



Утверждаю

Директор школы
Е.В. Кокоулина

2022г.

«03»

10

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»
Структурное подразделение
«Детский сад «Березка»

Период: осень-зима

Категория:

Дети (3-7 лет)

МЕНЮ

1 неделя 1 день

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
1/13	Батон с маслом	40/10	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
27/1	Чай	200	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,2	26,99	123,4	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
Итого за 'Завтрак'			8,94	3,08	14,23	0,98	58,85	397,93	116,9	26,99	126,4	0,56	64,24	90,27	0,24	0,07	0,53
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	0,00	4,01	4,01	17,50	118,12	26,24	28,75	77,14	1,47	0	181,64	1,78	0,15	4,07
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,22	10,24	50,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
36/8	Печень по -строгановски	80	10,2	9,22	11,4	0,14	10,47	153,	15,91	18,41	121,3	1,7	16	18	0,38	0,05	2,4
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			27,23	9,25	18,46	5,86	119,66	743,29	82,38	81,92	327,2	5,87	25	223,01	3,59	0,36	13,13
Полдник																	
7/1	Оладьи с джемом	150/15	11,5	2,20	14,5	1,99	62,8	429	68,45	14,86	88,46	0,84	25,08	46,64	1,44	0,08	0,68
7/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			11,13	2,20	14,7	2,01	72,64	466,8	68,74	14,86	88,46	0,87	25,08	46,64	1,44	0,08	0,68
Итого за день			47,7	14,53	73,63	9,25	262,75	1656,76	284	132,8	553	9,5	114,3	364,92	5,47	0,54	24,34

1 неделя 2 день

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины					
		всего	вт.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																	
3/13	Батон с маслом и сыром	40/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101,2	5,5	61,5	50,08	41	46,3	0,09	0	0,07
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,9	90,54	35	39	0,23	0,06	0,39
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			13,78	7,74	16,23	1,30	78,67	510,42	305,6	63,45	288,5	1,52	88	107,42	0,33	0,09	0,98
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
9/2	Рассольник со сметаной	180/20	1,44	0,00	4,26	4,24	10,71	85,17	18,12	18,21	42,89	0,64	2,4	326,32	1,92	0,06	4,89
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
21/7	Суфле рыбное	80	12,8	12	3,84	0,03	2,08	94,4	45,3	13,26	123,8	0,62	52,29	62,91	1,2	0,09	0,24
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	20,32
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			24,3	13,07	12,69	4,96	96,54	581,92	136,9	93,53	295,9	3,56	73,44	610,68	4,81	0,32	45,6
Полдник																	
	Йогурт	150	6,15	6,15	2,25	0,00	8,85	83,43	186	22,5	142,5	0,15	15	15	0	0,05	0,9
14/1	Булочка дорожная	80	6,19	0,97	8,98	0,68	44,17	280,19	38,57	10,52	62,91	0,63	31,88	59,63	0,91	0,07	0,13
Итого за 'Полдник'			12,34	7,12	11,23	0,68	53,02	363,62	224,6	33,02	205,4	0,78	46,88	74,63	0,91	0,12	1,03
Итого за день			47,55	29,96	43,04	7,34	205,43	1378,48	683,2	199	800,9	8,06	208,3	797,72	6,25	0,56	57,61

МЕНЮ

1 неделя 3 день

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Джем	10	0,05	0,00	0,00	0,00	7,26	27,79	1,2	0,9	1,8	0,04	0	5	0,08	0	0,24
	Итого за 'Завтрак'		12,74	5,25	9,81	2,32	86,35	471,47	235,8	68,31	320,3	2,47	31,2	62,72	1,41	0,2	1,18
	10.00																
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за '10.00'		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	1,02	0,00	6,01	6,01	11,70	100,12	22,6	29,43	42,38	0,89	0	1500,9	2,97	0,05	5,34
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,56	0,5	2,93	0,25	13,41	89,07	56,33	20,83	70,22	0,62	16	179,48	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,22	10,24	50,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	80	11,50	10,63	9,46	0,08	5,13	152,03	7,05	11,96	97,16	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	0	0	305,1	1,62	0,05	31,3
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		25,66	11,78	22,20	10,57	103,11	697,45	180,1	111,4	333,6	5,75	28,8	2003,8	5,57	0,28	41,49
Полдник																	
13/5	Запеканка творожно-морковная со сгущённым молоком	150/10	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176	35,09	241,7	0,82	61,47	802,43	1,9	0,06	0,49
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник'		20,01	19,90	17,12	3,12	27,83	343,70	176,3	35,09	241,7	0,85	61,47	802,43	1,9	0,06	0,49
	Итого за день		58,81	36,93	49,53	16,41	228,89	1561,31	608,3	223,8	906,5	11,3	121,5	2874	9,08	0,57	53,15

1 день 4 неделя

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход, г	Белки,г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц. ккал	Минеральные				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	А.мк г	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1 мг	С,мг

Завтрак

2/4	Каша ^{перемолота} гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,2	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
1/13	Батон с маслом	40/10	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	30,02		40	45	0,1	0	0
30/1	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
			14,62	5,80	18,84	1,76	72,50	509,30	246,3	102,7	283	2,88	100	112,3	0,47	0,22	1,04

10.00

	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	

7.3/1	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	0,00	4,06	3,58	7,73	59,37	20,45	11,58	22,8	0,74	0	9	1,64	0,01	1,16
2/2	Борщ со сметаной	180/20	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,5	0,73	2,4	166,32	1,92	0,04	8,65
7/1	Плов из мяса птицы	230	21,9	0,02	20,0	0,03	37,9	423,2	10,49	1,23	8,05	0,06	18	19,7	0,08	0,01	0,02
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			8,7	0,02	12,02	15,84	108,44	726,10	96,48	83,41	263,4	4,49	38,49	380,61	7,95	0,19	49,54
Полдник																	

47/3	Макаронник	180	9,81	2,00	6,93	0,60	47,52	291,6	75,34	9,77	73,58	0,67	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за полдник			9,88	2,0	6,95	0,62	57,36	329,4	75,63	9,77	73,58	0,7	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
Итого за день			33,6	7,82	38,21	18,62	249,9	1613,48	418,4	195,9	620	8,07	156,9	527,64	9,22	0,45	50,6

1 неделя 5 день

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал	Минеральные элементы				Витамины					
		всего в т.ч. жив.	всего в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак																	
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
1/13	Батон с маслом	40/10	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
30/1	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			12,09	6,92	16,82	0,62	54,05	413,97	286,2	33,83	214,4	0,49	96	106,8	0,3	0,1	1,25
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
-	Огурец соленый	60	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,27	6,86	11,76	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/20	1,86	0,00	4,72	4,13	12,32	96,51	25,41	15,44	52,77	0,59	4	165,6	1,95	0,04	6,41
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	240	18,13	14,93	16,81	2,78	35,08	361,80	32,18	58,72	246,7	3,65	18,72	40,42	1,46	0,22	17,28
6/10	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	U	0,02	20,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			26,69	14,93	22,38	7,76	107,25	719,83	114,2	119,8	401,5	6,74	22,72	325,52	5,12	0,36	46,46
Полдник																	
23/1	Манник	80	5,21	1,45	6,16	4,01	45,34	253,56	32,86	8,9	57,26	0	20,74	36,42	2,23	0,05	0,08
-	Йогурт	150	6,15	6,15	2,25	0,00	8,85	83,43	18	22	142,5	0,15	15	15	0	0,05	0,9
Итого за 'Полдник'			11,36	7,60	8,41	4,01	54,19	336,99	218,9	31,46	199,8	0,75	35,74	51,42	2,23	0,09	0,98
Итого за день			50,54	29,45	48,00	12,79	227,08	1519,47	635,2	194,1	826,7	10,2	154,5	488,73	7,85	0,59	58,69

2 неделя 1 день

МЕНЮ

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca Mg	P Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42	
1/13	Батон с маслом	40/10	3,88	0,08	7,70	0,45	23,58	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
30/1	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	
	Итого за 'Завтрак' 10.00		12,11	5,27	15,94	0,79	67,50	459,62	211,8	28,15	174,4	0,53	79,2	102,6	0,62	0,09	0,94	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
	Итого за '10.00' Обед		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
-	Помидор	60	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25	
34/2	Суп с рыбными консервами	200	7,89	6,66	3,91	0,24	12,00	113,31	12,33	10,55	68,87	0,65	13,26	23,4	0,65	0,08	1,35	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	11,67	101,3	147,8	3,47	0	1,07	0,43	0,19	0	
13/8	Запеканка из печени с рисом	80	9,98	7,71	4,06	0,04	10,99	120,45	13,82	15,35	167,06	3,14	10,2	13,5	0,27	0,14	4,65	
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за 'Обед' Полдник		30,39	14,37	10,55	2,86	105,28	623,15	52,59	149,1	357,6	7,22	23,46	104,96	2,26	0,4	14,38	
8/5	Сырники со сметаной	150/10	28,44	12,97	19,5	1	0,81	17,1	357,16	113,2	16,59	147,6	0,41	44,08	50,51	0,6	0,03	0,19
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Итого за 'Полдник'		28,89	12,97	21,51	0,83	27,4	416,47	125,1	17,77	155,5	0,46	53,08	66,56	0,65	0,03	0,21	
	Итого за день		71,79	32,62	48,4	4,88	211,78	1547,92	405,5	204	698,5	10,4	155,7	279,12	3,73	0,55	25,53	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
1/13	Батон с маслом	40/10	3,23	0,07	6,42	0,38	19,65	150,90	2	0	2,5	0,02	33,33	37,5	0,08	0	0
Итого за 'Завтрак'			12,84	5,32	15,02	1,50	77,42	486,78	227,8	54,21	2871,65	64,53	95,22	0,74	0,13	0,94	
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
	Салат с квашенной капусты	60	0,84	0,00	2,01	2,01	2,47	30,60	22,25	7,49	15,15	0,29	0	0	0,93	0,01	13,72
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/20	1,86	0,00	4,72	4,13	12,32	96,51	25,41	15,44	52,77	0,59	4	165,6	1,95	0,04	6,41
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	10,20	9,55	3,52	0,07	4,81	91,99	26,32	15,23	104	0,38	25,35	25,97	0,7	0,09	0,56
3/3	Картофельное пюре	150	2,49	0,44	2,93	0,41	17,66	106,07	27,16	24,28	69,46	0,9	15	20,04	0,14	0,1	4,36
10/1	Компот из кураги	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			21,39	9,99	13,95	7,39	95,94	580,28	132,5	92,21	319,5	4,08	44,35	276,14	4,88	0,32	25,22
Полдник																	
17/1	Булочка с повидлом (визуально)	80	5,91	1,31	5,92	5,65	49,15	269,34	27,51	10,35	56,88	0,93	9,85	17,19	2,96	0,07	0,12
	Йогурт	150	6,15	6,15	2,25	-0,00	8,85	83,43	186	22,5	142,5	0,15	15	15	0	0,05	0,9
Итого за 'Полдник'			12,06	7,46	8,17	5,65	58,00	352,77	213,5	32,85	199,4	1,08	24,85	32,19	2,96	0,11	1,02
Итого за день			46,69	22,76	37,55	14,94	242,96	1468,50	589,9	188,3	816,8	9,01	133,7	408,55	8,78	0,59	37,18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, к кал	Минеральные элементы				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,2	26,99	123,4	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83, 7	0,13	20	22	- 0	0,03	0,52
-	Джем	10	0,05	0,00	0,00	0,00	7,26	27,79	1,2	0,9	1,8	0,04	0	5	0,08	0	0,24
-	Батон	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			10,83	5,84	9,98	0,85	66,82	396,54	232,1	41,19	208,9	0,68	44,24	72,27	0,22	0,11	1,29
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
-	Огурец свежий	60	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
2/2	Борщ со сметаной	180/20	1,71	0,00	4,20	4,17	10,17	82,07	30,79	16,85	37,5	0,73	2,4	166,32	1,92	0,04	8,65
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80/40	6,98	6,79	6,71	0,02	1,46	94,09	7,08	5,98	49,92	0,56	18,09	37,91	0,25	0,02	0,26
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	17,35	110,40	36,75	34,28	67,96	1,06	0	947,36	1,98	0,09	10,61
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			16,87	6,79	15,68	8,96	85,09	531,98	99,9	82,77	239,2	4,21	140,5	1157	7,1	0,48	32,42
Полдник																	
6/12	Ватрушка <i>с сметаной</i>	80	7,06	1,41	10,32	6,80	39,34	277,73	49,68	12,06	75,83	0,72	24,59	43,57	3,59	0,08	0,14
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			7,14	1,41	10,34	6,82	49,18	315,53	49,97	12,06	75,83	0,74	24,59	43,57	3,59	0,08	0,14
Итого за день			35,23	14,05	36,40	17,03	212,69	1292,73	398	145	534,9	7,83	209,3	1277,8	11,11	0,7	43,85

МЕНЮ

2 неделя 4 день

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, к кал	Минеральные элементы				Витамины				
			всего в т.ч. жив.	всего в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,2	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
3/13	Батон с маслом и сыром	40/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101,2	5,5	61,5	0,08	41	46,3	0,09	0	0,07
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			16,41	8,45	17,88	2,16	72,71	504,89	339,1	121,9	358,9	3,72	93	113,72	0,47	0,22	1,11
10.00																	
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,0	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
31/2	Суп-пюре из разных овощей	180	2,5	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	55,05	18,84	61,4	0,57	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,00	0,19	0,22	10,24	50,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	70	4,39	3,62	4,53	0,61	4,50	75,42	20,05	8,97	40,49	0,61	7,27	14,23	0,42	0,01	1,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,5	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	U	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	1,3	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			16,05	5,05	16,42	5,59	92,11	564,40	156,2	98,63	262,1	4,24	48,02	502,71	4,17	0,28	26,27
Полдник																	
27/1	Оладьи	80	5,75	1,76	5,94	1,59	30,04	195,80	54,76	11,88	70,77	0,67	20,06	37,31	1,1	0,07	0,55
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0	12	22,12	0,0	0,03	0,52
Итого за 'Полдник'			9,39	4,66	9,28	2,19	54,13	330,57	165,4	38,85	171,9	1,58	32,06	59,43	1,16	0,1	1,07
Итого за день			42,25	18,16	43,98	10,35	230,55	1448,54	676,7	268,4	803,9	11,7	173,1680,86	6,01	0,62	38,45	

МЕНЮ

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	96,76	38,72	145,4	1,04	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Батон с маслом	40/10	3,23	0,07	6,42	0,38	19,65	150,90	2	0	2,5	0,02	33,33	37,5	0,08	0	0
Итого за 'Завтрак'			12,91	5,27	16,23	1,77	66,59	461,54	215,5	52,02	231,6	1,18	74,93	100,8	0,25	0,18	0,94
10.00																	
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10.00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед				0,00			11,60		16		11	2,2	0	0,2		10	
1/1	Кукуруза	50	1,08	0,00	2,15	2,15	5,73	46,41	0	0	0,04	0	0	0	0,88	0	0
21/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180/20	1,6	0,36	2,6	9,58	6,5	55,0	18,72	24,14	77,7	1,13	3,56	306,33	4,31	0,08	6,55
3/8	Жаркое по -домашнему	230	18,08	17,11	18,01	7,51	25,15	332,54	26,26	46,58	213,8	3,16	0	4,31	3,59	0,16	12,28
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			26,12	17,47	23,52	19,76	82,66	638,66	59,27	89,51	354,8	5,87	3,56	311,05	9,34	0,31	18,83
Полдник																	
2	Котлеты морковные (с маслом)	100	4,59	2,00	7,88	0,60	19,01	165,38	75,34	9,77	73,58	0,67	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			4,67	1,45	7,9	4,03	28,85	203,18	75,63	8,96	73,58	0,70	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
Итого за день			44,1	27,19	48,05	25,96	189,7	1352,06	323,9	159,5	654,69	8,88	99,22	453,26	12,02	0,57	29,85