Утверждаю

Директор МБДОУ детский сад «Восточный»

\_\_\_\_\_\_ Солтангишиева З.А

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

**Примерное десятидневное меню в МБДОУ детский сад «Восточный»**

**от 3-х до 7 лет приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (гр)** | | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Норма всего, в т.ч.** | **Белки** | **Углеводы** | **Жиры** |
| **Понедельник 1-ый день 1 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  | |  | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **Каша пшеничная молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Кр.пшеничная |  | **40** | 2,73 | 21,12 | 0,24 | 99,9 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | Молоко |  | **150** | 5,6 | 72,6 | 7 | 124 |
|  | Сахар |  | **5** | 0 | 14,35 | 0 | 58,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | **30** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  | 4,2 | 6,75 | 5,25 | 93 |
|  | Сахар |  | **15** |  | 9,55 |  | 39 |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | печенье |  | **30** | 7,2 | 36,04 | 8,76 | 76,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп вермишелевый на костном бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель |  | **20** | 5,75 | 14,4 | 0,4 | 84,25 |
|  | Мясо |  | **40** | 4,45 |  | 3,2 | 48 |
|  | Соль йодированная |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,04 | 0,28 |  | 1,3 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  |  |  |
|  | Лук |  | **10** | 0,23 | 0,77 | 0 | 4,1 |
|  | Томат |  | **5** | 0,02 | 0,17 | 0 | 0,7 |
|  | Картофель |  | **80** | 0,36 | 4,2 |  | 18,6 |
|  | **Плов с курицей** | 140/60 |  |  |  |  |  |
|  | Рис |  | **40** | 2,2 | 24,88 | 0,274 | 114,1 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 3 | 36 |
|  | Куры |  | **40** | 4,45 |  | 3,2 | 48 |
|  | Лук |  | **10** | 2,34 | 1,15 |  | 6,1 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 2,82 | 26,19 |
|  | морковь |  | **10** | 0,1 | 0,56 | 0,01 | 2,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из капусты, моркови и зеленым горошком** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | **15** |  |  |  |  |
|  | капуста |  | **15** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **6** |  |  |  |  |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки,груши,курага) |  | **15** | 0,12 | 14,52 |  | 59,7 |
|  | Сахар |  | **10** |  | 14,35 |  | 58,5 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булка сладкая** | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | **0,13** | 1,35 | 0,04 | 1,45 | 19,4 |
|  | Молоко |  | **30** | 0,84 | 1,35 | 1,05 | 18,6 |
|  | Мука |  | **40** | 3,25 | 24,39 | 0,35 | 110,9 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,12 | 14,68 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 1,89 | 17,47 |
|  | Сахар |  | **8** |  | 7,63 |  | 31,2 |
|  | Дрожжи |  | **0,0003** |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 13,8 |  | 40,5 |
|  | чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **45,30** | **282,97** | **49,85** | **1325,03** |
| **Вторник 2-ой день 1 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная |  | **25** | 2,37 | 17,52 | 0,17 | 83,2 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 1,98 | 18,35 |
|  | Молоко |  | **100** | 5,6 | 9 | 7,05 | 124 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,9 |  | 19,5 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | **30** | 5,36 | 2,1 | 34,86 | 183,4 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** | Банан | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ на костном бульоне со сметаной** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста |  | **70** | 0,84 | 2,87 | 2,63 | 15,4 |
|  | Мясо |  | **40** | 6 |  | 3,9 | 61 |
|  | Картофель |  | **80** | 1,12 | 11,04 |  | 46,8 |
|  | Лук |  | **10** | 0,23 | 0,77 | 0,73 | 4,1 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,1 | 0,56 |  | 2,64 |
|  | Свекла |  | **10** | 0,14 | 0,18 |  | 3,84 |
|  | Соль йодированная |  | **5** | 9,4 | 9,5 | 16,65 | 188,08 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 1,98 | 18,35 |
|  | Томат |  | **3** | 0,02 | 0,17 |  | 0,7 |
|  | Сметана |  | **5** | 0,07 | 0,078 | 0,7 | 7,3 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре с куриной котлетой** | 110/60 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель |  | **80** | 4,41 | 23,8 | 0,91 | 115,15 |
|  | Молоко |  | **30** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **10** | 0,01 | 0,01 | 1,98 | 18,35 |
|  | **Котлета куриная** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо |  | **50** | 6,51 | 5,6 |  | 76,3 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  | 1,2 | 4,6 | 43 |
|  | Лук |  | **10** | 0,11 |  | 0,73 | 3,28 |
|  | Хлеб пшеничный |  | **10** | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 |
|  | Яйцо |  | **0,13** | 41,5 | 0,013 | 0,44 | 5,8 |
|  | **Салат морковный с зеленым горошком** | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | **40** | 0,6 | 3,36 |  | 15,84 |
|  | Масло растительное |  | **3** | 0,01 |  | 3 | 43 |
|  | Зеленый горох |  | **20** |  | 6,5 |  | 0,15 |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки,груша, курага) |  | **15** | 0 | 0 | 3,5 | 19,152 |
|  | сахар |  | **10** |  | 4,99 |  | 18,7 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пышки** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Мука |  | **40** | 5,6 | 9 | 7 | 124 |
|  | Дрожи |  | **0,003** | 2,08 | 15,04 | 0,18 | 66,4 |
|  | Масло растительное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | **Сыр** | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | молоко |  | **100** |  | 13,5 | 1 | 56 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **96,77** | **148,04** | **122,81** | **1568,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда 3-ий день 1 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша дружба** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Пшено |  | **20** | 3 | 15,8 | 0,7 | 83,5 |
|  | Рис |  | **20** | 2 | 13 | 0,2 | 55 |
|  | Молоко |  | **100** | 5,6 | 9 | 7 | 124 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | **40** | 4,15 | 24,05 | 0,65 | 113,5 |
|  | Хлеб йодированный |  | **30** | 4,15 | 24,05 | 0,65 | 113,65 |
|  | **Сладкий чай** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 4,99 |  | 18,7 |
|  | чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** | **Суп перловый на костном бульоне** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая |  | **15** | 2,3 | 18,4 | 0,27 | 81,0 |
|  | Мясо |  | **40** | 7,05 | 0 | 2,45 | 50,4 |
|  | Масло растительное |  | **5** |  |  | 1,99 | 17,98 |
|  | Соль йодированная |  | **5** | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Картофель |  | **80** | 1,12 | 11,04 | 9,66 | 46,48 |
|  | Лук |  | **10** | 0,15 | 0,01 | 0,86 | 3,87 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,065 | 3,62 | 0,045 | 33,05 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,052 | 0,004 | 0,34 | 1,36 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | **40** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  | **Каша пшеничная с мясными тефтелями** | 40/60 |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничная крупа |  | **40** |  |  |  |  |
|  | Мясо |  | **40** |  |  |  |  |
|  | Рис |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Лук |  | **15** | 12,7 | 0,7 | 11,5 | 157 |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки, груши, курага) |  | **15** | 0 | 0 | 3,5 | 19,152 |
|  | Сахар |  | **15** |  | 4,99 |  | 18,7 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отварные макароны с творогом** | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Творог |  | **30** | 10,8 | 2,97 | 8,1 | 126,9 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 2,34 | 22,02 |
|  | макароны |  | **40** |  | 4,99 |  | 18,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Какао |  | **1** | 0,275 | 0,285 | 0,15 | 3,64 |
|  | Молоко |  | **150** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |
|  | Сахар |  | **15** |  | 4,99 |  | 18,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | **30** | 4,15 | 24,05 | 0,65 | 113,65 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **66,40** | **178,10** | **85,38** | **1527,35** |
| **Четверг 4-ый день 1 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **100** | 5,6 | 9 | 7,05 | 124 |
|  | Рис |  | **40** | 1,8 | 21,33 | 0,27 | 97,8 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | **Сладкий чай** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **10** |  | 4,99 |  | 18,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | **30** | 4,15 | 24,05 | 0,65 | 113,65 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** | **ФРУКТЫ ЯБЛОКИ** | 100 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп гороховый на к/бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Горох |  | **30** | 2,27 | 17,61 | 0,2 | 48 |
|  | Куры |  | **50** | 4,45 |  | 3,2 | 26,5 |
|  | Соль йодированная |  | **5** |  |  |  | 66,6 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,04 | 0,28 |  | 1,3 |
|  | Лук |  | **10** | 0,23 | 0,77 | 0 | 4,1 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 3 | 144 |
|  | Томат |  | **5** | 0,02 | 0,17 | 0 | 36,7 |
|  | Картофель |  | **80** | 0,78 | 9,06 |  | 40,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | **40** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  | **Котлета рыбная с гречневой кашей** | 100/40 |  |  |  |  |  |
|  | Рыба |  | **80** | 11,4 |  | 4,1 | 85 |
|  | Хлеб |  | **5** | 0,8 | 5,75 | 0,32 | 28 |
|  | Крупа гречневая |  | **40** | 3,64 | 26,32 | 0,31 | 116,2 |
|  | Яйцо |  | **0,13** | 0,56 | 0,02 | 0,59 | 7,85 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 5,98 | 53,94 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 3 | 36 |
|  | Лук |  | **10** | 0,15 | 0,86 |  | 3,87 |
|  | Молоко |  | **30** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,1 | 0,56 |  | 2,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель |  | **25** |  |  |  | 27,36 |
|  | Сахар |  | **8** |  | 4,99 |  | 62,4 |
| **ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша геркулесовая молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **100** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |
|  | Геркулес |  | **30** | 2,7 | 15,27 | 1,5 | 87,7 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | Сахар |  | **5** |  |  | 4,8 | 19,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | **30** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,04 | 0,05 | 76,7 | 73,4 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | сахар |  | **15** |  | 4,99 |  | 18,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **53,37** | **162,95** | **108,52** | **1819,98** |
| **Пятница 5-день 1 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отварное яйцо** | 1 | **40** | 12,7 | 0,7 | 11,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | 40/5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | **40** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  | Сливочное масло |  | **5** | 0,052 | 2,9 | 0,036 | 26,44 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | сахар |  | **15** |  | 4,99 |  | 18,07 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп фасолевый с вермишелью на костном бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель |  | **20** | 1,56 | 11,26 | 0,13 | 49,8 |
|  | Фасоль |  | **20** | 3,84 | 10,06 | 0,38 | 63,4 |
|  | Картофель |  | **80** | 0,98 | 0,19 | 8,48 | 39,2 |
|  | Лук |  | **10** | 0,11 |  | 0,73 | 3,28 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,1 | 0,008 | 0,67 | 2,72 |
|  | Томат |  | **5** | 0,19 |  | 0,76 | 3,96 |
|  | Соль |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,052 | 2,9 | 0,036 | 26,44 |
|  | Мясо |  | **50** | 6,51 | 5,6 |  | 76,3 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | **40** | 4,62 | 1,8 | 29,88 | 157,2 |
|  | **Голубцы мясные в томатном соусе** | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Лук |  | **10** | 0,17 |  | 1,09 | 4,92 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,039 | 2,17 | 0,027 | 19,83 |
|  | Мясо |  | **50** | 6,51 | 5,6 |  | 76,3 |
|  | Капуста |  | **80** | 1,76 | 0,098 | 4,61 | 26,46 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,16 | 0,012 | 1 | 4,08 |
|  | Рис |  | **8** | 0,56 | 0,008 | 5,714 | 26,4 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  | 1,2 |  | 17,98 |
|  | Томат |  | **5** | 0,19 | 0,47 | 0,76 | 2,52 |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки,груша,курага) |  | **15** |  |  | 3,5 | 15,19 |
|  | сахар |  | **10** |  |  | 14,97 | 56,85 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая на молоке** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **150** | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
|  | Масло сливоч. |  | **5** | 0,065 | 3,62 | 0,045 | 33,05 |
|  | Сахар |  | **5** |  |  | 4,99 | 18,95 |
|  | Гречка |  | **35** | 1,87 | 0,23 | 12,31 | 60,3 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | **40** | 2,68 | 20,123 | 0,28 | 96 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **10** |  | 13,39 |  | 54,6 |
|  | чай |  | **0,3** |  |  |  | 93 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **63,42** | **116,79** | **159,12** | **1267,60** |
| **Понедельник 1-ый день 2 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшеничная на молоке** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **150** | 4,2 | 6,75 | 5,25 | 93 |
|  | Крупа пшеничная |  | **40** | 2,62 | 16,4 | 0,16 | 81,2 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,9 | 36,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **10** |  | 13,39 |  | 54,6 |
|  | чай |  | **0,3** |  |  |  | 93 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** | **Печенье** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | печенье |  | **30** | 7,2 | 36,04 | 8,76 | 76,3 |
| **ОБЕД 12:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп вермишелевый с куриной грудкой** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель |  | **20** | 2,27 | 17,61 | 0,2 | 48 |
|  | кур.грудка |  | **30** | 4,45 |  | 3,2 | 26,5 |
|  | Соль йодированная |  | **5** |  |  |  | 66,6 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,04 | 0,28 |  | 1,3 |
|  | Лук |  | **10** | 0,23 | 0,77 | 0 | 4,1 |
|  | Зелень |  | **3** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 3 | 144 |
|  | картофель |  | **80** | 0,78 | 9,06 |  | 40,2 |
|  | **Отварные мокороны с мясом** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Мокороны |  | **40** | 2,2 | 24,88 | 0,274 | 0,56 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 3 | 144 |
|  | Мясо |  | **40** | 4,45 |  | 3,2 | 57,6 |
|  | Лук |  | **10** | 2,34 | 1,15 |  | 14,1 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 2,82 | 18 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,1 | 0,56 | 0,01 | 6,1 |
|  | **Салат из капусты, моркови и зеленым горошком** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | **15** |  |  |  |  |
|  | Капуста |  | **15** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **5** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки,груши,курага) |  | **15** | 0,112 | 4,515 |  |  |
|  | сахар |  | **10** |  | 14,35 |  | 12,67 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожки с картошкой в духовке** | 110 |  |  |  |  |  |
|  | Мука |  | **40** | 4,24 | 29,28 | 0,52 | 131,6 |
|  | Дрожжи |  | **0,0003** |  |  |  |  |
|  | Лук |  | **10** | 0,15 | 0,86 |  | 3,87 |
|  | Масло растительное |  | **5** |  |  | 4,69 | 43,5 |
|  | Картофель |  | **50** | 0,65 | 7,55 |  | 33,5 |
|  | Молоко |  | **35** | 0,98 | 1,57 | 1,22 | 21,7 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 2,34 | 22,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **40,46** | **192,00** | **49,04** | **1339,82** |
| **Вторник 2-ой день 2 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет** | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | **60** |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **40** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **5** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | **30** | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 9,55 |  | 39 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ на костном бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста |  | **70** | 0,98 | 3,01 |  | 15,68 |
|  | Мясо |  | **30** | 6,51 | 5,6 |  | 61 |
|  | Картофель |  | **80** | 1,12 | 0,22 | 9,68 | 49,6 |
|  | Лук |  | **10** | 0,11 |  | 0,73 | 4,1 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,16 | 0,012 | 1 | 5,4 |
|  | Свекла |  | **10** | 0,3 | 0,025 | 2 | 7 |
|  | Соль йодированная |  | **5** | 9,4 | 9,5 | 16,65 |  |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 2,3 | 22 |
|  | Томат |  | **3** | 0,04 | 0,34 | 0,57 | 1,5 |
|  | Сметана |  | **3** | 0,07 | 0,1 | 0,6 | 6,8 |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гречневая каша с мясной подливой** | 100/60 |  |  |  |  |  |
|  | Гречневая крупа |  | **40** | 1,87 | 0,23 | 12,31 | 60,3 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,065 | 3,62 | 0,045 | 33,05 |
|  | Соль |  |  |  | 4,4 |  |  |
|  | Мясо |  | **40** |  | 3,98 |  |  |
|  | Лук |  | **15** |  |  |  |  |
|  | Тамат |  | **10** |  |  |  |  |
|  | Морковь |  | **15** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **5** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки, груша, курага) |  | **15** | 0,3 | 4,4 |  | 19,5 |
|  | сахар |  | **10** |  | 3,98 |  | 37,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пышки** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Мука |  | **40** | 5,6 | 9 | 7 | 124 |
|  | Дрожи |  | **0,0003** | 2,08 | 15,04 | 0,18 | 66,4 |
|  | Масло растительное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,92 | 36,7 |
|  | **Сыр** | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | молоко |  | **100** | 0,8 | 13,5 | 1 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **33,14** | **79,61** | **83,69** | **770,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда 3-й день 2 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша геркулесовая молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **150** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |
|  | Геркулес |  | **35** | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 104,4 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,065 | 3,62 | 0,045 | 33,05 |
|  | Сахар |  | **5** |  |  | 4,99 | 18,95 |
|  | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 9,98 |  | 37,4 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | **40** | 4,98 | 28,86 | 0,78 | 136,2 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,04 | 0,05 | 76/7 | 73,4 |
| **2-Й ЗАВТРАК 10:30** | **Фрукты** | 100 | **100** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп перловый на костном бульоне** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая |  | **15** | 1,12 | 10,38 | 0,16 | 48,7 |
|  | Мясо |  | **50** | 7,05 | 0 | 2,45 | 161,5 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 1,99 | 58,1 |
|  | Соль йодированная |  | **5** | 0 | 0 | 0 | 3,87 |
|  | Картофель |  | **80** | 1,4 | 13,8 | 9,66 | 58,1 |
|  | Лук |  | **10** | 0,15 | 0,01 | 0,86 | 29,16 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,065 | 3,62 | 0,045 |  |
|  | Морковь |  | **10** | 0,052 | 0,004 | 0,34 |  |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 1,89 | 17,47 |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **40** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 2,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре с котлетой мясной** | 110/80 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **30** |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 1,98 | 18,35 |
|  | **Котлета мясная** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо |  | **40** | 6,51 | 5,6 |  | 76,3 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  | 1,2 | 4,6 | 43 |
|  | Лук |  | **10** | 0,11 |  | 0,73 | 3,28 |
|  | Хлеб пшеничный |  | **10** | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 |
|  | яйцо |  | **0,13** | 41,5 | 0,013 | 0,44 | 5,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки, груша, курага) |  | **15** | 0,096 | 3,87 |  | 16,41 |
|  | сахар |  | **10** |  | 9,55 |  | 39 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ватрушка с творогом** | 110 |  |  |  |  |  |
|  | Творог |  | **100** | 3,12 | 0,26 | 22,56 | 59,8 |
|  | Яйцо |  | **0,13** | 1,35 | 0,04 | 1,45 | 19,4 |
|  | Молоко |  | **30** | 0,84 | 1,35 | 1,05 | 18,6 |
|  | Мука |  | **40** | 3,25 | 24,39 | 0,35 | 110,9 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 0,02 | 3,12 | 14,68 |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 1,89 | 17,47 |
|  | Сахар |  | **3** |  | 7,63 |  | 31,2 |
|  | Дрожжи |  | **0,0003** |  |  |  |  |
|  | **Какао** | 200 |  |  |  |  | 43,6 |
|  | Какао |  | **1** |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **200** | 5,6 | 9 | 7 | 124 |
|  | сахар |  | **10** |  | 13,99 |  | 54,6 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **95,54** | **180,92** | **130,97** | **1733,86** |
| **Четверг 4-день 2 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша рисовая молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Рис |  | **30** | 2,1 | 23,19 | 0,18 | 96,9 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,024 | 0,036 | 3,3 | 29,92 |
|  | Молоко |  | **200** | 4,2 | 7,05 | 4,8 | 87 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,99 | 0 | 18,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | **40** | 3,3 | 23 | 1,3 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сладкий чай** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **10** |  | 9,98 |  | 37,4 |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп чечевичный на костном бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Чечевица |  | **25** | 5,75 | 14,425 | 0,4 | 80,75 |
|  | Картофель |  | **80** | 1,26 | 12,42 |  | 52,29 |
|  | Лук |  | **10** | 0,15 | 0,86 |  | 3,87 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,1 | 0,56 |  | 2,64 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,02 | 3,3 | 0,036 | 29,92 |
|  | Мясо |  | **30** | 7,05 |  | 2,45 | 50,4 |
|  | Соль |  | **5** |  |  |  |  |
|  | Томат |  | **4** | 0,144 | 0,472 |  | 2,52 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | **50** |  | 2,68 | 20,12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плов с курицей** | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Рис |  | **40** | 2,2 | 24,88 | 0,274 | 114,1 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,01 | 3 | 36 |
|  | Куры |  | **40** | 4,45 |  | 3,2 | 48 |
|  | Лук |  | **10** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  | 2,82 | 26,19 |
|  | Морковь |  | **15** | 0,1 | 0,56 | 0,01 | 2,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **40** | 4,98 | 28,86 | 0,78 | 136,2 |
|  | **Компот с сухофруктами** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки,груша,курага) |  | **15** | 0,096 | 3,87 |  | 16,41 |
|  | сахар |  | **10** |  | 9,55 |  | 39 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Блины со сгущенкой** | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | **0,13** |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **10** |  |  |  |  |
|  | Мука |  | **40** |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | **3** |  |  |  |  |
|  | Сгущенное молоко |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | **3** |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **15** |  | 9,55 |  | 39 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **38,27** | **181,39** | **42,67** | **957,15** |
| **Пятница 5-день 2 неделя** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 8:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшеничная молочная** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **200** | 4,2 | 6,75 | 5,25 | 94,5 |
|  | Пшено |  | **35** | 3,24 | 18,33 | 1,8 | 105,3 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | Масло сливочное |  | **5** | 0,01 | 0,02 | 3,1 | 29,3 |
|  | **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | **10** |  | 13,8 |  | 50,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб йодированный |  | **40** | 4,62 | 1,8 | 29,88 |  |
|  | Масло сливочное |  | **10** | 0,16 | 0,16 |  |  |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК 10:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты** | 100 | **100** |  |  |  |  |
| **ОБЕД 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп гороховый на к\бульоне** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Горох |  | **30** | 2,27 | 17,61 | 0,2 | 48 |
|  | Куры |  | **30** | 4,45 |  | 3,2 | 26,5 |
|  | Соль йодированная |  | **5** |  |  |  | 66,6 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,02 | 0,02 | 3,92 |  |
|  | Морковь |  | **10** | 0,04 | 0,28 |  | 1,3 |
|  | Лук |  | **10** | 0,23 | 0,77 | 0 | 4,1 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,01 | 0,01 | 3 | 144 |
|  | Томат |  | **5** | 0,02 | 0,17 | 0 | 36,7 |
|  | Картофель |  | **80** | 0,78 | 9,06 |  | 40,2 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** |  | **50** | 3,08 | 1,2 | 19,92 | 104,8 |
|  | **Голубцы мясные в томатном соусе** | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Лук |  | **10** | 0,17 |  | 1,09 | 4,92 |
|  | Масло сливочное |  | **3** | 0,039 | 2,17 | 0,027 | 19,83 |
|  | Мясо |  | **40** | 6,51 | 5,6 |  | 76,3 |
|  | Капуста |  | **80** | 1,76 | 0,098 | 4,61 | 26,46 |
|  | Морковь |  | **10** | 0,16 | 0,012 | 1 | 4,08 |
|  | Рис |  | **3** | 0,56 | 0,008 | 5,71 | 26,4 |
|  | Масло сливочное |  | **3** |  | 1,2 |  | 17,98 |
|  | томат |  | **5** | 0,19 | 0,47 | 0,76 | 2,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (яблоки) |  | **15** | 0,12 | 4,97 |  | 20,7 |
|  | Сахар |  | **10** |  | 9,55 |  | 39 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 15:30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный рожковый** | 250 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | **150** | 5,6 | 9 | 6 | 124 |
|  | Мак.изделия |  | **15** | 1,39 | 1063,0,12 | 0,33 | 33,6 |
|  | Масло сливочное |  | **5** |  | 0,02 | 3,1 | 29,3 |
|  | Сахар |  | **5** |  | 4,8 |  | 19,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | **30** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **39,63** | **112,68** | **96,04** | **1215,89** |