

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "ГРАНД"
А.И. ШУЛИН

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 г. (10,5 час)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
		Белки, Жиры, Углево		В1, мг		В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
		г	г							г	
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	
БАТОН 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 МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,56	2,17	11,60	282,01	0,08	0,05	6,58	18,40	0,70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНЫМ 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 РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20	
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:		48,03	19,64	94,30	854,57	0,38	0,48	10,05	106,62	5,57	
Полдник											
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	219,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40	
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	46,20	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85	
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	
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:		18,26	15,38	119,86	535,48	0,24	0,13	4,24	345,75	5,19	
Всего за день:		80,79	50,99	292,61	1966,27	0,80	1,36	26,62	797,77	14,60	

2 день. ВТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
		Белки, Жиры		Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
		г	, г								
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	
БАТОН 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:		14,06	12,65	67,82	650,79	0,14	0,29	1,00	115,10	1,52	
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:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60	
Обед											
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 В СОУСЕ	70	7,72	6,38	2,05	96,25	0,02	0,06	0,01	23,86	0,71	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20	
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:		19,64	15,54	91,05	642,39	0,30	0,43	9,99	116,63	6,73	
Полдник											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20	
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:		12,79	13,52	87,03	522,08	0,31	0,57	29,35	184,17	4,84	
Всего за день:		50,09	44,35	250,96	1871,49	0,76	1,30	41,71	426,90	13,69	

3 день. Ср

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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
БАТОН 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	180/9/8	0,12	0,02	10,20	70,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		10,78	12,91	66,30	514,27	0,19	0,35	8,75	119,70	2,23
II Завтрак										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
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 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
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	70	10,71	7,70	9,31	149,10	0,10	0,11	0,00	35,00	1,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
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:		58,72	27,24	82,08	654,10	0,41	0,53	35,91	154,89	5,62
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	8,40	5,20	11,60	407,00	0,07	0,07	1,00	82,00	1,30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		12,57	9,90	40,79	585,76	0,11	0,21	2,20	201,34	2,01
Всего за день:		84,97	52,55	193,17	1804,63	0,75	1,25	47,56	596,33	9,96

4 день. ЧТ

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
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:		11,90	12,61	68,09	493,59	0,17	0,28	0,93	206,40	1,79
II Завтрак										
КЕФИР	100	2,90	2,50	40,67	50,50	0,04	0,13	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	40,67	50,50	0,04	0,13	0,70	120,40	0,10
Обед										
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 РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
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:		28,44	12,30	85,38	565,60	0,27	0,42	8,88	81,10	5,50
Полдник										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	317,00	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,01	0,00	3,30	0,24
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
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:		15,22	18,43	63,88	606,53	0,18	0,44	4,19	104,09	5,74
Всего за день:		58,46	45,84	258,02	1716,22	0,66	1,27	14,70	511,99	13,13

5 день. Пт

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
		Белки, Жиры		Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
		г	, г								
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	
БАТОН 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											
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,09	5,68	13,40	0,69	
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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9	1,1	7	74	0,05	0,05	0	37	0,42	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76	
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:		21,77	13,98	98,41	606,74	0,36	0,47	11,85	122,53	6,61	
Полдник											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	173,50	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	60	7,80	2,80	21,70	216,20	0,05	0,03	0,00	49,00	0,36	
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:		14,08	8,32	62,62	525,10	0,17	0,07	20,38	153,51	2,66	
Всего за день:		49,97	39,03	235,24	1695,95	0,77	1,26	44,33	607,34	13,55	

6 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	
											г
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	
БАТОН 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 МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38	
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 РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20	
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:		31,69	16,34	96,90	661,20	0,43	0,43	9,01	96,56	6,34	
Полдник											
РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/45	41,49	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80	
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:		49,15	19,56	79,32	536,59	0,23	0,14	12,29	81,38	4,94	
Всего за день:		96,75	52,88	259,38	1807,58	0,89	1,32	33,63	350,34	15,42	

7 день. ВТ

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										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
БАТОН 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										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
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 КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	200	1,58	2,19	11,66	282,60	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
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	70	10,71	7,70	9,31	149,10	0,10	0,11	0,00	35,00	1,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
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:		20,51	19,14	87,39	813,48	0,47	0,56	30,92	141,82	6,50
Полдник										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	46,20	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
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:		16,82	13,44	105,57	550,79	0,28	0,60	11,17	272,31	4,83
Всего за день:		51,70	43,97	244,88	1881,77	0,93	1,63	43,80	802,25	12,78

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
БАТОН 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										
КЕ-ФИР	100	2,90	2,50	40,67	50,50	0,04	0,13	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	40,67	50,50	0,04	0,13	0,70	120,40	0,10
Обед										
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	130/4	4,85	3,78	23,62	179,20	0,05	0,02	0,00	4,33	0,99
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,41	7,30	10,86	226,40	0,05	0,10	0,00	41,44	0,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
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:		19,07	15,59	80,64	710,00	0,23	0,43	9,98	111,21	4,81
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	8,40	5,20	11,60	407,00	0,07	0,07	1,00	82,00	1,30
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
Итого за прием пищи:		9,50	6,18	47,41	562,68	0,10	0,38	11,03	114,80	4,21
Всего за день:		45,19	40,60	233,13	1843,29	0,59	1,36	23,81	661,71	11,20

9 день. Чт

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	219,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
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:		11,30	12,61	67,09	387,19	0,12	0,08	0,03	286,40	1,49
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
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
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,00	12,60	7,50	199,00	0,07	0,11	0,60	34,00	1,27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
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:		27,63	23,21	106,48	746,38	0,44	0,50	28,22	131,13	7,61
Полдник										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	355,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
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:		16,81	9,07	52,29	539,18	0,33	0,29	10,48	162,90	2,93
Всего за день:		56,14	45,29	235,66	1716,75	0,91	1,17	48,73	596,43	14,23

10 день. Пт

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, Жиры		Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		г	, г							
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
БАТОН 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										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,20	3,60	3,04	159,40	0,03	0,05	6,80	39,60	0,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	6,65	7,75	1,55	188,50	0,02	0,13	0,25	12,50	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
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:		14,43	16,79	62,44	654,48	0,30	0,57	26,75	116,78	4,21
Полдник										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	8,10	14,82	5,49	407,44	0,05	0,33	0,25	81,62	1,60
СОК ФРУКТОВЫЙ	200/30	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:		10,60	17,18	40,57	582,53	0,08	0,36	4,25	101,06	4,74
Всего за день:		38,48	48,87	170,04	1753,73	0,53	1,37	35,43	543,44	10,58