

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Детского сада № 423  
Н.В. Романова  
«01» марта 2019г.



## **10-ти дневное меню**

**Для организации питания детей  
в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 423  
С 10,5 часовым режимом функционирования  
на весенне-летний период**

# 1 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
15/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,5	159	125,3	0,3	0	0,1	0,6
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>7,88</b>	<b>7,48</b>	<b>48,46</b>	<b>290</b>	<b>191,27</b>	<b>0,88</b>	<b>0,075</b>	<b>0,218</b>	<b>0,9</b>
<b>10:00</b>											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	<b>итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64,02</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
32/1	Салат из отв.картофеля с зеленым гор.	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0	0	5,4
25/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5	140	54,1	4,2	0,2	1,3	9,2
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,1	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>26,32</b>	<b>22,84</b>	<b>99,48</b>	<b>695,1</b>	<b>148,08</b>	<b>8,44</b>	<b>0,47</b>	<b>1,385</b>	<b>68,46</b>
<b>Полдник</b>											
8/5	Сырники из творога с морковью	120	15,6	10,9	13,7	214	119,4	0,6	0	0,2	0,5
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,16	2,3	7,5	55	41,8	0	0	0	0,16
	Кисло-молочные продукты в ассорти.	150	4,4	4,8	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	печенье	40	2,2	2,9	22,3	125	9	0,6	0,02	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>23,36</b>	<b>20,9</b>	<b>49,5</b>	<b>481</b>	<b>350,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>1,76</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>58,16</b>	<b>51,82</b>	<b>212,14</b>	<b>1530</b>	<b>713,55</b>	<b>14,02</b>	<b>0,61</b>	<b>2,123</b>	<b>86,12</b>

## 2 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с м/с	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	<b>итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>10,88</b>	<b>9,58</b>	<b>65,66</b>	<b>380</b>	<b>239,57</b>	<b>2,08</b>	<b>0,175</b>	<b>0,218</b>	<b>1</b>
<b>10:00</b>											
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	<b>итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,2</b>	<b>25,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>											
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови свеклы с луком и сол. огурцом	60	0,9	6	5,2	79	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущ.	80	12,1	12,8	6	188	28,6	1,5	0	0,1	0,1
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>745</b>	<b>21,83</b>	<b>24,81</b>	<b>80,72</b>	<b>610,4</b>	<b>170,1</b>	<b>5,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,255</b>	<b>87,7</b>
<b>Полдник</b>											
4/7	Рыба тушёная с овощами	80	7,8	4,2	4	81	27,1	0,6	0,1	0,1	0,9
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	15,8	113	41,3	0,9	0,1	0,1	2,6
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
11/10	Чай с лимоном 200/5	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	<b>итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>10,99</b>	<b>10,19</b>	<b>36,48</b>	<b>264,98</b>	<b>76,83</b>	<b>1,84</b>	<b>0,238</b>	<b>0,209</b>	<b>4,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>44,34</b>	<b>45,22</b>	<b>198,54</b>	<b>1331</b>	<b>512,1</b>	<b>12,8</b>	<b>0,693</b>	<b>0,712</b>	<b>109</b>

### 3 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	11,8	1,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>11,18</b>	<b>8,78</b>	<b>67,86</b>	<b>383</b>	<b>118,37</b>	<b>1,98</b>	<b>0,175</b>	<b>0,218</b>	<b>0,9</b>
<b>10:00</b>											
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	<b>итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64,02</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>											
31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	0	0	6,4
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с раститель. маслом	60	0,7	4	6,1	62	14,33	0,55	0,03	0,03	1,82
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	14,9	13,6	30,8	298	27,3	3,1	0,2	0,2	14,4
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>22,33</b>	<b>25,41</b>	<b>93,62</b>	<b>672,4</b>	<b>127,25</b>	<b>6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,265</b>	<b>72,82</b>
<b>Полдник</b>											
19/5	Суфле творожное	120	17,5	12,1	13,9	224	135,9	0,6	0	0,2	0,2
17/0	Молоко сгущёное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
17/12	Пирожок запеченый с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9	0,9	0	0	0,1
	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,7	8,46	105,3	216	0,18	0,09	0,27	2,34
	<b>итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>28,24</b>	<b>23</b>	<b>77,26</b>	<b>609,9</b>	<b>435,2</b>	<b>1,72</b>	<b>0,102</b>	<b>0,546</b>	<b>2,84</b>

	<b>итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>62,35</b>	<b>57,79</b>	<b>253,44</b>	<b>1729</b>	<b>704,82</b>	<b>13</b>	<b>0,662</b>	<b>1,029</b>	<b>91,56</b>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-----------	--------------	--------------	--------------

3

4

### 5 день неделя первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	<b>итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>8,4</b>	<b>10,3</b>	<b>35,6</b>	<b>267</b>	<b>190,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0515</b>	<b>0,159</b>	<b>0,47</b>
	<b>10:00</b>										
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	<b>итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,2</b>	<b>25,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>
	<b>Обед</b>										
25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами	60	0,9	4,1	5,8	64	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89
27/8	Кнели мясные паровые 8.27/8	70	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2
16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	4,1	0,2	0	0	8,9
7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
8/0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>21,43</b>	<b>21,41</b>	<b>80,02</b>	<b>573,4</b>	<b>186,67</b>	<b>6,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,355</b>	<b>22,49</b>
	<b>Полдник</b>										
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
	Молоко	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	<b>итого за прием</b>	<b>415</b>	<b>16,6</b>	<b>17,7</b>	<b>52</b>	<b>420</b>	<b>317,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>47,07</b>	<b>50,05</b>	<b>183,3</b>	<b>1336</b>	<b>719,77</b>	<b>11,53</b>	<b>0,6415</b>	<b>1,044</b>	<b>50,76</b>

## 4 день,неделя-первая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
3/6	Омлет с зелёным горошком запечённый	150	9,9	6,9	9,75	127,5	80,7	1,65	0,15	0,3	3,15
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	Батон с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	37	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	<b>итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>17,9</b>	<b>16,4</b>	<b>37,25</b>	<b>253,5</b>	<b>287,76</b>	<b>1,86</b>	<b>0,2315</b>	<b>0,479</b>	<b>3,74</b>
<b>10:00</b>											
2/0	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	<b>итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,2</b>	<b>25,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>											
6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8
20/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,8	5	5,4	64	19,3	0,7	0	0	1,2
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	6,03	0,15	0	0,01	50,06
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>25,33</b>	<b>25,51</b>	<b>88,52</b>	<b>666,4</b>	<b>102,55</b>	<b>4,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,145</b>	<b>63,56</b>
<b>Полдник</b>											
35/1	Сельдь с маслом	60	6,8	17,5	0,24	186	36,06	0,48	0	0,06	0
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	18,4	1,3	0,1	0,1	6
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
	Вафли	20	1,38	5,3	12,4	103,4	5	0,4	0,01	0,01	0
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	<b>итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12,07</b>	<b>27,09</b>	<b>52,92</b>	<b>498,38</b>	<b>66,19</b>	<b>2,42</b>	<b>0,148</b>	<b>0,179</b>	<b>6</b>

	<b>итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>55,94</b>	<b>69,64</b>	<b>194,37</b>	<b>1494</b>	<b>482,1</b>	<b>12,6</b>	<b>0,6295</b>	<b>0,833</b>	<b>89,3</b>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------

4

5

### 6 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,5	6	2,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>9,88</b>	<b>7,58</b>	<b>28,46</b>	<b>337</b>	<b>163,47</b>	<b>1,58</b>	<b>0,175</b>	<b>0,218</b>	<b>0,7</b>
	<b>10:00</b>										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	<b>итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64,02</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
	<b>Обед</b>										
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
14/1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	8,2	1,4	0	0,1	0
7/3	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	9	70	74,4	0,9	0	0,1	14,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>20,23</b>	<b>25,51</b>	<b>64,72</b>	<b>555,4</b>	<b>152,32</b>	<b>5,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,295</b>	<b>76,11</b>
	<b>Полдник</b>										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22
17/0	Молоко сгущеное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2

	Кисло-молочные продукты в ассортименте.	180	5,2	5,7	8,46	105,3	216	0,18	0,09	0,27	2,34
7/12	Ватрушка с яблоком	65	4,4	5,6	31,7	190	25,1	0,9	0,1	0	0,4
	<b>итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>27,24</b>	<b>22,6</b>	<b>68,46</b>	<b>581,9</b>	<b>439,38</b>	<b>1,63</b>	<b>0,242</b>	<b>0,566</b>	<b>3,16</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>57,95</b>	<b>56,29</b>	<b>176,34</b>	<b>1538</b>	<b>779,17</b>	<b>11,56</b>	<b>0,632</b>	<b>1,079</b>	<b>94,97</b>

6

### 7 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сл.	180	6,5	6	30,2	186	94,3	2,4	0,2	0,2	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>415</b>	<b>11,48</b>	<b>9,08</b>	<b>58,36</b>	<b>345</b>	<b>213,07</b>	<b>2,98</b>	<b>0,275</b>	<b>0,318</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>										
	фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	3,52	0,04	0,03	16
	<b>итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,2</b>	<b>25,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>
	<b>Обед</b>										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5
9/7	Биточки рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	3,6	10,4	0,3	0,1	0	4,9
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>23,93</b>	<b>12,31</b>	<b>91,62</b>	<b>522</b>	<b>154,52</b>	<b>4,35</b>	<b>0,54</b>	<b>0,355</b>	<b>90,72</b>
	<b>Полдник</b>										
40/8	Сосиски отварные	70	6,5	10,5	0,56	123,2	14	0,98	0	0,07	0



43/3	Макаронные изделия отварные										
	с сыром	130	6,3	4,9	27,7	178,39	81,9	0,65	0,08	0,08	0
10/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	<b>итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>16,8</b>	<b>39,46</b>	<b>362,59</b>	<b>149</b>	<b>1,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>50,25</b>	<b>38,83</b>	<b>205,12</b>	<b>1305</b>	<b>542,19</b>	<b>12,58</b>	<b>0,935</b>	<b>0,953</b>	<b>107,92</b>

7  
8

### 8 день,неделя-вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>12,28</b>	<b>11,08</b>	<b>68,46</b>	<b>407</b>	<b>229,37</b>	<b>2,78</b>	<b>0,175</b>	<b>0,218</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>										
1/0	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02	24	3,3	0,045	0	15
	<b>итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64,02</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
	<b>Обед</b>										
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами с солёным огурчиком	180	12,5	10,7	28,3	251	30,1	2,3	0,2	0,2	13,5
	огурчиком	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5
11/1	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>19,53</b>	<b>18,46</b>	<b>84,37</b>	<b>561,9</b>	<b>134,92</b>	<b>5,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,245</b>	<b>74,8</b>

<b>Полдник</b>											
16/5	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	23,66	295,1	146,38	1,17	0	0,26	1,43
17/0	Молоко сгущёное	20	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,2	5,7	8,46	105,3	216	0,18	0,09	0,27	2,34
	Пряники	50	3,9	3,1	50	244	7,3	0,5	0,05	0,013	0
	<b>итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>27,83</b>	<b>25,32</b>	<b>93,32</b>	<b>710</b>	<b>431,08</b>	<b>1,89</b>	<b>0,152</b>	<b>0,619</b>	<b>3,97</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>60,24</b>	<b>55,46</b>	<b>260,85</b>	<b>1743</b>	<b>819,37</b>	<b>13,12</b>	<b>0,692</b>	<b>1,082</b>	<b>94,67</b>

8  
9

### 9 день неделя вторая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	150	9,6	7,35	13,05	154,5	75,3	1,95	0,15	0,3	1,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
	<b>итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>17,6</b>	<b>16,85</b>	<b>40,55</b>	<b>380,5</b>	<b>282,4</b>	<b>2,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>2,1</b>
<b>10:00</b>											
	фрукты в ассортименте	130	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	2,86	0,04	0,026	13
	<b>итого за прием</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	<b>20,8</b>	<b>2,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,026</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>											
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,6	4,3	9,3	76	33,7	0,5	0	0	9,6
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,7	5	7	74	6,34	0,78	0,01	0,02	1,86
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2	0,4	63	46,2	0,5	0	0,1	0,5
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,12	10,5	1,15	0,05	0,02	0
	<b>итого за прием</b>	<b>745</b>	<b>19,13</b>	<b>15,21</b>	<b>95,42</b>	<b>591,4</b>	<b>123,47</b>	<b>4,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,175</b>	<b>62,06</b>
<b>Полдник</b>											





17/5	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	33,1	356	185,4	1,2	0,1	0,3	0,2
7/11	Соус фруктовый(из кураги)	50	0,3	0	8,4	30	7,9	0,2	0	0	0,1
	Кефир	200	5,8	6,4	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>430</b>	<b>29,88</b>	<b>22,38</b>	<b>65,66</b>	<b>572,5</b>	<b>446,17</b>	<b>2,08</b>	<b>0,255</b>	<b>0,618</b>	<b>2,9</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>76,28</b>	<b>66,72</b>	<b>265,74</b>	<b>1879</b>	<b>1009,79</b>	<b>11,4</b>	<b>0,785</b>	<b>1,206</b>	<b>72,66</b>

12

## 12 день,неделя-третья

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
33/1	Салат из отварного картофеля,морск.кап. и репч.лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,1	63	13,4	3	0	0	2,3
3/6	Омлет с зеленым горошком (запеченый)	150	9,9	6,9	9,75	127,5	80,7	1,65	0,15	0,3	3,15
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
	<b>итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>18,8</b>	<b>20,5</b>	<b>43,35</b>	<b>416,5</b>	<b>301,2</b>	<b>4,85</b>	<b>0,2015</b>	<b>0,459</b>	<b>6,02</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
8/2	Щи из св.капусты(вегет.)со сметаной	250	2	5,4	11,6	95	42,1	0,6	0	0	12
13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	19,9	2,6	0,1	0,2	0,1
44/3	Каша гречневая рассыпч. С овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	23,8	4,2	0,2	0,1	0,9
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
6/10	Компот из кураги	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0





7/7	Запеканка из рыбы с морковью	150	17,1	3	12	135	58,6	1,4	0,1	0,1	1,8
6/11	Соус сметанный	50	0,6	3,6	2,2	44	12,9	0,1	0	0	0
	Печенье	30									
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>19,68</b>	<b>6,78</b>	<b>38,06</b>	<b>284</b>	<b>84,67</b>	<b>1,98</b>	<b>0,175</b>	<b>0,118</b>	<b>1,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>61,42</b>	<b>51,48</b>	<b>204,76</b>	<b>1489</b>	<b>497,06</b>	<b>28,7</b>	<b>0,5015</b>	<b>0,747</b>	<b>75,01</b>

15

## 15 день,неделя-третья

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
32/1	Салат из отварного картофеля с зел. горошком и раст.маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	13,8	0,6	0	0,1	3,96
17/4	Каша мол. Ассорти(рис,кукур.) с масл.сл.	200	4,5	5,7	27,1	175	113,1	0,4	0	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>11,28</b>	<b>15,48</b>	<b>62,46</b>	<b>426</b>	<b>245,67</b>	<b>1,58</b>	<b>0,075</b>	<b>0,318</b>	<b>4,96</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,3	5,5	15,7	116	32	0,9	0,1	0,1	10,5
10/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4	112	43,3	3,4	0,1	1	7,4
4/3	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118	44	1	0,1	0,1	8,2
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	19,2	70	9,5	0,3	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0
	<b>итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>20,72</b>	<b>16,16</b>	<b>86,22</b>	<b>555,5</b>	<b>155,67</b>	<b>7,62</b>	<b>0,445</b>	<b>1,25</b>	<b>76,2</b>



<b>Уплотненный полдник</b>											
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7
2/12	Булочка творожная	80	9,92	10,48	38,8	285,6	58,8	0,8	0,08	0,08	0,08
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>14,4</b>	<b>13,36</b>	<b>79,36</b>	<b>476,6</b>	<b>125,97</b>	<b>3,08</b>	<b>0,155</b>	<b>0,198</b>	<b>5,78</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>46,8</b>	<b>45,4</b>	<b>237,84</b>	<b>1501</b>	<b>543,31</b>	<b>14,48</b>	<b>0,705</b>	<b>1,766</b>	<b>96,94</b>

16

### 16 день,неделя-четвертая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
28/1	Салат из отварного картофеля,моркови и репч.лука с раст.маслом	60	0,9	4,1	7,4	67	10,8	0,4	0	0	2,1
14/4	Каша ячневая мол.с маслом слив.	200	6	5,3	33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>12,78</b>	<b>13,08</b>	<b>80,36</b>	<b>467</b>	<b>251,67</b>	<b>2,68</b>	<b>0,175</b>	<b>0,218</b>	<b>3</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	40,9	0,7	0	0	13,6
14/8	Биточки из мяса говядины(паровые)	80	11,4	11,1	5,2	166	8,2	1,4	0	0,1	0
43/3	Макоронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
6/10	Компот из кураги	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0

	<b>итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>24,02</b>	<b>21,16</b>	<b>93,92</b>	<b>650,5</b>	<b>132,85</b>	<b>5,14</b>	<b>0,255</b>	<b>0,17</b>	<b>63,86</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,1	13,9	24,7	292	150,7	1	0,1	0,3	0
	Джем	20	0,08	0	13	10,86	2,8	0,26	0,002	0,004	0,9
	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>25,96</b>	<b>20,48</b>	<b>61,86</b>	<b>489,8</b>	<b>406,37</b>	<b>1,94</b>	<b>0,277</b>	<b>0,622</b>	<b>3,5</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>63,16</b>	<b>55,12</b>	<b>245,94</b>	<b>1650</b>	<b>806,89</b>	<b>11,96</b>	<b>0,737</b>	<b>1,01</b>	<b>80,36</b>

17

## 17 день,неделя-четвертая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,5	6,8	11	107	21,1	0,8	0,1	0	4,8
2/6	Омлет запеченый или паровой	80	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>22,3</b>	<b>69,7</b>	<b>539</b>	<b>325,73</b>	<b>2,05</b>	<b>0,2915</b>	<b>0,269</b>	<b>5,79</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
2/2	Борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100	41,8	0,9	0	0	10,8
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	9,9	1,7	0	0,1	0
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	8,6	0,5	0	0	0
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1	0,1	32	115	31,4	0,6	0	0	50,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0
	<b>итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>23,22</b>	<b>22,06</b>	<b>114,32</b>	<b>722,5</b>	<b>118,57</b>	<b>5,72</b>	<b>0,145</b>	<b>0,15</b>	<b>61,1</b>

<b>Уплотненный полдник</b>											
4/7	Рыба тушеная с овощами	180	17,46	9,36	8,82	181,8	61,02	1,26	0,18	0,18	2,16
11/10	Чай с лимоном 200/5	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	Печенье	30									
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>19,54</b>	<b>9,54</b>	<b>32,88</b>	<b>287,8</b>	<b>75,89</b>	<b>1,84</b>	<b>0,255</b>	<b>0,198</b>	<b>2,96</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>59,16</b>	<b>54,3</b>	<b>226,7</b>	<b>1592</b>	<b>536,19</b>	<b>11,81</b>	<b>0,7215</b>	<b>0,617</b>	<b>79,85</b>

18

### 18 день,неделя-четвертая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
3/5	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	286	76,6	1	0,1	0,1	0,1
	Батон	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Кисло-молочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
	<b>итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>19,88</b>	<b>16,38</b>	<b>62,36</b>	<b>473</b>	<b>329,47</b>	<b>1,68</b>	<b>0,275</b>	<b>0,418</b>	<b>2,7</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,37	5	23,2	147	35,5	1,8	0,2	0,1	5,7
36/8	Запеканка картоф., фарш.отварным мясом говядины	180	13,8	12,6	27,7	273	26,3	2,9	0,2	0,2	13
1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	10,1	0,3	0	0	70,1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0
	<b>итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>25,19</b>	<b>21,26</b>	<b>102,42</b>	<b>673,5</b>	<b>130,07</b>	<b>7,12</b>	<b>0,545</b>	<b>0,35</b>	<b>88,9</b>

<b>Уплотненный полдник</b>											
15/4	Каша пшеничная молоч. С маслом сл.	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
17/12	Пирожки печеные из др.теста со свеклой и джемом	80	5,12	3,68	34,88	184,8	31,84	1,04	0,08	0,08	0,64
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>13,4</b>	<b>9,76</b>	<b>85,24</b>	<b>469,8</b>	<b>170,91</b>	<b>2,42</b>	<b>0,255</b>	<b>0,298</b>	<b>1,24</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>58,87</b>	<b>47,8</b>	<b>259,82</b>	<b>1659</b>	<b>646,45</b>	<b>13,42</b>	<b>1,105</b>	<b>1,066</b>	<b>102,84</b>

19

**19 день,неделя-четвертая**

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
27/1	Салат из отв.картофеля,кукурузы и репч.лука с растит.маслом	60	1,1	4,1	8	71	6,7	0,3	0	0	2
8/4	Каша геркулесовая мол.с маслом слив.	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>16,4</b>	<b>21,6</b>	<b>73,8</b>	<b>545</b>	<b>324,41</b>	<b>2,74</b>	<b>0,1915</b>	<b>0,289</b>	<b>2,99</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	15,9	102	66,3	0,7	0,1	0,1	6,1
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3
90/3	Гарнир овощ.сборный(свекла,морковь)	150	3,3	3	20	105	81,1	1,8	0	0,1	5,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0
	<b>итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>25,82</b>	<b>18,66</b>	<b>94,42</b>	<b>629,5</b>	<b>222,65</b>	<b>6,04</b>	<b>0,355</b>	<b>0,37</b>	<b>62,36</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
12/7	Тефтели рыбные	130	11,9	4,2	11,9	131	97,3	0,7	0,1	0,1	0,9
11/10	Чай с лимоном 200/5	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	Печенье	30									
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>13,98</b>	<b>4,38</b>	<b>35,96</b>	<b>237</b>	<b>112,17</b>	<b>1,28</b>	<b>0,175</b>	<b>0,118</b>	<b>1,7</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>56,6</b>	<b>45,04</b>	<b>213,98</b>	<b>1454</b>	<b>675,23</b>	<b>12,26</b>	<b>0,7515</b>	<b>0,777</b>	<b>77,05</b>

20

### 20 день,неделя-четвертая

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
							Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
2/1	Салат из кукурузы с яйцом	70	5,1	4,1	7,1	74	24,2	0,9	0,2	0,2	12,5
1/4	Каша гречневая с молоком	200	7	4,2	26,4	158	127,8	2,2	0,1	0,2	1,3
4/13	Батон,масло,сыр 30/5/10	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	<b>итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>61</b>	<b>458</b>	<b>359,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3515</b>	<b>0,559</b>	<b>14,37</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>										
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116	39,7	1,3	0,1	0,1	6,8
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	36,8	4,6	0,1	1	3,5
6/3	Картофельное пюре с морской капустой	150	2,6	4,1	16,7	111	39,3	2,9	0,1	0,1	8,1
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	23,7	85	17,3	0,4	0	0	50,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,54	0,07	0,032	0
	<b>итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>26,22</b>	<b>15,76</b>	<b>88,02</b>	<b>574,5</b>	<b>159,97</b>	<b>11,22</b>	<b>0,445</b>	<b>1,25</b>	<b>68,6</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	0,4
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,48	9,92	33,2	260,8	74,4	0,8	0,08	0,16	0,16

12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
	<b>итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>17,26</b>	<b>15,2</b>	<b>71,56</b>	<b>486,8</b>	<b>228,97</b>	<b>1,68</b>	<b>0,155</b>	<b>0,378</b>	<b>0,86</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1875</b>	<b>63,98</b>	<b>49,16</b>	<b>230,38</b>	<b>1562</b>	<b>764,04</b>	<b>18,4</b>	<b>0,9815</b>	<b>2,187</b>	<b>93,83</b>

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ,  
МБДОУ детского сада № 423. Возраст 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13**

Наименование	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. За 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дневной нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	54	58,16	44,34	62,35	55,94	47,07	57,95	50,25	60,24	52,55	44,63	53,5	53,5	99%
Жиры, г	60	51,82	45,22	57,79	69,64	50,05	56,29	38,83	55,46	50,78	56,31	532,19	53	88%
Углеводы, г	261	212,14	198,54	253,44	194,37	183,3	176,34	205,12	260,85	209,41	206,42	2099,93	210	80%
Витамин В1, мг		0,61	0,69	0,66	0,62	0,64	0,63	0,93	0,69	0,65	0,58	6,7		
Витамин В2, мг		2,1	0,71	1	0,83	1,04	1,08	0,95	1	1,1	0,87	10,68		
Витамин С, мг		86,1	109	91,6	89,3	50,76	94,9	107,9	94,6	85,06	117,27	926,49		
Ca. мг		713,5	512	704,82	482,1	719,7	779,17	542,19	819,3	752,9	615,57	6641,25		
P. мг														
Mg. мг														
Fe. мг		14,02	12,8	13	12,6	11,5	11,56	12,5	13,1	10,89	12,9	124,87		
Калорийность, ккал	1800	1530	1331	1729	1494	1336	1538	1305	1743	1485	1482	14973	1522	85%

**Ведомость выполнения норм продуктового набора,  
МБДОУ детского сада № 423. Возраст 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13**

Наименование продуктов	Норма на день	Норма сутки	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. За 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дневной нормы
Молоко, кисломолочные продукты	338	450	452	223	472	140	373	345	290	430	418	230	3373	337	75%
Творог	40	40	84		86,4		28	87,5		93			378,9	38	95%
Сметана	9	11	6	12,5	17	5	8	10		8	30	17,5	114	11,4	100%
Сыр	5	6,4				10	10		9		10	10	49	4,9	76%
Мясо	60,5/75	60,5	83	83	100		87	81,5	70			87	591,5	59	98%
Птица	27	27				153				117			270	27	100%
Рыба (филе)	39	39		106		50			120		124		400	40	100%
Яйцо	0,45	0,6	0,27		0,47	1,4	0,38	0,21	0,125	0,285	1,66	0,2	5	5	83%
Картофель: с 01.09 по с 31.10 по 31.12	140	187													
с 31.12 по 28.02	150	200													
с 31.12 по 28.02	161	215													
с 29.02 по 01.09	176	234	101	83	345	227	190	55	247	238	178	227	1891	189	81%
Овощи, зелень	244	325	177	528	121	263	305	322	100	165	267	351	2599	260	80%
Фрукты свежие	86	114		165	15	164	160	40	160	43	150	21	918	92	81%
Фрукты сухие	8	11	10	5	5	4	15	15	10	10	5	5	84	8,4	76%
Соки фруктовые	75	100	150		150			150		150		150	750	75	75%
Хлеб ржаной	37,5	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	60%
Хлеб пшеничный	75	80	55	82	55	70	62	67	67	55	55	55	623	623	77%
Крупы, бобовые	32	43	23,6	30	40	46		47	59	42,5	53	31	372,1	37	86%
Макаронные изделия	9	12	51				12		41				104	10,4	86%
Мука	22	29	7	6	43,4		32	34,5		7	45	6,5	181,4	18	62%
Масло сливочное	20	21	20	18,5	22,6	25	11	20	20,8	22,9	8	21	189,8	19	90%
Масло растительное	8	11	11,4	17	14	11,3	14	14	4	5,3	16,5	8	115,5	11,5	100%
Кондитерские изделия	15	20	40		36	20			40			40	176	17,6	88%
Чай	0,6	0,6	1	1		1	1	1	1			1	7	0,7	
Какао	0,6	0,6			2					2		2	6	0,6	
Кофейный напиток	1,2	1,2		2		2			2		2		8	0,8	
дрожжи	0,5	0,5			1		1	1,2			1		4,2	0,4	
Сахар	35	47	44,3	57,3	41,4	35	51	43	39	44	32	37	424	42	89%
Соль	4,5	6	4,2	5,8	4,6	4	5,7	4,8	4,4	3,5	6	4,8	47,8	0,4	