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 |
| № 922010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 952010г | 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 |
| №1012010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 102010г | 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** |
| №832010г. | 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 |
| № 912010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 972010г | 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 |
| № 372010г | 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 |
| № 982010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №72010г | 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 |
| № 642010г | «Ёжики мясные» с соусом | 140/30150/50 | 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 |
| №932010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 45,852010г | Сырники со сметанным соусом | 140/30150/50 | 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 |
| № 962010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 332010г | 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 |
| №1002010г | 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 |
| № 512010г | 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** |
| № 792010г | 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 |
| № 912010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 1032010г | 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 |
| № 352010г | 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 |
| № 972010г | 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 |
| № 632010г | 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 |
| № 742010г | 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. №12010 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 |
| №912010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №1022010г | 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 |
| №1052010г. | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 142010г | 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 |
| № 982010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| №182010 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 |
| № 572010г | 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 |
| №232010г | 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** |
| № 922010г | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| № 962010г | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |