Утверждаю
Директор школы
_____ Е.В. Кокоулина
«31» августа 2022

Примерное 10 – дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»
Структурное подразделение
«Детский сад «Теремок»

Период: осень – зима
Категория:
дети (2 – 3 года)

МЕНЮ

5 день 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,95	0,99	24,42	160,70	72,57	29,04	109	0,78	16,2	30,98	0,13	0,11	0,31
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**10,32**	**4,38**	**12,97**	**1,35**	**53,09**	**368,15**	**179,2**	**41,01**	**186,4**	**0,91**	**60,87**	**80,78**	**0,19**	**0,14**	**0,78**
	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																
1/1	Кукуруза конс.	40	0,86	0,00	1,72	1,72	4,59	37,13	0	0	0,03	0	0	0	0,7	0	0
9/2	Рассольник со сметаной	180	1,30	0,00	3,83	3,82	9,64	76,65	16,31	16,39	38,6	0,57	2,16	293,69	1,73	0,05	4,4
3/8	Мясо, тушенное с овощами	180	14,15	13,39	14,09	5,88	19,68	260,25	20,55	36,45	167,3	2,47	0	3,38	2,81	0,13	9,61
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '		**19,69**	**13,39**	**20,10**	**11,87**	**65,17**	**513,90**	**44,12**	**62,24**	**237,6**	**3,85**	**2,16**	**297,26**	**5,52**	**0,21**	**14,01**
	Полдник																
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,08	11,21	71,57	0,75	25,92	45,52	2,79	0,06	0,1
-	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 '		**12,67**	**7,97**	**9,95**	**5,01**	**65,52**	**400,37**	**227,1**	**33,71**	**214,1**	**0,9**	**40,92**	**60,52**	**2,79**	**0,11**	**1**
	Итого за день		**43,07**	**25,74**	**43,42**	**18,63**	**195,38**	**1331,11**	**466,4**	**146**	**649**	**7,86**	**104**	**443,56**	**8,7**	**0,49**	**25,79**
	Содержание, % от калорийности		13,00		30,00		57,00										

МЕНЮ

4 день 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,16	5,99	0,97	25,86	174,76	95,42	67,05	147,2	2,05	30	33,98	0,28	0,14	0,39
3/13	Хлеб с маслом и сыром	55	6,05	3,26	8,01	0,33	17,28	167,57	123,7	6,72	75,17	0,1	50,11	56,59	0,11	0	0,09
36/1	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**15,19**	**8,03**	**17,01**	**1,84**	**64,82**	**463,63**	**318,7**	**98,05**	**313,4**	**2,96**	**90,91**	**110,47**	**0,4**	**0,17**	**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																
-	Помидор	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8
22/2	Суп-лапша с курой	150	1,46	0,02	2,30	0,17	9,48	63,70	7	4,69	16,41	0,28	12	133,5	0,24	0,02	0,31
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
47/8	Голубцы с мясом и рисом (60 г)	60	3,79	3,10	4,15	0,53	4,19	68,31	17,63	7,95	36,55	0,55	7,34	14,2	0,37	0,01	0,98
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Итого за 'Обед '		**13,01**	**3,67**	**10,68**	**1,78**	**81,05**	**459,45**	**99,27**	**78,19**	**206**	**3,67**	**38,09**	**331,09**	**2,34**	**0,23**	**16,83**
	Полдник																
27/1	Оладьи со сметаной	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	1,15	0,07	0,55
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		**5,82**	**1,76**	**5,95**	**1,61**	**38,89**	**229,83**	**55,02**	**11,88**	**70,77**	**0,7**	**20,06**	**37,31**	**1,15**	**0,07**	**0,55**
	Итого за день		**34,42**	**13,47**	**34,05**	**5,63**	**196,36**	**1201,58**	**489**	**197,1**	**601,2**	**9,52**	**149,1**	**483,87**	**4,09**	**0,49**	**28,32**
	Содержание, % от калорийности		12,00		26,00		62,00										

МЕНЮ

3 день 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,12	85,64	20,24	92,53	0,38	18,18	33,95	0,11	0,05	0,4
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	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
32/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**9,20**	**4,86**	**12,90**	**0,75**	**55,74**	**372,36**	**193,5**	**33,11**	**171,7**	**0,55**	**62,85**	**88,75**	**0,25**	**0,09**	**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	0,03	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	40	0,31	0,00	0,04	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,31	1,04	2,64	0,23	12,06	80,17	50,7	18,75	63,19	0,56	14,4	161,53	0,12	0,07	4,36
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,56	13,39	1,96	34,50	323,41	20,01	31,67	149,4	1,55	28,98	304,42	1,6	0,06	1
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
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '		**24,20**	**14,60**	**16,73**	**2,92**	**89,18**	**598,56**	**88,73**	**67,66**	**268,5**	**3,34**	**43,38**	**470,2**	**2,12**	**0,18**	**9,28**
	Полдник																
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
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		**6,27**	**0,97**	**9,00**	**0,69**	**53,02**	**314,21**	**38,83**	**10,52**	**62,91**	**0,65**	**31,88**	**59,63**	**0,91**	**0,07**	**0,13**
	Итого за день		**40,07**	**20,43**	**39,04**	**4,77**	**209,54**	**1333,81**	**337**	**120,3**	**514,1**	**6,75**	**138,1**	**623,58**	**3,48**	**0,37**	**20,52**
	Содержание, % от калорийности		12,00		27,00		61,00										

МЕНЮ

2 день 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	25,26	150,83	86,41	20,43	137,5	0,54	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
36/1	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**10,34**	**4,43**	**12,09**	**1,23**	**62,66**	**392,84**	**187,6**	**44,7**	**230,5**	**1,37**	**51,87**	**76,61**	**0,56**	**0,1**	**0,78**
	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	40	0,67	0,00	1,61	1,61	1,98	24,48	17,8	5,99	12,12	0,23	0	0	0,74	0,01	10,98
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0,00	3,78	3,76	9,16	73,86	27,71	15,17	33,75	0,66	2,16	149,69	1,73	0,03	7,78
3/3	Картофельное пюре	120	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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
10/1	Компот из кураги	180	0,65	0,00	0,03	0,03	20,91	79,37	15,63	9,88	13,44	0,33	0	57,72	0,54	0,01	0,16
	Итого за 'Обед '		**18,85**	**9,99**	**12,30**	**6,31**	**76,93**	**481,61**	**121,6**	**79,94**	**264,3**	**3,28**	**42,51**	**253,61**	**4,13**	**0,27**	**23,84**
	Полдник																
34/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,82	0,93	2,81	1,22	24,77	137,25	21,49	13,27	45,6	0,62	11,52	534,91	0,92	0,05	0,15
-	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 '		**9,97**	**7,08**	**5,06**	**1,22**	**33,62**	**220,68**	**207,5**	**35,77**	**188,1**	**0,77**	**26,52**	**549,91**	**0,92**	**0,09**	**1,05**
	Итого за день		**39,56**	**21,50**	**29,85**	**9,16**	**184,81**	**1143,82**	**532,7**	**169,4**	**693,9**	**7,61**	**120,9**	**885,13**	**5,81**	**0,49**	**35,66**
	Содержание, % от калорийности		14,00		24,00		61,00										

МЕНЮ

1 день 2 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	26,52	165,01	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	32,04	0,47	0,05	0,37
3/13	Хлеб с маслом и сыром	55	6,05	3,26	8,01	0,33	17,28	167,57	123,7	6,72	75,17	0,1	50,11	56,59	0,11	0	0,09
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**13,46**	**7,94**	**15,43**	**0,64**	**56,80**	**418,26**	**312,2**	**32,06**	**229,4**	**0,55**	**85,39**	**108,43**	**0,58**	**0,08**	**0,93**
	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	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	180	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,80	12,47	12,04	69,02	0,72	6,32	155,88	2,19	0,09	1,58
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0,00	1,38	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,3	2,78	0	0,85	0,34	0,16	0
12/8	Гуляш из мяса	60	8,93	8,50	9,42	0,05	3,22	132,70	9	11,75	94,21	1,35	10,2	13,5	0,29	0,03	0,27
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
	Итого за 'Обед '		**25,48**	**14,48**	**16,74**	**5,48**	**78,32**	**554,04**	**45,25**	**122,5**	**324,2**	**6,03**	**16,52**	**223,72**	**3,38**	**0,33**	**12,35**
	Полдник																
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	16,21	9,60	1,01	13,43	209,25	141,5	20,74	184,5	0,51	55,1	63,14	0,75	0,04	0,23
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		**16,97**	**16,21**	**9,62**	**1,03**	**22,28**	**243,28**	**141,8**	**20,74**	**184,5**	**0,53**	**55,1**	**63,14**	**0,75**	**0,04**	**0,23**
	Итого за день		**56,31**	**38,63**	**42,19**	**7,55**	**169,00**	**1264,25**	**515,2**	**184,3**	**749,1**	**9,32**	**157**	**400,29**	**4,91**	**0,49**	**23,51**
	Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		51,00										

МЕНЮ

5 день 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
1/13	Хлеб с маслом	40	1,57	0,05	5,01	0,18	9,47	90,05	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	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
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,60	5,37	0,14	14,42	123,92	150,4	18,47	115	0,31	32,4	35,82	0,18	0,06	0,66
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**9,21**	**6,21**	**13,27**	**0,38**	**44,09**	**328,50**	**258,2**	**31,34**	**194,1**	**0,47**	**77,07**	**90,62**	**0,33**	**0,09**	**1,36**
	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	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0,00	3,78	3,76	9,16	73,86	27,71	15,17	33,75	0,66	2,16	149,69	1,73	0,03	7,78
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (180 г)	180	13,60	11,20	12,61	2,09	26,31	271,35	24,13	44,04	185	2,74	14,04	30,31	1,09	0,17	12,96
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Итого за 'Обед '		**19,67**	**11,20**	**16,92**	**6,37**	**79,72**	**535,50**	**96,06**	**92,05**	**284,2**	**4,99**	**16,2**	**287,14**	**4,13**	**0,26**	**22,99**
	Полдник																
23/12	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,08	11,21	71,57	0,75	25,92	45,52	2,79	0,06	0,1
-	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 '		**12,67**	**7,97**	**9,95**	**5,01**	**65,52**	**400,37**	**227,1**	**33,71**	**214,1**	**0,9**	**40,92**	**60,52**	**2,79**	**0,11**	**1**
	Итого за день		**41,94**	**25,37**	**40,53**	**12,16**	**200,94**	**1313,05**	**597,4**	**166,1**	**703,3**	**8,57**	**134,2**	**443,28**	**7,45**	**0,48**	**35,36**
	Содержание, % от калорийности		13,00		29,00		58,00										

МЕНЮ

4 день 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	1,77	5,56	1,67	21,87	154,20	77,8	37,68	125,3	0,92	16,2	30,08	0,47	0,11	0,31
1/13	Хлеб с маслом	45	2,91	0,06	5,78	0,34	17,69	135,81	1,8	0	2,25	0,02	30	33,75	0,08	0	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
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**10,37**	**4,39**	**14,17**	**2,03**	**59,82**	**403,48**	**185,8**	**50,55**	**204,6**	**1,09**	**64,2**	**88,63**	**0,62**	**0,14**	**1,02**
	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																
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
19/2	Суп картофельный с мясом	180	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,80	12,47	12,04	69,02	0,72	6,32	155,88	2,19	0,09	1,58
38/3	Рис припущенный с овощами	120	3,03	0,00	5,76	5,76	31,68	190,42	7,44	22,27	64,63	0,5	0	72	2,59	0,03	0,36
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	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
37/1	Напиток из шиповника	60	0,07	0,00	0,03	0,03	4,38	16,72	1,31	0,34	0,33	0,07	0	19,53	0,08	0	11,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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 '		**21,66**	**12,77**	**21,92**	**13,34**	**79,56**	**594,79**	**55,75**	**61,61**	**238,3**	**3,37**	**24,41**	**286,7**	**7,03**	**0,19**	**15,06**
	Полдник																
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	115	11,27	1,54	4,27	1,24	59,97	322,87	67,19	15,33	99,07	1,3	14,15	26,62	1,55	0,09	0,02
36/1	Чай с сахаром	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Полдник '		**14,54**	**4,15**	**7,28**	**1,78**	**81,65**	**444,16**	**166,8**	**39,61**	**190,1**	**2,11**	**24,95**	**46,53**	**1,56**	**0,12**	**0,48**
	Итого за день		**46,98**	**21,31**	**43,77**	**17,54**	**232,63**	**1491,11**	**424,3**	**160,8**	**644**	**8,77**	**113,6**	**426,86**	**9,42**	**0,47**	**26,56**
	Содержание, % от калорийности		13,00		27,00		60,00										

МЕНЮ

2 день 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	30,33	178,91	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	29,25	0,17	0,04	0,29
3/13	Хлеб с маслом и сыром	55	4,78	2,50	9,97	0,27	14,20	167,33	94,4	5,06	58,2	0,08	59,32	66,9	0,14	0	0,06
36/1	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**11,95**	**6,74**	**17,73**	**1,13**	**66,21**	**467,53**	**264,3**	**52,57**	**243,6**	**1,3**	**96,37**	**116,05**	**0,32**	**0,07**	**0,82**
	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																
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,00	3,90	3,90	13,51	94,44	17,61	18,61	52,45	0,69	2,16	222,01	1,76	0,06	5,19
-	Помидор	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8
3/3	Картофельное пюре	120	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
9/8	Суфле из рыбы	60	7,64	7,07	8,53	3,82	1,75	114,62	18,11	8,69	134,6	2,78	2905	3498,9	2,23	0,09	4,12
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
	Итого за 'Обед '		**16,56**	**7,51**	**15,93**	**8,69**	**78,23**	**509,99**	**103,6**	**86,78**	**322,7**	**6,09**	**2922**	**3899,3**	**5,68**	**0,32**	**23,75**
	Полдник																
	йогурт питьевой	150,00	4,50	1,31	5,20	5,00	7,20	59,00	22,54	9,35	45,28	0,63	5,45	15,19	2,12	0,02	0,09
17/1	Булочка с повидлом	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
	Итого за 'Полдник '		**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**
	Итого за день		**34,82**	**15,55**	**39,99**	**15,87**	**205,19**	**1295,54**	**411,4**	**158,7**	**634,2**	**10,5**	**3028**	**4037,6**	**9,16**	**0,49**	**34,7**
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		60,00										

МЕНЮ

3 день 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	25,26	150,83	86,41	20,43	137,5	0,54	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
36/1	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак '		**10,34**	**4,43**	**12,09**	**1,23**	**62,66**	**392,84**	**187,6**	**44,7**	**230,5**	**1,37**	**51,87**	**76,61**	**0,56**	**0,1**	**0,78**
	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																
1/1	Салат из кукурузы (40 г)	40	0,86	0,00	1,72	1,72	4,59	37,13	0	0	0,03	0	0	0	0,7	0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,67	0,00	4,24	3,71	11,09	86,86	22,87	13,89	47,49	0,53	3,6	149,04	1,76	0,04	5,77
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0,00	1,38	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,3	2,78	0	0,85	0,34	0,16	0
15/8	Бифштекс из мяса (60 г)	60	13,41	13,41	13,07	1,50	0,25	172,25	13,86	16,49	139	1,94	1,06	1,16	0,95	0,04	0,07
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
36/1	чай с сахаром	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
	Итого за 'Обед '		**27,79**	**16,02**	**23,86**	**9,29**	**87,60**	**660,11**	**152,6**	**145,1**	**427,4**	**6,84**	**15,46**	**171,16**	**4,04**	**0,3**	**6,3**
	Полдник																
27/1	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,95	15,92	13,68	2,48	14,39	244,72	140,8	28,07	193,3	0,66	49,18	641,95	1,52	0,04	0,39
	Итого за 'Полдник '		**16,02**	**15,92**	**13,70**	**2,50**	**23,24**	**278,74**	**141,1**	**28,07**	**193,3**	**0,68**	**49,18**	**641,95**	**1,52**	**0,04**	**0,39**
	Итого за день		**54,54**	**36,37**	**50,05**	**13,42**	**185,11**	**1380,38**	**497,3**	**226,8**	**862,2**	**11,1**	**116,5**	**894,72**	**6,32**	**0,48**	**17,47**

Содержание, % от калорийности	16,00	34,00	50,00

МЕНЮ

1 день 1 неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,12	85,64	20,24	92,53	0,38	18,18	33,95	0,11	0,05	0,4
1/13	Хлеб с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27	14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
	Итого за 'Завтрак'		**8,73**	**4,89**	**15,25**	**0,67**	**47,01**	**357,87**	**193,1**	**32,21**	**170,9**	**0,52**	**76,18**	**98,75**	**0,21**	**0,09**	**0,87**
	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	40	0,31	0,00	0,04	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
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
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	13,5	0,64	0,05	0
36/8	Тефтели мясные с рисом (60 г)	60	7,77	6,91	7,85	0,11	7,85	131,92	11,93	13,81	90,97	1,28	12	13,5	0,28	0,04	1,8
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
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	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
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
	Итого за 'Обед'		**21,43**	**6,94**	**14,93**	**5,36**	**95,52**	**594,48**	**64,57**	**63,69**	**248,9**	**4,39**	**19,2**	**212,93**	**3,03**	**0,29**	**10,49**
	Полдник																
27/1	Оладьи (80 г)	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	1,15	0,07	0,55
	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,08	0	10	0,16	0	0,48
27/1	Чай с сахаром(180 г)	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник'		**5,92**	**1,76**	**5,95**	**1,61**	**53,41**	**285,40**	**57,42**	**13,68**	**74,37**	**0,78**	**20,06**	**47,31**	**1,31**	**0,07**	**1,03**
	Итого за день		**36,49**	**13,59**	**36,53**	**8,04**	**207,54**	**1286,43**	**331,1**	**118,6**	**505,2**	**7,89**	**115,4**	**363,99**	**4,75**	**0,47**	**22,38**
	Содержание, % от калорийности		12,00		26,00		62,00										