

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Голубевский детский сад «Улыбка»

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Голубевский  
детский сад «Улыбка» *Л. В. Владимирцева*  
Приказ № 15 от 21 января 2021 года



Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих МБДОУ  
«Голубевский детский сад «Улыбка» с 10,5 часовым пребыванием

Наименование	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
														1	2
Макаронные изделия с маслом сливочным	140/160,00	4,97	4,41	8,34	87,05	0,07	2,34	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,11		
Чай с сахаром	150/180,00/	0,36	0,09	13,55	51,17	0,00	0,18	0,00	0,00	8,91	14,83	6,60	1,23		
Батон	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22		
Сыр	10,00	2,66	2,66	0,00	35,20	0,03	3,20	3,20	0,00	104,00	54,00	5,00	3,13		
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
Сок фруктовый	150/180	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая/св	40/50,00	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,09	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
Суп крестьянский	180/200,00	8,28	8,18	14,54	166,15	0,10	18,28	0,28	2,52	37,88	124,80	32,65	1,71		
Гуляш из отварного мяса курицы	60/80	12,67	6,93	8,84	149,17	0,00	4,068	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	110/140	5,11	2,95	31,71	174,31	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37		
Компот из сухофруктов	150/180	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72		
Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржаной	40,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95		
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>															
Каша рисовая молочная	150/200	5,55	9,03	32,50	236,21	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85		
Напиток из шиповника	150/180,00	0,00	0,00	12,60	47,69	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
<b>ИТОГО</b>	<b>1930</b>	<b>50,03</b>	<b>48,71</b>	<b>281,15</b>	<b>1658,91</b>	<b>0,57</b>	<b>49,318</b>	<b>4,3</b>	<b>6,86</b>	<b>597,75</b>	<b>598,87</b>	<b>179,86</b>	<b>12,09</b>		

Наименование блюда	Вес порции г	Наш расчет			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.							Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Каша манная на молоке с маслом	150/200,00	6,12	2,93	30,68	173,99	0,07	1,38	0,02	0,47	132,07	120,53	20,22	0,37				
Каша с молоком	150/180,00	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37				
Батон	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22				
Масло сливочное	8,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01				
<b>ЗАВТРАК 2</b>																	
Яблоко/сок	100,00	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72				
<b>обед</b>																	
Салат из зеленого горошка	40/50,00	0,78	0,06	3,72	18,00	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42				
Лук/св. овощи																	
Суп картофельный с рыбой	180/200,00	13,64	8,82	19,69	217,83	0,23	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	37,76	1,19				
Картофельное пюре	130/150,00	2,44	4,07	23,91	133,45	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09				
Сельдь слабосоленая с луком	60/70,00																
Компот из изюма	150/180	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72				
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	2,80	0,22				
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	7,39	0,63				
<b>Подлинк/ужин</b>																	
Каша кукурузная, молочная с маслом	120/150	3,49	0,51	0,50	141,9	0,04	0,00	0,00	0,00	8,42	0,00	0,00	1,14				
Творожная запеканка со стученным молоком	70 20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,54	0,00	0,00	299,52	0,00	0,00	1				
Чай с сахаром	180,00	3,10	3,20	17,70	109,30	0,02	0,70	0,16	0	128,10	95,90	17,50	0,60				
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	2,80	0,22				
<b>ИТОГО</b>	<b>1655</b>	<b>56,82</b>	<b>44,32</b>	<b>251,23</b>	<b>1712,24</b>	<b>0,67</b>	<b>31,01</b>	<b>2,31</b>	<b>4,65</b>	<b>897,59</b>	<b>703,18</b>	<b>181,35</b>	<b>6,56</b>				

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность ккал.	Витамины, мг.							Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Омлет натуральный	80,00/100,00	11,19	13,60	1,82	175,05	0,05	0,53	0,18	0,44	251,69	233,78	19,75	1,39				
Кофейный напиток с сахаром и молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65				
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22				
Масло сливочное	8,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01				
<b>ЗАВТРАК 2</b>																	
Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ОБЕД</b>																	
Икра свекольная/св. овощи	40/50,00	1,20	4,23	7,07	70,63	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82				
Суп вермишелевый на курином бульоне	180/220,00	8,28	8,18	14,54	166,15	0,10	18,28	0,28	2,52	37,88	124,80	32,65	1,71				
Печень в сметанном соусе	60/70,00	15,85	20,10	2,56	253,42	0,06	3,48	0,16	0,58	30,85	218,77	29,59	2,31				
Картофельное пюре	130/150,00	2,44	4,07	23,91	133,45	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09				
Компот из шиповника	150/180,00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05				
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22				
Хлеб ржаной	30,00	1,16	0,23	7,52	38,32	0,03	0,00	0,00	0,26	5,10	22,88	7,39	0,63				
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>																	
Рагу овощное с мясом курицы	180/200	6,25	8,48	24,08	210,53	0,00	14,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Чай с сахаром	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65				
Батон	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22				
<b>ИТОГО</b>	<b>1885</b>	<b>62,17</b>	<b>71,48</b>	<b>224,17</b>	<b>1790,14</b>	<b>0,51</b>	<b>54,59</b>	<b>1,03</b>	<b>6,15</b>	<b>764,99</b>	<b>1002,59</b>	<b>187,2</b>	<b>9,69</b>				



Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминь, мг.										Минеральные в-ва, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Каша пшеничная на молоке	150/200,00	3,49	0,51	0,50	141,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,42	0,00	0,00	0,00	1,14		
Чай с сахаром	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65					
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,51	2,80	0,22					
Масло сливочное	8,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01					
<b>ЗАВТРАК 2</b>																		
Банан/сок фруктовый	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,00	0,6			
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из зеленого горошка с луком/св. овощи	40/50,00	0,78	0,06	3,72	18,00	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42					
Суп картофельный с клешками (трениками)	180/200,00	8,10	9,45	12,90	168,88	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Плов с курицей	200/2	4,68	3,36	18,61	123,21	0,12	1,04	0,02	0,36	106,65	144,36	39,83	0,85					
Компот из смеси сухофруктов	150/180,00	0,43	0,00	20,42	80,32	0,03	0,80	0,23	0,00	57,75	28,50	20,44	0,60					
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22					
Хлеб ржаной	30,00	1,16	0,23	7,52	38,32	0,03	0,00	0,00	0,26	5,10	22,88	7,39	0,63					
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>																		
Каша манная на молоке	150/200,00	6,12	2,93	30,68	173,99	0,07	1,38	0,02	0,47	132,07	120,53	20,22	0,37					
Оладьи с повидлом	40 20	4,59	8,63	28,59	211,47	0,08	0,43	0,03	2,32	47,90	68,81	30,16	0,52					
Молоко питьевое	150/180,00	5,85	5,56	18,20	145,96	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16					
<b>ИТОГО</b>	<b>1495</b>	<b>31,81</b>	<b>29,99</b>	<b>190,24</b>	<b>1058,17</b>	<b>0,47</b>	<b>26,77</b>	<b>1,52</b>	<b>3,29</b>	<b>372,7</b>	<b>430,24</b>	<b>150,3</b>	<b>5,86</b>					

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Каша рисовая молочная	150/200,00	5,55	9,03	32,50	236,21	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65		
Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22		
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85		
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
Сок фруктовый	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная/св.овощии	40/50,00	1,20	4,23	7,07	70,63	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82		
Суп картофельный с бобовыми	180/200,00	9,76	5,40	19,99	169,71	0,24	11,43	0,31	0,38	34,77	138,69	41,54	2,74		
Греники из пшеничного хлеба	30	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронны отварные с маслом	130/150,00	2,45	9,51	10,58	149,18	0,07	9,17	0,58	0,37	48,49	73,62	28,93	0,97		
Курлица в соусе с овощами	60/70,00	3,49	4,00	20,70	131,93	0,04	0,00	0,02	0,56	2,64	10,83	1,90	0,19		
Компот из яблок	150/180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,00	1,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95		
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>															
Суп молочный с пшеном	150/200	5,85	5,56	18,20	145,96	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16		
Пирог с картофелем	50	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,00	0,00	15,8	0,00	0,00	0,71		
Чай с сахаром и молоком	150/180,00	0,06	0,00	29,67	110,36	0,00	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00		
<b>ИТОГО</b>	<b>1890</b>	<b>46,16</b>	<b>45,01</b>	<b>365,17</b>	<b>1961,26</b>	<b>0,67</b>	<b>39,65</b>	<b>1,24</b>	<b>5,63</b>	<b>331,1</b>	<b>451,45</b>	<b>168,83</b>	<b>10,15</b>		

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.							Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Каша гречневая рассыпчатая	180/200,00	5,11	2,95	31,71	174,31	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37				
Кофейный напиток	150/180,00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05				
Масло сливочное, батон	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01				
	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33				
Всего																	
<b>ЗАВТРАК 2</b>																	
Яблоко/сок фруктовый	100,00	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72				
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из зеленого горошка с луком/св.овощи	40/50,00	0,78	0,06	3,72	18,00	0,04	3,00	1,20	0,24	16,20	33,00	22,80	0,42				
Свекольник	180/200,00	7,18	11,10	16,55	199,69	0,09	10,38	0,35	0,46	50,01	126,40	38,72	2,28				
Разборные голубцы с мясом говядины	200/220,00	13,63	13,25	5,63	228,29	0,00	19,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Напиток из шиповника	150/180,00		0,00	16,74	65,70	0,27	18,00	0,11	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33				
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95				
<b>ПОЛДНИК/ужин</b>																	
Омлет	80/100	8,16	11,10	3,89	147,13	0,06	10,55	0,62	0,57	88,22	163,99	45,26	1,76				
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85				
Чай с сахаром и молоком	150/180,00	0,06	0,00	29,67	110,36	0,00	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33				
<b>ИТОГО</b>	<b>1685</b>	<b>45,32</b>	<b>45,87</b>	<b>211,06</b>	<b>1469,11</b>	<b>0,66</b>	<b>59,45</b>	<b>2,61</b>	<b>4</b>	<b>482,36</b>	<b>654,63</b>	<b>193,42</b>	<b>7,22</b>				

День 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.							Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Сул молочный с вермишелью	150/200,00	5,85	5,56	18,20	145,96	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16				
Какао с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65				
Батон с сыром	30,00/10,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20					
<b>ЗАВТРАК 2</b>																	
Яблоко/сок фруктовый	95/100,	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72				
<b>ОБЕД</b>																	
Икра кабачковая/св. овощи	40/50,00	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,09	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42				
Рассольник Ленинградский	180/200,00	7,19	3,77	18,47	139,43	0,13	10,90	0,36	1,61	36,69	133,05	34,06	1,88				
Жаркое по Домашнему с мясом	200/220,00	11,7	15,4	21,3	301,00	0,17	4,5	0,01		31,9	187,3	50,9	2,6				
Компот из сухофруктов	150/180,00	0,00	0,00	16,74	65,70	0,27	18,00	0,11	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33				
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,93				
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Каша рисовая молочная с маслом	150/200,00	5,55	9,03	32,50	236,21	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Блинны с маслом и джемом	60/20/5	4,96	1,92	36,72	174,72	0,056	0,08	32,0	0,88	41,84	1,14	13,20	0,88				
Кисель	180	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО</b>	<b>1415</b>	<b>41,97</b>	<b>35,25</b>	<b>233,48</b>	<b>1443,47</b>	<b>1,43</b>	<b>39,72</b>	<b>32,9</b>	<b>7,07</b>	<b>507,13</b>	<b>724,17</b>	<b>226,87</b>	<b>9,57</b>				



Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Каша манная на молоке	150/200,00	6,12	2,93	30,68	173,99	0,07	1,38	0,02	0,47	192,07	120,53	20,22	0,37		
Кофейный с молоком	150/180,00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05		
Хлеб пшеничный вафли	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
	20	1,4	1,66	38,66	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
Сок фруктовый	150-180	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная с черносливом/св.овощи	40/50,00	1,20	4,23	7,07	70,63	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82		
Суп картофельный с рыбой	180/200,00	13,64	8,82	19,69	217,83	0,23	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	37,76	1,19		
Картофельное пюре	130/150,00	2,44	4,07	23,91	133,45	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09		
Рыба запеченная с овощами	70/80	9,76	5,85	15,94	146,22	0,11	3,96	0,10	0,44	26,34	119,61	26,17	1,04		
Напиток из изюма	150/180	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72		
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95		
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>															
Макароны запеченные с сыром	140/160,00	16,02	14,56	10,68	247,82	0,09	17,35	0,17	2,62	68,30	182,52	37,81	2,20		
Чай с сахаром	180,00	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37		
Печенье	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85		
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
<b>ИТОГО</b>	<b>1750</b>	<b>55,48</b>	<b>43,48</b>	<b>284,2</b>	<b>1759,26</b>	<b>0,7</b>	<b>59,07</b>	<b>1,16</b>	<b>9,03</b>	<b>647,38</b>	<b>864,51</b>	<b>212,73</b>	<b>8,14</b>		

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Каша рисовая молочная	150/200	5,55	9,03	32,50	236,21	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	150/180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65	0,33	0,33
Батон	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33	0,33
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
Сок фруктовый	120/150	1	0,2	20,2	92	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОБЕД</b>															
Свекла тушеная с изюмом	40/50,00	1,20	4,23	7,07	70,63	0,03	9,78	0,04	2,02	17,96	28,61	14,77	0,82	0,82	0,82
Борщ	180/200	1,78	5,14	11,24	101,56	0,00	13,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Бефстроганов из мяса говядины	60/70	13,38	12,62	3,4	180,65	3,28	0,38	0,00	0,00	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	130/150,00	5,11	2,95	31,71	174,31	0,05	1,39	0,02	0,12	129,20	140,81	30,03	0,37	0,37	0,37
Компот из сухофруктов	150/180,00	0,39	0,00	23,33	92,00	0,00	0,51	0,00	0,30	13,50	14,01	17,21	0,51	0,51	0,51
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95	0,95	0,95
<b>ПОЛДНИК/УЖИН</b>															
Йогурт отварное	1шт.	1,20	4,23	7,07	70,63	0,03	9,78	0,04	2,02	22,00	17,96	26,61	0,82	0,82	0,82
Булочка с повидлом	40 20	4,55	8,04	38,09	242,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисломолочный продукт	150/180,00	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37	0,37	0,37
<b>ИТОГО</b>	<b>1640</b>	<b>46,73</b>	<b>54,33</b>	<b>249,99</b>	<b>1654,84</b>	<b>3,54</b>	<b>33,15</b>	<b>0,35</b>	<b>2,88</b>	<b>417,58</b>	<b>360,72</b>	<b>116,97</b>	<b>4,68</b>	<b>4,68</b>	<b>4,68</b>

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал.	Витаминный мр.					Минеральные в-ва, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Суп молочный с вермишелью	150/200,00	5,85	5,56	18,20	145,96	0,11	0,91	0,04	0,15	171,68	174,28	51,60	1,16		
Чай с молоком	150/180,00	6,21	6,19	24,33	186,36	0,06	0,07	0,04	0,14	102,48	85,77	10,64	0,66		
Хлеб пшеничный печенье	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33		
	20,00	3,70	4,70	61,95	203,5	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	0,00	15,00	1,85		
Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,6		
<b>ЗАВТРАК 2</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая	40/50,00	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,09	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
Щи из квашеной капусты	180/200,00	1,76	5,97	5,79	89,2	0,00	7,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Бигус с мясом курицы	70/80	19,7	15,0	13,65	269,0	0,11	4,72	0,00	0,00	38,45	0,00	0,00	0,00		
Картофельное пюре	130/150,00	2,44	4,07	23,91	133,45	0,02	0,00	0,02	0,19	1,74	13,77	4,14	0,09		
Напиток из шиповника	150/180,00	0,00	0,00	15,12	57,23	0,00	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,39		
Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,34	11,28	57,47	0,05	0,00	0,00	0,39	7,66	34,32	11,09	0,95		
<b>ПОЛДНИК</b>															
Каша Дружба	150/200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Напиток с изюмом	150/180	0,52	0,00	24,50	96,39	0,03	0,96	0,27	0,00	69,30	34,20	24,52	0,72		
Вафли	20	1,4	1,66	38,66	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,39		
<b>ИТОГО</b>	<b>1700</b>	<b>59,13</b>	<b>61,62</b>	<b>347,14</b>	<b>2105,24</b>	<b>0,58</b>	<b>38,97</b>	<b>0,46</b>	<b>4,67</b>	<b>454,91</b>	<b>423,04</b>	<b>141,59</b>	<b>7,56</b>		