УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №4

«Светлячок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г.Балабашкина

**Примерное 10 – ти дневное меню**

**МБДОУ №4 «Светлячок»**

**для детей до 3 лет**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**(с 01 сентября по 01 марта )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | **Второй день** | **Третий день** | **Четвертый день** | **Пятый день** | **Шестой день** | **Седьмой день** | **Восьмой день** | **Девятый день** | **Десятый день** |
| **З а в т р а к** | | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая 150 | Каша пшеничная молочная 150 | Омлет натуральный Д-1 80 | Каша рисовая молочная 150 | Каша манная молочная 150 | Каша пшенная молочная 150 | Омлет натуральный Д-1 80 | Каша молочная геркулесовая 150 | Каша ячневая молочная 150 | Каша «Дружба» молочная 150 |
| Бутерброд с яйцом Д-1 20/20 | Бутерброд с сыром 20/10 | Бутерброд с маслом 20/5 | Бутерброд с маслом 20/5 | Бутерброд с сыром 20/10 | Бутерброд с сыром 20/10 | Бутерброд с маслом 20/5 | Бутерброд с маслом 20/5 | Бутерброд с маслом 20/5 | Пряник 40 |
| Кофейный напиток 150 | Какао с молоком 150 | Кофейный напиток с молоком 150 | Какао с молоком 150 | Кофейный напиток с молоком 150 | Какао с молоком 150 | Кофейный напиток на молоке 150 | Какао на молоке 150 | Кофейный напиток с молоком 150 | Какао на молоке 150 |
| **II З а в т р а к** | | | | | | | | | |
| Сок 150 | фрукт 80 | фрукт 80 | Сок 150 | фрукт 160 | Сок 150 | Фрукт 80 | Фрукт 80 | Сок 150 | фрукт 160 |
| **О б е д** | | | | | | | | | |
| Суп – пюре картофельный с гренками 200 | Щи на мясном бульоне со сметаной 200 | Суп гороховый с курой со сметаной 200 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной 200 | Уха «Дальневосточная» 200 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной 200 | Суп крестьянский с мясом куры со сметаной 200 | Щи с мясом со сметаной 200 | Суп с рыбными консервами 200 | Борщ на мясном бульоне со сметаной 200 |
| Рыбные биточки 50 | Жаркое по домашнему  с мяс . говядины120 | Котлета куриная  50 | Картофельная запеканка с мясом 150 | Голубцы ленивые с мясом и рисом 150 | Плов с мясом говяд. 120 | Котлеты из говядины с овощами 50 | Котлета куриная 50 | Колбаса отварная 40 | Макаронные изделия отварные 100 |
| Рис отварной 100 | Свекла отварная 30 | Капуста тушенная 120 | Подлив томатный 20 | Подлив томатный 20 | Зеленый горошек 30 | Пюре картофельное с морковью 100 | Капуста тушеная 120 | Греча рассыпчатая 100 | Гуляш из говядины 50/20 |
| Подлив томатный 20 | Компот из смеси сухофруктов 150 | Кисель 150 | Компот из смеси сухофруктов 150 | Салат из свеклы 40 | Компот из смеси сухофруктов 150 | Кисель 150 | Свекла отварная 30 | Подлив томатный 20 | Компот из смеси сухофруктов 150 |
| Кисель 150 | Хлеб витаминный 40 | Хлеб витаминный 40 | Хлеб витаминный 40 | Кисель 150 | Хлеб витаминный 40 | Хлеб витаминный 40 | Компот из смеси сухофруктов 150 | Кисель 150 | Хлеб витаминный 40 |
| Хлеб витаминный 40 |  |  |  | Хлеб витаминный 40 |  |  | Хлеб витаминный 40 | Хлеб витаминный 40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **П о л д н и к** | | | | | | | | | |  | Суп молочный с макаронными изделиями 200 |
| Морковь тушеная с курагой 60 | Запеканка из творога с морковью 120 | Суп молочный с макаронными изделиями 150 | Сырники из творога100 | Тефтели рыбные 50 | Рагу из овощей 150 | Запеканка из творога100 | Картофельное пюре 150 | Морковь тушеная с курагой 60 | Рыба запеченная в омлете 100 |
| Булочка домашняя 50 | С повидлом 20 | Хлеб витаминный25 | со сгущенным молоком 20 | Пюре картофельное 120 | Печенье 20 | с повидлом 20 | Сельдь с/с 20 | Коржики молочные 50 | Чай сахаром 150 |
| Чай сахаром 150 | Йогурт питьевой150 | Вафли 20 | Молоко кипяченное 150 | Чай сахаром 150 | Чай сахаром ,с молоком150 | Йогурт питьевой 150 | Чай сахаром 150 | Йогурт питьевой 150 | Хлеб дарницкий 25 |
|  |  | Чай с сахаром 150 |  | Хлеб дарницкий 25 | Хлеб дарницкий 25 |  | Хлеб дарницкий 25 |  |  |

**1 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,8 | 7,0 | 15,9 | 145,2 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,7 | 116,0 | 32,7 | 129,3 | 0,7 |
| 2016 | 227 | Бутерброд с яйцом Д-1 | 20/20 | 1,48/2,5 | 2,24/2,3 | 11,49/0,1 | 41,2/30,5 | 0,022/0 | /0 | /0,1 | /0,4 | 3,8/9,9 | 2,6/2,2 | 0,18  /34,6 | 2,4/0,5 |
| 2016 | 414 | Кофейный напиток | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,0 | 81,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,7 | 11,3 | 58,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 10,98 | 13,84 | 40,49 | 298,1 | 0,122 | 1,0 | 0,1 | 1,1 | 211,4 | 48,8 | 222,88 | 3,8 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 106 | Суп-пюре картофельные с гренками | 200 | 3,8 | 4,0 | 16,6 | 116,3 | 0,1 | 6,9 | 0,2 | 0,2 | 98,6 | 29,0 | 104,2 | 0,9 |
| 2016 | 271 | Рыбные биточки | 50 | 13,5 | 6,3 | 7,4 | 139,6 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0,9 | 27,9 | 21,1 | 132,1 | 0,7 |
| 2016 | 332 | Рис отварной | 100 | 2,9 | 3,7 | 24,5 | 143,2 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 3,0 | 15,9 | 48,7 | 0,4 |
| 2016 | 366 | Подлив томатный | 20 | 0,2 | 0,8 | 2,9 | 19,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 1,5 | 2,4 | 0 |
| 2016 | 396 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 14,5 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,4 | 1,4 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 23,55 | 15,2 | 85,21 | 568,6 | 0,26 | 7,4 | 0,2 | 1,7 | 147,9 | 82,1 | 323,6 | 2,8 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 364 | Морковь тушеная с курагой | 60 | 1,0 | 0,3 | 7,7 | 38,8 | 0 | 1,0 | 0,9 | 0,2 | 30,8 | 21,8 | 31,0 | 0,7 |
| 2016 | 452 | Булочка домашняя | 50 | 4,2 | 4,5 | 30,9 | 177,8 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,9 | 22,2 | 7,3 | 43,4 | 0,3 |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,0 | 5,0 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 5,3 | 4,8 | 47,0 | 250,4 | 0,1 | 1,1 | 0,9 | 1,1 | 62,8 | 33,1 | 79,4 | 1,5 |
| **Всего за день:** | | | | 39,83 | 33,84 | 190,2 | 1189,9 | 0,502 | 12,5 | 1,2 | 3,9 | 432,6 | 170,0 | 636,38 | 10,3 |

**2 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,2 | 6,1 | 17,3 | 145,7 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 116,9 | 21,7 | 116,3 | 0,8 |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,8 | 11,0 | 79,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,8 | 20,5 | 71,7 | 0,7 |
| 2016 | 3 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,7 | 2,6 | 0 | 36,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 100,4 | 5,1 | 59,4 | 0,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 10,6 | 11,5 | 28,3 | 261,3 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0,1 | 300,1 | 47,3 | 247,4 | 1,6 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 час |  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 73 | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,0 | 3,4 | 9,0 | 73,8 | 0 | 13,0 | 0,2 | 0,8 | 46,4 | 20,7 | 44,1 | 1,0 |
| 2016 | 292 | Жаркое по домашнему | 120 | 11,9 | 9,7 | 11,2 | 164,4 | 0,1 | 5,8 | 0 | 0,5 | 12,7 | 24,8 | 124,3 | 1,8 |
| 2016 |  | Свекла отварная | 30 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,1 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,9 | 5,9 | 11,5 | 0,4 |
| 2016 | 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 10,2 | 40,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 17,45 | 13,5 | 52,21 | 385,2 | 0,16 | 20,0 | 0,2 | 1,3 | 84,6 | 66,0 | 214,7 | 4,0 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 252 | Запеканка из творога с морковью,с повидлом | 120  /20 | 16,9 | 9,6 | 16,8 | 223,6 | 0 | 1,5 | 1,3 | 1,1 | 168,3 | 40,1 | 202,6 | 0,9 |
| 2016 | 420 | Йогурт | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,7 | 88,8 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 151,7 | 16,8 | 115,2 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 21,0 | 14,3 | 23,5 | 312,4 | 0 | 1,9 | 1,3 | 1,1 | 320,0 | 56,9 | 317,8 | 1,1 |
| **Всего за день:** | | | | 49,45 | 39,7 | 113,81 | 1002,9 | 0,29 | 33,0 | 1,5 | 2,7 | 720,7 | 179,2 | 790,9 | 8,9 |

**3 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 229 | Омлет натуральный Д-1 | 80 | 6,4 | 9,8 | 2,9 | 123,0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 76,7 | 10,3 | 107,7 | 1,0 |
| 2016 | 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,0 | 81,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,7 | 11,3 | 58,8 | 0,2 |
| 2016 | 1 | Батон с маслом | 20/5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,7 | 15,7 | 16,0 | 237,2 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 159,0 | 21,6 | 167,5 | 1,2 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 час |  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10.0 | 0 | 0,2 | 16 | 9,0 | 11 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16 | 9,0 | 11 | 2,2 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 87 | Суп гороховый с курой со сметаной | 200 | 9,7 | 7,6 | 19,1 | 184,2 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 2,3 | 39,1 | 35,4 | 110,3 | 2,1 |
| 2016 | 322 | Котлета куриная | 50 | 7,9 | 8,0 | 4,9 | 123,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0,6 | 21,6 | 9,7 | 75,3 | 0,7 |
| 2016 | 354 | Капуста тушеная | 120 | 3,0 | 2,4 | 9,4 | 73,5 | 0 | 27,2 | 0,2 | 1,1 | 69,0 | 25,2 | 50,1 | 1,6 |
| 2016 | 396 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 14,5 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,4 | 1,4 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 23,75 | 18,4 | 67,21 | 531,4 | 0,26 | 33,7 | 0,4 | 4,0 | 146,0 | 84,9 | 271,9 | 5,2 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,2 | 3,3 | 12,9 | 94,7 | 0 | 0,4 | 0 | 0,3 | 78,7 | 10,1 | 63,6 | 0,3 |
|  |  | Вафли | 25 | 1,61 | 2,05 | 17,07 | 93,25 | 0,02 | 0 | 14,0 | 0 | 4,27 | 5,15 | 15,17 | 0,3 |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,0 | 5,0 | 0,5 |
|  |  | Хлеб витаминный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 7,28 | 5,65 | 52,86 | 292,25 | 0,07 | 0,4 | 14,0 | 0,3 | 99,67 | 29,15 | 109,87 | 1,7 |
| **Всего за день:** | | | | 40,13 | 40,15 | 145,87 | 1104,85 | 0,36 | 44,8 | 14,5 | 5,5 | 420,67 | 144,65 | 450,4 | 10,3 |

**4 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша рисовая молочная | 150 | 4,3 | 6,0 | 19,8 | 150,0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,2 | 111,7 | 20,8 | 101,2 | 0,3 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,0 | 0 |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,8 | 11,0 | 79,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,8 | 20,5 | 71,7 | 0,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 7,1 | 12,4 | 30,9 | 262,6 | 0 | 1,0 | 0 | 0,3 | 195,1 | 41,3 | 173,9 | 1,0 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 82 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,0 | 3,5 | 13,4 | 93,4 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 1,0 | 30,6 | 22,8 | 59,0 | 0,9 |
| 2016 | 308 | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 10,1 | 9,5 | 20,5 | 196,6 | 0,2 | 10,3 | 0 | 1,0 | 17,2 | 34,2 | 133,2 | 2,2 |
| 2016 | 366 | Подлив томатный | 20 | 0,2 | 0,8 | 2,9 | 19,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 1,5 | 2,4 | 0 |
| 2016 | 394 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 10,2 | 40,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,45 | 14,2 | 66,31 | 444,2 | 0,36 | 16,0 | 0,2 | 2,3 | 65,8 | 73,1 | 229,4 | 3,9 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 245 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 16,6 | 9,5 | 20,5 | 235,3 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 120,5 | 18,1 | 164,6 | 0,5 |
| 2016 | 419 | Молоко кипяченое | 150 | 4,3 | 4,9 | 7,2 | 89,0 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 161,5 | 17,8 | 114,0 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 20,9 | 14,4 | 27,7 | 324,3 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 0,8 | 282,0 | 35,9 | 278,6 | 0,7 |
| **Всего за день:** | | | | 43,45 | 41,0 | 142.41 | 1103,9 | 0,48 | 21,0 | 0,3 | 3,4 | 553,4 | 156,3 | 692,4 | 7,7 |

**5 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша манная молочная | 150 | 4,7 | 6,0 | 16,5 | 139,3 | 0 | 0,6 | 0 | 0,5 | 112,3 | 14,7 | 87,7 | 0,3 |
| 2016 | 3 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,7 | 2,6 | 0 | 36,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 100,4 | 5,1 | 59,4 | 0,1 |
| 2016 | 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,0 | 81,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,7 | 11,3 | 58,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,6 | 10,9 | 29,5 | 256,5 | 0 | 1,1 | 0 | 0,5 | 294,4 | 31,1 | 205,9 | 0,6 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32,0 | 18,0 | 22,0 | 4,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32,0 | 18,0 | 22,0 | 4,4 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 84 | Уха «дальневос-точная» | 200 | 5,4 | 3,3 | 9,9 | 90,5 | 0,1 | 5,1 | 0,2 | 0,8 | 19,8 | 22,0 | 74,8 | 0,8 |
| 2016 | 315 | Голубцы ленивыес мясом и рисом | 150 | 11,0 | 8,1 | 7,9 | 137,6 | 0 | 15,3 | 0 | 1,4 | 47,2 | 24,1 | 110,6 | 2,0 |
| 2016 | 366 | Подлив томатный | 20 | 0,2 | 0,8 | 2,9 | 19,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 1,5 | 2,4 | 0 |
| 2016 | 34 | Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,3 | 0 | 1,5 | 0 | 1,1 | 12,5 | 7,5 | 14,6 | 0,5 |
| 2016 | 396 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 14,5 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,4 | 1,4 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 20,35 | 14,9 | 57,71 | 433,9 | 0,16 | 22,1 | 0,2 | 3,6 | 98,2 | 69,7 | 238,6 | 4,1 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 277 | Тефтели рыбные | 50 | 9,5 | 4,7 | 3,2 | 93,5 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,7 | 11,7 | 13,5 | 91,0 | 0,5 |
| 2016 | 339 | Пюре картофельное | 120 | 2,3 | 3,8 | 16,1 | 107,9 | 0,1 | 7,8 | 0 | 0,2 | 28,6 | 22,0 | 64,4 | 0,9 |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,0 | 5,0 | 0,5 |
|  |  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,97 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 13,55 | 8,8 | 36,05 | 278,7 | 0,24 | 8,2 | 0 | 0,9 | 58,85 | 51,25 | 199,9 | 2,87 |
| **Всего за день:** | | | | 44,3 | 35,4 | 142,86 | 1057,1 | 0,46 | 51,4 | 0,2 | 5,4 | 483,45 | 170,05 | 666,4 | 11,97 |

**6 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,43 | 5,63 | 18,0 | 141,38 | 0,08 | 0,45 | 0 | 0,53 | 98,33 | 23,18 | 101,33 | 0,53 |
| 2016 | 3 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,7 | 2,6 | 0 | 36,0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 100,4 | 5,1 | 59,4 | 0,1 |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,8 | 11,0 | 79,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,8 | 20,5 | 71,7 | 0,7 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 9,83 | 11,03 | 29,0 | 256,98 | 0,08 | 0,95 | 0 | 0,53 | 281,53 | 48,78 | 232,43 | 1,33 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 95 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,64 | 3,04 | 16,56 | 107,12 | 0,08 | 7,84 | 0,16 | 0,88 | 60,24 | 32,24 | 71,76 | 1,68 |
| 2016 | 321 | Плов с мясом | 120 | 10,32 | 5,04 | 25,68 | 194,4 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 21,8 | 113,5 | 261,0 | 5,1 |
| 2016 | 394 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 10,2 | 40,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,51 | 8,08 | 71,75 | 436,42 | 0,14 | 7,84 | 0,16 | 5,08 | 97,64 | 160,34 | 367,56 | 7,58 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 148 | Рагу из овощей | 150 | 2,6 | 7,0 | 15,5 | 135,9 | 0,1 | 14,6 | 0,4 | 2,6 | 38,0 | 29,3 | 65,0 | 1,4 |
|  |  | печенье | 25 | 1,61 | 2,05 | 17,07 | 93,25 | 0,02 | 0 | 14,0 | 0 | 4,27 | 5,15 | 15,17 | 0,3 |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,0 | 5,0 | 0,5 |
|  |  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,97 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 5,96 | 9,35 | 49,32 | 306,45 | 0,16 | 14,6 | 14,4 | 2,6 | 60,82 | 50,2 | 124,67 | 3,17 |
| **Всего за день:** | | | | 31,3 | 28,46 | 167,57 | 1072,65 | 0,4 | 26,39 | 14,56 | 8,21 | 450,49 | 265,32 | 735,16 | 14,18 |

**7 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 229 | Омлет натуральный Д-1 | 80 | 6,4 | 9,8 | 2,9 | 123,0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 76,7 | 10,3 | 107,7 | 1,0 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1 | 0 |
| 2016 | 414 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,0 | 81,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,7 | 11,3 | 58,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,7 | 15,7 | 16,0 | 237,2 | 0 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 159,0 | 21,6 | 167,5 | 1,2 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 час |  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 134 | Суп крестьянский с курой со сметаной | 200 | 2,72 | 3,12 | 19,84 | 122,0 | 0,08 | 10,56 | 0,16 | 0,8 | 49,6 | 28,56 | 69,84 | 1,2 |
| 2004 | 455 | Котлеты из говядины с овощами | 50 | 8,9 | 7,7 | 4,0 | 110,4 | 0 | 3,1 | 0 | 0,9 | 20,3 | 12,6 | 80,9 | 1,3 |
| 2016 | 340 | Пюре картофельное с морковью | 100 | 2,1 | 4,0 | 12,5 | 93,2 | 0,1 | 5,6 | 0,4 | 0,3 | 31,9 | 22,0 | 55,7 | 0,7 |
| 2016 | 396 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 14,5 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,4 | 1,4 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 16,87 | 15,22 | 70,15 | 475,8 | 0,24 | 19,26 | 0,56 | 2,0 | 118,1 | 77,76 | 242,64 | 4,0 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 251 | Запеканка из творога с повидлом | 100/20 | 15,94 | 10,32 | 26,72 | 266,27 | 0,23 | 0,08 | 0,85 | 0 | 173,17 | 22,48 | 188,57 | 0,39 |
| 2016 | 420 | Йогурт | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,7 | 88,8 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 151,7 | 16,8 | 115,2 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 20,04 | 15,02 | 33,42 | 355,07 | 0,23 | 0,48 | 0,85 | 0 | 324,87 | 39,28 | 303,77 | 0,59 |
| **Всего за день:** | | | | 46,01 | 46,34 | 129,37 | 1112,07 | 0,5 | 30,44 | 1,51 | 3,5 | 617,97 | 147,64 | 724,91 | 7,99 |

**8 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша молочная геркулесовая | 150 | 4,8 | 7,0 | 15,9 | 145,2 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,7 | 116,0 | 32,7 | 129,3 | 0,7 |
| 2016 | 416 | Какао на молоке | 150 | 2,7 | 2,8 | 11,0 | 79,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 82,8 | 20,5 | 71,7 | 0,7 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 7,6 | 13,4 | 27,0 | 257,8 | 0,1 | 1,0 | 0 | 0,8 | 199,4 | 53,2 | 202,0 | 1,4 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 час |  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 73 | Щи с мясом и со сметаной | 200 | 5,6 | 5,6 | 10,2 | 107,5 | 0 | 13,8 | 0,2 | 0,9 | 47,9 | 25,5 | 75,3 | 1,5 |
| 2016 | 322 | котлета куриная | 50 | 7,9 | 8,0 | 4,9 | 123,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0,6 | 21,6 | 9,7 | 75,3 | 0,7 |
| 2016 | 354 | Капуста тушеная | 120 | 3,0 | 2,4 | 9,4 | 73,5 | 0 | 27,2 | 0,2 | 1,1 | 69,0 | 25,2 | 50,1 | 1,6 |
|  |  | Свекла отварная | 30 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,1 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,9 | 5,9 | 11,5 | 0,4 |
| 2016 | 394 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0 | 0 | 10,2 | 40,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 20,05 | 16,4 | 56,51 | 451,5 | 0,06 | 42,6 | 0,4 | 2,6 | 164,0 | 80,9 | 247,0 | 5,0 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 339 | Картофельное пюре | 120 | 2,3 | 3,8 | 16,1 | 107,9 | 0,1 | 7,8 | 0 | 0,2 | 28,6 | 22,0 | 64,4 | 0,9 |
| 2016 | 8 | Сельдь | 20 | 3,3 | 1,6 | 0 | 28,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 14,4 | 7,2 | 48,6 | 0,2 |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,0 | 5,0 | 0,5 |
|  |  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,97 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 7,35 | 5,7 | 32,85 | 213,3 | 0,14 | 7,0 | 0 | 0,4 | 61,55 | 42,95 | 157,5 | 2,57 |
| **Всего за день:** | | | | 35,4 | 35,9 | 126,16 | 966,6 | 0,33 | 60,6 | 0,4 | 4,0 | 440,95 | 186,05 | 617,5 | 11,17 |

**9 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, калл** | **В И Т А М И Н Ы** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки/г** | **Жиры/г** | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша ячневая молочная | 150 | 5,85 | 5,7 | 20,03 | 155,48 | 0,15 | 0,75 | 0,08 | 0,08 | 167,55 | 24,9 | 161,1 | 0,53 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,0 | 0 |
| 2016 | 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,0 | 81,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,7 | 11,3 | 58,8 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,11 | 11,6 | 33,13 | 269,68 | 0,15 | 1,15 | 0,08 | 0,18 | 249,85 | 36,2 | 220,9 | 0,73 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0 | 0 | 17,5 | 72,8 | 0,02 | 3,0 | 0 | 0 | 10,5 | 6,0 | 10,5 | 2,1 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 95 | Суп с рыбными консервами | 200 | 4,6 | 5,4 | 13,5 | 122,6 | 0,1 | 5,4 | 0,2 | 0,2 | 18,2 | 19,5 | 45,2 | 0,7 |
| 2016 | 9 | Колбаса отварная | 40 | 4,7 | 5,0 | 0 | 63,9 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 13,7 | 11,9 | 67,7 | 0,7 |
| 2016 | 330 | Греча рассыпчатая | 100 | 16,85 | 13,7 | 25,32 | 292,08 | 0,17 | 0 | 3,49 | 0 | 18,09 | 94,21 | 216,63 | 4,23 |
| 2016 | 366 | Подлив томатный | 20 | 0,2 | 0,8 | 2,9 | 19,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 1,5 | 2,4 | 0 |
| 2016 | 396 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 14,5 | 55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,4 | 1,4 | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,31 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 29,5 | 25,3 | 75,53 | 648,08 | 0,33 | 5,6 | 3,69 | 0,6 | 68,69 | 141,71 | 368,13 | 6,43 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 364 | Морковь тушеная с курагой | 60 | 1,0 | 0,3 | 7,7 | 38,8 | 0 | 1,0 | 0,9 | 0,2 | 30,8 | 21,8 | 31,0 | 0,7 |
| 2016 | 492 | Коржики молочные | 50 | 3,3 | 5,8 | 26,3 | 167,6 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 12,6 | 4,9 | 28,9 | 0,3 |
| 2016 | 420 | Йогурт питьевой | 150 | 4,1 | 4,7 | 6,7 | 88,8 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 151,7 | 16,8 | 115,2 | 0,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 8,4 | 10,8 | 40,7 | 295,2 | 0 | 1,4 | 0,9 | 0,6 | 195,1 | 43,5 | 175,1 | 1,2 |
| **Всего за день:** | | | | 46,01 | 47,7 | 166,86 | 1285,76 | 0,5 | 11,15 | 4,67 | 1,38 | 524,14 | 227,41 | 774,63 | 10,46 |

**10 Д Е Н Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность, калл** | | | **В И Т А М И Н Ы** | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки/г** | | **Жиры/г** | | **Углеводы/г** | **В1, мг** | **С, мг** | | | **А, мг** | **Е, мг** | | | | | **Са, мг** | **Mg, мг** | | | | | **Р, мг** | | | **Fе, мг** |
| **З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,65 | | 4,28 | | 17,18 | 125,55 | | | 0,08 | 0,6 | | | 0,23 | 0 | | | | | 117,98 | 21,75 | | | | | 107,18 | | | 0,45 |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | | 2,8 | | 11,0 | 79,6 | | | 0 | 0,4 | | | 0 | 0 | | | | | 82,8 | 20,5 | | | | | 71,7 | | | 0,7 |
|  |  | Пряник | 50 | 3,23 | | 4,1 | | 34,15 | 186,5 | | | 0,04 | 0 | | | 28,0 | 0 | | | | | 8,55 | 10,3 | | | | | 30,35 | | | 0,61 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 10,58 | | 11,18 | | 62,33 | 391,65 | | | 0,12 | 1 | | | 28,23 | 0 | | | | | 209,33 | 52,55 | | | | | 209,23 | | | 1,76 |
| **II З А В Т Р А К** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 час |  | фрукт | 200 | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | 88,0 | | | 0,06 | 20,0 | | | 0 | 0,4 | | | | | 32,0 | 18,0 | | | | | 22,0 | | | 4,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | 88,0 | | | 0,06 | 20,0 | | | 0 | 0,4 | | | | | 32,0 | 18,0 | | | | | 22,0 | | | 4,4 |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 63 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,4 | | 3,4 | | 13,5 | 92,6 | | | 0 | 11,4 | | | 0,2 | 0,9 | | | | | 56,7 | 27,2 | | | | | 55,0 | | | 1,5 |
| 2016 | 218,335 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,2 | | 3,7 | | 23,2 | 141,2 | | | 0,1 | 0 | | | 0 | 0,8 | | | | | 6,2 | 4,8 | | | | | 26,8 | | | 0,6 |
| 2016 | 293 | Гуляш из говядины | 50/20 | 12,5 | | 9,0 | | 4,5 | 130,9 | | | 0 | 0,4 | | | 0 | 1 | | | | | 9,3 | 13,8 | | | | | 105,0 | | | 1,6 |
| 2016 | 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0 | | 0 | | 10,2 | 40,5 | | | 0 | 0 | | | 0 | 0 | | | | | 6,4 | 1,4 | | | | | 0 | | | 0 |
|  |  | Хлеб витаминный | 40 | 3,15 | | 0,4 | | 19,31 | 94,4 | | | 0,06 | 0 | | | 0 | 0 | | | | | 9,2 | 13,2 | | | | | 34,8 | | | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 21,25 | | 16,5 | | 70,91 | 499,6 | | | 0,16 | 11,8 | | | 0,2 | 2,7 | | | | | 87,8 | 60,4 | | | | | 221,6 | | | 4,5 |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 263 | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 14,1 | 11,8 | | 4,5 | | | 176,9 | 0,1 | | 0,4 | 0,1 | | | | 1,1 | | 65,9 | | | | 19,9 | | 168,3 | | | 1,0 | | |
| 2016 | 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | | 8,4 | | | 33,8 | 0 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 9,8 | | | | 4,0 | | 5,0 | | | 0,5 | | |
|  |  | Хлеб дарницкий | 25 | 1,65 | 0,3 | | 8,35 | | | 43,5 | 0 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 8,75 | | | | 11,75 | | 39,5 | | | 0,97 | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | 15,85 | 12,1 | | 21,25 | | | 254,2 | 0,1 | | 0,4 | | 0,1 | | | | 1,1 | | 84,45 | | | | 35,65 | | 212,8 | | | 2,47 | | |
| **Всего за день:** | | | | 48,48 | 41,2 | | 174,09 | | | 1233,45 | 0,44 | | 33,2 | 28,53 | | | | 4,2 | | 413,58 | | | | 166,6 | | 665,63 | | | 13,13 | | |
|  | | | |  |  | |  | | |  |  | |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | |