

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ "Управление образования
Тукаевского муниципального района РТ"

Э.Р. Низамиева

Валягина Ю.С.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЕМЕЛЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РТ НА 2024 г. (12 час)

1 День. ПН

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43	
Итого за прием пищи:	14,10	15,57	68,65	532,22	0,16	0,45	2,33	329,40	1,64		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20	
Итого за прием пищи:	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/25	5,22	4,02	11,50	101,25	0,10	0,08	8,90	20,50	1,08	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/30	30,54	4,99	23,56	159,03	0,06	0,03	0,01	12,19	0,97	
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27	
Итого за прием пищи:	51,77	20,69	96,99	678,85	0,34	0,51	30,04	111,74	4,68		
Полдник											
КИСЕЛЬ	200	7,70	7,70	17,90	69,00	0,00	0,00	3,20	15,00	0,80	
ПРЯНИК	45	2,16	1,26	34,98	151,20	0,02	0,02	0,00	10,20	0,65	
Итого за прием пищи:	9,86	8,96	52,88	220,20	0,02	0,02	3,20	25,20	1,45		
Ужин											
КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	319,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40	
ОЛАДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28	
Итого за прием пищи:	12,66	12,64	75,45	525,79	0,14	0,08	0,27	327,10	1,53		
Всего за день:	88,79	58,26	303,77	2001,06	0,68	1,36	45,84	809,44	11,50		



2 день. ВТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		14,12	12,65	68,03	651,79	0,14	0,29	3,80	117,90	1,56
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Итого за прием пищи:		0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		17,26	14,34	79,65	578,18	0,36	0,45	21,06	117,93	4,27
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Ужин										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		8,89	7,54	54,06	320,58	0,25	0,27	19,35	160,09	2,26
Всего за день:		44,27	37,47	217,10	1652,78	0,79	1,05	50,58	425,92	10,99

3 День. Ср

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		13,33	15,23	70,41	532,67	0,23	0,49	7,12	220,80	2,28
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,60	6,60	101,20	0,01	0,00	3,78	16,80	0,94
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/45	41,49	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96
БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,09	9,99	81,40	0,01	0,26	0,54	3,06	0,41
Итого за прием пищи:		59,17	28,13	81,67	744,89	0,35	0,54	19,32	131,76	5,23
Полдник										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Ужин										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	17,34	13,46	22,35	283,44	0,06	0,28	0,34	166,82	0,86
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		17,40	13,48	32,34	323,44	0,06	0,28	0,37	176,82	1,14
Всего за день:		96,40	61,98	193,48	1707,73	0,69	1,48	28,88	660,78	9,35

4 день. ЧТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАШЛА ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	14,00	11,83	68,39	605,59	0,15	0,29	0,97	282,10	1,24	
II Завтрак										
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15	
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
СВЕКОЛЬНИК	200	1,86	3,78	8,26	74,60	0,05	0,05	6,32	29,40	1,16
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:	29,24	15,10	94,89	633,04	0,24	0,42	28,35	98,52	4,61	
Полдник										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
Итого за прием пищи:	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80	
Ужин										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:	12,51	17,04	31,17	328,34	0,13	0,40	0,22	96,79	2,98	
Всего за день:	61,10	47,72	210,65	1728,05	0,61	1,34	34,59	672,01	11,78	

5 день. ПТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,20	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		11,17	14,19	60,30	472,11	0,18	0,28	3,73	214,20	2,03
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
Итого за прием пищи:		0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	0,00	4,62	20,40	0,78
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200/25	5,31	4,14	12,33	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	7,83	1,31	3,89	58,86	0,03	0,07	1,14	19,43	0,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,09	9,99	81,40	0,01	0,26	0,54	3,06	0,41
Итого за прием пищи:		21,08	14,50	75,35	558,04	0,38	0,56	33,41	114,57	4,87
Полдник										
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
Итого за прием пищи:		4,99	4,31	22,02	147,43	0,07	0,21	1,05	187,40	0,58
Ужин										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	103,50	0,05	0,02	17,55	82,50	1,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,75	3,50	27,12	256,00	0,06	0,03	0,00	61,25	0,45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		16,03	9,02	68,04	494,90	0,18	0,07	20,38	165,76	2,75
Всего за день:		53,67	42,42	235,51	1716,48	0,83	1,42	68,57	697,93	12,43

6 день. ПН

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
Итого за прием пищи:		15,51	16,58	73,36	565,79	0,21	0,45	2,33	156,40	1,94
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
Итого за прием пищи:		0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		31,77	15,54	99,69	666,24	0,37	0,43	26,68	99,58	5,07
Полдник										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14
Ужин										
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	0,09	8,30	36,00	2,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		26,83	21,74	49,53	502,40	0,27	0,25	9,50	159,11	3,77
Всего за день:		77,01	56,62	267,46	1953,52	0,90	1,46	52,51	450,53	16,12

7 день. ВТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		11,47	8,89	47,92	467,00	0,14	0,31	1,01	267,72	1,35
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,03	0,45	15,00	24,00	3,30
Итого за прием пищи:		0,60	0,60	14,70	66,00	0,03	0,45	15,00	24,00	3,30
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	3,71	5,07	56,88	0,03	0,03	6,15	13,92	0,51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧКА)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
ПТИЦА В СОУСЕ В ТОМАТЕ	80	7,60	8,85	1,77	117,14	0,02	0,06	0,30	14,30	0,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		17,34	20,09	84,46	588,80	0,36	0,54	32,75	109,64	4,24
Полдник										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
ОЛАДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Ужин										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
Всего за день:		41,60	48,70	152,94	1366,24	0,63	1,84	49,65	599,34	10,89

8 день. Ср

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		13,72	16,33	64,41	520,11	0,22	0,42	2,10	315,30	2,08
II Завтрак										
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/4	4,48	3,49	21,80	136,80	0,05	0,02	0,00	4,00	0,91
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	70/30	11,76	9,10	13,58	283,40	0,06	0,11	0,00	51,80	1,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,09	9,99	81,40	0,01	0,26	0,54	3,06	0,41
Итого за прием пищи:		22,29	20,65	84,98	817,00	0,25	0,45	10,77	122,50	4,72
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Ужин										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА РИСОВЫЙ	130	14,73	9,94	18,83	264,45	0,07	0,22	0,81	132,41	0,74
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		14,79	9,96	28,82	304,45	0,07	0,22	0,84	142,41	1,02
Всего за день:		58,75	53,33	189,27	1773,54	0,61	1,30	16,13	771,81	8,57

9 день. ЧТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,21	15,24	34,49	224,00	0,04	0,22	0,19	120,50	0,62
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,57	18,51	54,17	503,40	0,09	0,31	0,26	216,60	1,16
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	66,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Итого за прием пищи:		0,40	0,30	10,30	66,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,80	4,95	31,20	188,55	0,09	0,11	0,00	41,40	0,90
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,62	9,72	6,92	157,50	0,06	0,09	0,39	29,28	0,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
Итого за прием пищи:		22,69	20,53	102,37	687,29	0,35	0,54	28,01	138,78	4,28
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Ужин										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:		20,31	14,65	75,46	516,68	0,37	0,29	10,48	170,98	3,31
Всего за день:		58,57	56,63	247,36	1829,60	0,85	1,18	45,12	556,36	11,65

10 день. ПТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		10,55	12,40	63,03	466,22	0,11	0,28	3,73	205,20	1,53
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
Итого за прием пищи:		1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	0,00	4,62	20,40	0,78
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/25	6,08	7,60	6,80	201,30	0,06	0,04	12,80	37,50	1,30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69
ПТИЦА В СОУСЕ В ТОМАТЕ	80	7,60	8,85	1,77	117,14	0,02	0,06	0,30	14,30	0,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,09	9,99	81,40	0,01	0,26	0,54	3,06	0,41
Итого за прием пищи:		24,87	25,20	86,10	793,58	0,30	0,44	18,26	110,79	6,84
Полдник										
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Ужин										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	8,10	14,82	5,49	187,44	0,05	0,33	0,25	81,62	1,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		10,77	17,16	19,80	276,44	0,09	0,47	1,45	195,52	1,97
Всего за день:		51,54	58,51	195,13	1697,32	0,59	1,42	28,49	706,11	13,29