

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 5 г.Пугачева»

_____З.Х.Вишнякова

10-дневное меню
МДОУ «Детский сад № 5 г.Пугачева»

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
Каша гречневая с сахаром	165	120/140	6,65/7,76	4,49/5,24	33,53/39,12	201,0/234,5	0,19/0,22	0,1/0,11	0	12/14	3,61/4,21
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/0,06	0,018/0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/0,02	8,0/10,66	0,2/0,26
Бутерброд со сливочным маслом	1	20/4 20/5	2,08/2,14	6,4/6,6	12,43/12,79	115,6/119	0,04/0,042	0,027/0,028	0	7,9/8,1	0,527/0,54
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Борщ на м/к бульоне	57	180/200	1,3/1,46	3,53/3,92	9,2/10,2	22,8/82,0	0,04/0,04	0,04/0,04	7,4/8,2 2	31,95/35,5	0,86/0,96
Плов с отварным мясом	97	160/180	15,68/17,64	15,9/17,89	30,35/34,15	330,06/371,32	0,064/0,072	0,11/0,13	0,4/0,43	15,2/17,1	2,38/2,7
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,84/31,82	0,93/1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/0,015	0,004/0,007	0	1,3/2,6	0,02/0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/0,02	0,01/0,014	0	3,8/4,75	0,26/0,325
Полдник											
Суп молочный пшеничный	94	150/180	3,6/4,3	3,81/4,6	12,63/15,1	99,3/119,2	0,045/0,054	0,15/0,18	0,69/0,83	119,11/142,94	0,18/0,22
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/0,02	8,0/10,66	0,02/0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/0,046	2,486/2,486	5,75/5,75	0,008/0,008	0,004/0,004	0	1,3/1,3	0,02/0,02
Печенье		10/20	0,07/1,4	1,9/3,8	13,8/27,6	48,0/96,0	0,9/1,8	0,05/0,1	0	0	0
						1099,81/1372,04					
Итого											

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 день											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	189	180/200	8,172/ 9,08	9,324/ 10,36	36,162/ 40,18	260,98/289,98	0,162/ 0,18	0	1,46/ 1,62	166,2/ 184,68	2,92/ 3,24
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сыром	3	20/10 20/12	3,57/4,9	6,7/7,2	14,24/15,2	135,9/145,18	0,05/ 0,05	0,05/ 0,05	0,07/ 0,075	93,97/ 100,37	0,7/ 0,74
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Суп с пшеном на м/к бульоне	80	180/200	1,8/2	2,02/2,24	12,24/13,6	74,34/82,6	0,072/ 0,08	0,036/ 0,04	5,94/ 6,6	18,54/ 20,72	0,74/ 0,82
Голубцы ленивые	94	160/180	11,7/ 13,16	11,71/ 13,18	14,8/ 16,81	223,14/ 239,78	0,064/ 0,072	0,1/ 0,13	37,0/ 41,65	64,38/ 72,43	1,95/ 2,2
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,84/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Коржик молочный	598	60/80	4,1/5,46	7,3/9,74	39,3/52,4	239/318,7	0,048/ 0,06	0,042/ 0,06	0	15/20	0,498/ 0,66
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Итого						1210,7/ 1410,5					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
3 день											
Завтрак											
Каша молочная манная	132	180/200	5,4/6	7,38/8,2	26,37/29,3	193,5/215	0,05/ 0,06	0,126/ 0,14	0,198/ 0,22	112,93/ 125,48	0,36/ 0,4
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02/ 0,02
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Щи на м/к бульоне	67	180/200	1,26/1,4	3,51/3,9	6,1/6,78	61,02/67,8	0,036/ 0,04	0,036/ 0,04	13,3/ 14,78	31,194/ 34,66	0,567/ 0,64
Картофель по-домашнему	270	160/180	26,43/ 29,74	23,86/ 26,84	27,81/ 31,28	448,224/504,25	0,2/ 0,252	0,256/ 0,29	12,61/ 14,18	55,97/ 62,96	4,86/ 5,47
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Омлет	215	80/100	7,1/8,82	13,58/ 16,98	1,4/1,69	156,34/195,38	0,05/ 0,06	0,3/ 0,37	0,12/ 0,15	57,10/ 71,38	1,5/ 1,82
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02/ 0,02
Печенье		10/20	0,07/1,4	1,9/3,8	13,8/27,6	48,0/96,0	0,9/ 1,8	0,05/ 0,1	0	0	0
Итого						1195,88/ 1434,2					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
4 день											
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	68	180/200	5,7/6,32	9,16/ 10,18	11,85/ 26,34	200,84/223,16	0,07/ 0,08	0,18/ 0,2	0,81/ 0,9	165,42/ 183,8	0,5/ 0,54
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сыром	3	20/10 20/12	3,57/4,9	6,7/7,2	14,24/15,2	135,9/145,18	0,05/ 0,05	0,05/ 0,05	0,07/ 0,075	93,97/ 100,37	0,7/ 0,74
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Суп перловый на курином бульоне	101	180/200	1,42/1,58	1,94/2,16	8,71/9,68	61,7/68,6	0,072/ 0,08	0,036/ 0,04	5,94/ 6,6	19,2/ 21,4	0,63/ 0,7
Гороховое пюре	170	100/110	9,51/ 10,46	3,3/3,63	21,46/23,6	155,34/170,87	0,29/ 0,32	0,1/ 0,11	0	50,58/ 55,64	3,01/ 3,3
Гуляш из отварного мяса	277	60/70	6,4/9,0	5,1/7,1	1,64/2,3	78,13/109,4	0,015/ 0,02	0,045/ 0,063	0,345/ 0,5	11,63/ 16,28	0,5/0,7
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/ 0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Биточки рыбные	259	60/80	7,3/9,8	4,4/5,8	10,6/14,12	111/148	0,05/ 0,08	0,09/ 0,12	8,7/ 11,62	75,6/ 100,8	0,93/ 1,24
Соус томатный с овощами	159	20/30	0,2/0,3	0,9/1,3	1,2/1,8	13,33/20,0	0,006/ 0,009	0,006/ 0,009	0,4/0,6	1,02/ 1,53	0,06 /0,09
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/ 0,06	0,01/ 0,02	7,0/ 9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/ 0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02/ 0,02
Итого						1039,3/ 1235,23					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
5 день											
Завтрак											
Каша молочная овсяная	6/4	180/200	6,66/7,4	7,11/7,9	26,6/29,5	197/219	0,144/ 0,16	0,144/ 0,16	0,47/ 0,52	119/ 132	1,33/ 1,48
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/ 9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	20/4 20/5	2,08/ 2,14	6,4/6,6	12,43/ 12,79	115,6/119,0	0,04/ 0,042	0,027/ 0,028	0	7,9/ 8,1	0,527/ 0,54
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Борщ на курином бульоне	57	180/200	1,3/1,46	3,53/3,92	9,2/10,2	22,8/82,0	0,04/ 0,04	0,04/ 0,04	7,4/ 8,22	31,95/ 35,5	0,86/ 0,96
Макароны отварные	204	100/110	3,84/ 4,2	0,55/ 0,6	20,76/ 22,84	103,4/ 113,74	0,06/ 0,07	0,02/ 0,03	0	4,99/ 5,5	0,81/ 0,92
Птица тушеная в соусе	301	60/70	7,1/8,2	6,5/7,5	1,8/ 2,05	93,5/109,08	0,1/ 0,15	0,05/ 0,06	0,006/ 0,007	18,65/ 21,76	0,55/ 0,6
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4,0/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Ватрушка с творогом	458	70/80	9,2/10,54	5,5/6,26	29,18/ 33,35	202,0/230,9	0,08/ 0,09	0,12/ 0,14	0,042/ 0,05	50,8/ 58,22	0,9/ 1,03
Снежок	0	150/180	4,05/4,86	3,75/4,5	16,2/19,44	118,5/142,2	0,045/ 0,054	0,2/ 0,23	1,35/ 1,62	181,5/ 217,8	0,15/ 0,18
						1102,11/ 1322,85					
Итого											

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день											
Завтрак											
Макароны отварные с сахаром	205	120/150	4,4/5,49	3,4/4,2	21,1/26,37	132,38/ 165,48	0,05/ 0,06	0,016/ 0,03	0	3,87/ 4,8	0,9/ 1,11
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/ 9,32	33,6/ 37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	20/4 20/5	2,08/ 2,14	6,4/6,6	12,43/ 12,79	115,6/ 119,0	0,04/ 0,042	0,027/ 0,028	0	7,9/8,1	0,527/ 0,54
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Щи на м/к бульоне	67	180/200	1,26/1,4	3,51/3,9	6,1/6,78	61,02/67,8	0,036/ 0,04	0,036/ 0,04	13,3/ 14,78	31,194/ 34,66	0,576/ 0,64
Каша пшеничная	125	100/110	4,2/4,62	3,07/ 3,377	17,4/9,4	110,67/ 121,737	0,07/0, 007	0,05/ 0,055	0,57/0, 627	45,54/ 45,694	1,8/ 1,91
Гуляш из отварного мяса	277	60/70	6,4/9,0	5,1/7,1	1,64/2,3	78,13/109,4	0,015/ 0,021	0,045/ 0,063	0,345 /0,5	11,63/ 16,28	0,5/0,7
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87 /31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Суп молочный рисовый	94	150/180	3,6/4,3	3,81/4,6	12,63/ 15,1	99,3/ 119,2	0,045/ 0,054	0,15 /0,18	0,69/ 0,83	119,11/ 142,94	0,18/ 0,22
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/ 37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02 /0,02
Печенье		10/20	0,07/1,4	1,9/3,8	13,8/27,6	48,0/96,0	0,9/1,8	0,05/ 0,1	0	0	0
Итого						928,15/ 1148,64					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день											
Завтрак											
Каша молочная манная	132	180/200	5,4/6,0	7,38/8,2	26,37/ 29,3	193,5/215,0	0,05/0, 06	0,126/ 0,14	0,19/ 0,22	112,93/ 125,48	0,36/ 0,4
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/ 9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сыром	1	20/10 20/12	3,57/4,9	6,7/7,2	14,24/ 15,2	135,9/ 145,18	0,05/0, 05	0,05/0, 05	0,07/ 0,075	93,97/ 100,37	0,7/ 0,74
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Суп с клецками на м/к бульоне	85	180/200	1,5/1,64	2,2/2,48	9,05/10,06	62,28/69,2	0,054/ 0,06	0,036/ 0,04	4,14/ 4,6	16,4/ 1,822	0,49/ 0,54
Каша гречневая с отварным мясом	304	160/180	9,51/ 10,461	3,3/3,63	21,46/23,6	155,34/ 170,87	0,29/ 0,32	0,1/ 0,11	0	50,58/ 55,64	3,01/ 3,3
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/ 0,4	23,87 /31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/ 2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/0, 014	0	3,85/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Коржик молочный	261	60/80	10,3/ 12,87	3,94/4,92	11,04/13,8	120,0/150,0	0,096/ 0,12	0,096/ 0,012	0,256/ 0,32	44,94/ 56,17	0,79 /0,95
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Итого											
						944,32/ 1094,52					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день											
Завтрак											
Каша молочная овсяная	6/4	180/200	6,66/7,4	7,11/7,9	26,6/29,5	197/219	0,144/ 0,16	0,144/ 0,16	0,47/ 0,52	119/ 132	1,33/ 1,48
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	20/4 20/5	2,08/ 2,14	6,4/6,6	12,43/ 12,79	115,6/ 119,0	0,04/ 0,042	0,027/ 0,028	0	7,9/8,1	0,527/ 0,54
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Борщ на м/к бульоне	57	180/200	1,3/1,46	3,53/3,92	9,2/10,2	22,8/82,0	0,04/0, 04	0,04/ 0,04	7,4/8,2 2	31,95/ 35,5	0,86/ 0,96
Жаркое по-домашнему	276	160/180	19,58/ 22,03	5,024/ 5,65	17,40/ 19,58	20,144/ 217,06	0,16/ 0,18	0,24/ 0,27	6,83/ 7,69	22,59/ 25,42	2,864/ 3,22
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01 /0,014	0	3,8/4,7 5	0,26/ 0,325
Полдник											
Омлет	215	80/100	7,1/8,82	13,58/ 16,98	1,4/1,69	156,34/195,38	0,05/ 0,06	0,3/ 0,37	0,12/ 0,15	57,10/ 71,38	1,5/ 1,82
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02 /0,02
Печенье		10/20	0,07/1,4	1,9/3,8	13,8/27,6	48,0/96,0	0,9/1,8	0,05/ 0,1	0	0	0
Итого						1026,21/ 1166,43					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	189	180/200	8,172/ 9,08	9,324/ 10,36	36,162/ 40,18	260,98/ 289,98	0,162/ 0,18	0	1,46/ 1,62	166,2/ 184,68	2,92/ 3,24
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/0, 26
Бутерброд с сыром	3	20/10 20/12	3,57/4,9	6,7/7,2	14,24/15,2	135,9/ 145,18	0,05/ 0,05	0,05/ 0,05	0,7/ 0,075	93,97/ 100,37	0,7/ 0,74
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Суп гороховый на курином бульоне	81	180/200	3,69/4,1	3,852/ 4,28	11,61/ 12,9	95,94/ 106,6	0,1/ 0,12	0,054/ 0,06	4,19/ 4,66	36,198/ 40,22	1,3/ 1,11
Каша гречневая	67	100/110	5,7/6,27	4,82/5,3	27,45/30,2	180,34/198,37	0,14/ 0,154	0,07/ 0,077	0	9,49/ 10,44	3,03/ 3,33
Бефстроганов из отварного мяса	93	60/70	10,04 /11,71	9,5/11,05	2,55/2,98	135,49/158,07	0,024/ 0,028	0,066/ 0,077	0,288/ 0,336	23,064/ 26,91	1,36/ 1,58
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4,0/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Ежики рыбные	261	80/100	10,3/ 12,87	3,94/4,92	11,04/13,8	120,0/150,0	0,096/ 0,12	0,096/ 0,012	0,256/ 0,32	44,94/ 56,17	0,79/ 0,95
Соус томатный с овощами	159	20/30	0,2/0,3	0,9/1,3	1,2/1,8	13,33/20,0	0,006/ 0,009	0,006/ 0,009	0,4/ 0,6	1,02/ 1,53	0,06/ 0,09
Хлеб пшеничный	701	20/20	0,4/0,4	0,046/ 0,046	2,486/ 2,486	5,75/5,75	0,008/ 0,008	0,004/ 0,004	0	1,3/1,3	0,02/ 0,02
Чай с сахаром	392	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,0/9,32	28,0/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
						1225,03/ 1418,22					
Итого											

Приёмы пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
10 день											
Завтрак											
Каша молочная пшенная	132	180/200	5,4/6,0	7,4/8,2	26,37/29,3	193,5/215,0	0,05/ 0,06	0,13/ 0,14	0,20/ 0,22	112,93/ 125,48	0,3/0,4
Чай с сахаром	392	180/200	0,054/ 0,06	0,018/ 0,02	84,0/ 9,32	33,6/37,34	0	0	0,01/ 0,02	8,0/ 10,66	0,2/ 0,26
Бутерброд с сливочным маслом	1	20/4 20/5	2,08/ 2,14	6,4/ 6,6	12,43/ 12,79	115,6/ 119,0	0,04/ 0,042	0,027/ 0,028	0	7,9/ 8,1	0,527/ 0,54
2 завтрак											
Сок фруктовый	399	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед											
Суп с вермишелью на курином бульоне	82	180/200	1,87/ 2,16	2,034/ 2,26	12,35/ 13,72	75,42/83,2	0,09/ 0,1	0,054/ 0,06	5,94/ 6,6	17,71/ 19,68	0,77/ 0,86
Овощное рагу с мясом кур	90	160/180	8,9/10	7,3/8,2	9,6/10,8	268,9/302,5	0,1/ 0,13	0,07/ 0,08	18,7/ 21	92,64/ 104,22	0,9/1
Компот из сухофруктов	376	150/200	0,33/0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	0	0	0,3/0,4	23,87/ 31,82	0,93/ 1,24
Хлеб пшеничный	701	20/40	0,4/0,8	0,05/0,09	2,49/4,97	5,75/11,49	0,008/ 0,015	0,004/ 0,007	0	1,3/2,6	0,02/ 0,04
Хлеб ржаной	700	40/50	0,64/0,8	0,1/0,125	4/5,01	79,2/99,1	0,018/ 0,02	0,01/ 0,014	0	3,8/ 4,75	0,26/ 0,325
Полдник											
Булка домашняя	469	40/50	2,9/3,64	5,0/6,26	21,57/ 26,96	143,2/179,0	0,05/ 0,06	0,024/ 0,03	0	7,92/ 9,9	0,52/ 0,65
Снежок	0	150/180	4,05/ 4,86	3,75/4,5	16,2/ 19,44	118,5/142,2	0,045/ 0,054	0,2/ 0,23	1,35 /1,62	181,5/ 217,8	0,15/ 0,18
						1164,42/ 1347,83					
Итого											