

Утверждаю
Зав. МДОУ д/с "Ромашка"
с. Елшанка
Акчурина Р.А.
" 01 " 09 2021 г.



**Примерное десятидневное меню для
организации питания детей от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения с 12 часовым режимом
функционирования**

Первый день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак:</u>										
ТК № 136	1. Каша гречневая молочная	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,19	0,2	0,2	118,7	3,31
ТК № 51*	2. Какао с молоком	200	3,16	3,33	13,54	94,09	0,03	0,12	0,52	108	0,48
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
	<u>Итого за прием:</u>	-	15,94	17,06	73,23	510,47	0,3	0,36	0,72	238,8	4,8
	<u>Второй завтрак</u>										
	1. Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,06	0,48	8,8	0,35
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,06	0,48	8,8	0,35
	<u>Обед:</u>										
ТК №5	1. Морковь отварная	60	0,71	0,05	2,69	13,59	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК №37	2. Рассольник домашний	250 (245/5)	2,21	4,74	13,51	105,83	0,08	0,07	10,3	26,96	0,9
ТК №67	3. Гуляш из отварной говядины	45/45	12	11,8	3	166	0,03	0,08	0,38	10,33	1,53
ТК № 125	4. Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,3	4,6	26,1	166	0,11	0,07	0,85	62,31	2,72
ТК №204	5. Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,03	0,13	25,31	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	7. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	25,46	22,02	81,55	679,22	0,36	0,33	11,78	159,09	8,28
	<u>Уплотненный полдник:</u>										
ТК № 157	1. Сырники из творога	150	21,8	24,2	27,2	412	0,07	0,31	0,12	161,59	0,91
ТК № 160	2. Соус сметанный	50	0,4	1,4	1,6	20	0	0,01	0,01	6,03	0,04
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08
	4. Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,03	0,02	0	6,9	0,24
	5. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	24,22	30,64	63,15	617,13	0,1	0,34	1,25	177,38	1,27
	<u>Итого за день:</u>	-	66,18	69,72	248	1923,52	0,79	1,09	14,23	584,07	14,7

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
<u>Завтрак:</u>											
ТК №85*	1.Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	8,2	37	251	0,13	0,17	0,5	146,91	0,89
ТК № 198	2.Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,0	7,1	22,0	183	0,08	0,09	0,04	173,31	1,34
	<u>Итого за прием:</u>	-	17,1	18,4	76,9	543	0,24	0,38	1,06	426,08	2,34
<u>Второй завтрак</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	180	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
<u>Обед:</u>											
ТК №6 *	1.Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	0,01	0,02	0,24	18,28	0,69
ТК №41	2.Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	0,06	0,04	5,28	10,23	0,61
ТК №89	3. Рагу овощное с мясом (говядина)	175	15,2	16,5	13,1	262	0,06	0,11	8,52	36,44	2,42
ТК №205	4.Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	<u>Итого за прием:</u>	-	23,4	19,6	86,2	610,89	0,23	0,2	14,84	107,76	5,52
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 12*	1.Рыба в омлете	80/50	21,85	13,99	4,4	231,05	0,13	0,23	0,25	45,06	1,24
ТК № 127	3. Рис отварной с маслом	150/5	3,4	4,4	32	184	0,16	0,11	0,85	17,16	1,51
	4.Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
ТК №46*	5. Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	0	0	0,26	0,03
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	29,16	23,27	82,46	625,4	0,34	0,36	1,1	70,95	3,46
	<u>Итого за день:</u>	-	70,38	61,99	263,2	1856,11	0,86	0,98	35	633,59	15,28

Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №132	1. Каша манная молочная жидкая	205 (200/5)	6	8,2	29,3	201	0,1	0,25	0,22	211,61	0,49
ТК № 198	2. Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
<u>Итого за прием:</u>		-	12,98	15,93	71,39	466,38	0,21	0,41	0,74	329,57	1,61
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок виноградный	200	0,56	0,35	29,67	118,15	0,03	0,02	1,6	35,2	0,7
<u>Итого за прием:</u>		-	0,56	0,35	29,67	118,15	0,03	0,02	1,6	35,2	0,7
<u>Обед:</u>											
ТК №5	1. Морковь отварная	60	0,71	0,05	2,69	13,59	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК №36	2. Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,89	5,09	12,6	102,1	0,05	0,06	7,85	36,7	1,07
ТК №68	3. Жаркое по-домашнему (курица)	200	15	16,3	20,6	291	0,11	0,13	2,86	22,26	3
ТК №205	4. Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<u>Итого за прием:</u>		-	23,3	22,14	93,99	664,58	0,28	0,29	11,63	115	6,9
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №148	1. Лапшевник с творогом	200/4	13,9	15,4	36,8	345	0,08	0,17	2,61	118,97	1,35
ТК №194	2. Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	0	0	0,26	0,03
	3. Печенье	30	1,92	7,04	20,55	131,13	0,03	0,02	0	6,9	0,24
	4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<u>Итого за прием:</u>		-	17,4	22,64	80,61	575,73	0,14	0,2	2,61	130,73	2,02
<u>Итого за день:</u>		-	54,24	61,06	275,7	1824,84	0,66	0,92	16,58	610,5	11,23

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК № 133	1. Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,3	9	33,7	245	0,15	0,14	0,21	125,35	1,14
ТК № 198	2. Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК № 2	3. Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,0	7,1	22,0	183	0,08	0,09	0,04	173,31	1,34
	<u>Итого за прием:</u>	-	17,3	19,2	73,6	537	0,26	0,35	0,77	404,52	2,59
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Банан	150	2,3	-	33,6	137	0,05	0,04	18	28,8	3,96
	<u>Итого за прием:</u>	-	2,3	0	33,6	137	0,05	0,04	18	28,8	3,96
<u>Обед:</u>											
ТК № 6 *	1. Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	0,01	0,02	0,24	18,28	0,69
ТК № 42	2. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,4	3,3	15,6	115	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
ТК № 58	3. Тефтели рыбные	75/30	10,2	8,7	11,3	165	0,05	0,06	0,21	20,78	0,55
ТК № 110	4. Овощи припущенные в молочном соусе	150	3,8	3,5	14,6	105	0,08	0,07	4,34	34,59	1,09
ТК № 205	5. Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	7. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	27,48	16,5	112,8	707,49	0,46	0,31	11,27	146,19	6,05
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 38	1. Суп по-польски	250/20	10,6	9,7	19,3	208	0,07	0,04	6,28	10,95	0,69
	2. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ТК № 44 *	3. Молоко кипяченое	200	5,45	6,16	8,55	109,75	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17
	4. Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
	<u>Итого за прием:</u>	-	19,85	20,71	64,81	492,85	0,18	0,3	7,32	230,62	1,54
	<u>Итого за день:</u>	-	66,93	56,41	284,8	1874,34	0,95	1	37,36	810,13	14,14

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК № 83*	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,3	36,5	243	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83
ТК № 201	2. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,03	0,12	0,52	108	0,48
ТК № 1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
	<u>Итого за прием:</u>	-	14,98	16,53	78,99	516,38	0,25	0,34	1,05	254,35	3,32
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	75,3	0,01	0,02	1,6	12,32	2,44
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,94	0,18	18,38	75,3	0,01	0,02	1,6	12,32	2,44
<u>Обед:</u>											
ТК № 5	1. Морковь отварная	60	0,71	0,05	2,69	13,59	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК № 33	2. Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,88	5,22	8,64	88,59	0,05	0,06	11,8	36,79	0,72
ТК № 67	3. Гуляш из отварной говядины	45/45	12	11,8	3	166	0,03	0,08	0,38	10,33	1,53
ТК № 147	4. Макароны изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	0,74
ТК № 205	5. Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	7. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	26,33	22,2	108	792,98	0,28	0,27	13,1	115,92	6,12
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 139	1. Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	200/25	10,6	8,4	61,8	362	0,17	0,13	0,16	26,4	1,18
ТК № 196	2. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08
	4. Печенье сахарное	30	1,92	7,04	20,55	131,13	0,03	0,02	0	6,9	0,24
	<u>Итого за прием:</u>	-	12,62	15,44	96,15	547,13	0,2	0,15	1,28	36,16	1,5
	<u>Итого за день:</u>	-	54,87	54,35	301,5	1931,79	0,74	0,78	17,03	418,75	13,38

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №131	1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8,2	30,3	215	0,08	0,25	0,22	208,04	0,49
ТК № 50*	2. Кофейный напиток на молоке	200	2,82	3,08	14,4	93,69	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,0	7,1	22,0	183	0,08	0,09	0,04	173,31	1,34
<u>Итого за прием:</u>		-	14,82	18,38	66,7	491,69	0,19	0,46	0,56	487,21	1,94
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	180	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
<u>Итого за прием:</u>		-	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96
<u>Обед:</u>											
	1. Огурцы свежие	50	0,35	0	2,7	14,8	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК №11*	2. Свекольник	250/5	2,35	5,63	15,11	119,22	0,06	0,07	7	38,72	1,34
ТК №71	3. Котлеты (говядина)	60/25	10,1	8,9	10,8	165	0,05	0,08	0,42	26,43	1,16
ТК №146	4. Горох отварной	150	14,2	3,8	32,4	223	0,46	0,13	4,32	140,92	5,46
ТК №205	5. Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<u>Итого за прием:</u>		-	31,7	18,78	110,8	800,02	0,69	0,38	12,66	262,11	10,79
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №143	1. Крупеник со сливочным маслом	200/8	18,5	15,6	35	358	0,1	0,21	0,04	125,68	3,11
ТК №46*	2. Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	0	0	0,26	0,03
	3. Конфеты глазированные шоколадом	20	0,58	2,14	15,32	91,08	0	0	0	1,2	0,12
	4. Хлеб пшеничный	30	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
<u>Итого за прием:</u>		-	20,73	18,25	70,02	535,13	0,12	0,22	0,04	130,59	3,56
<u>Итого за день:</u>		-	67,97	56,13	265,1	1903,66	1,05	1,1	31,26	908,71	20,25

*ан
ман
Рифе
с.кл*

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №130	1.Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,13	0,16	0,23	139,22	1,17
ТК № 50*	2.Кофейный напиток на молоке	200	2,82	3,08	14,4	93,69	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
<u>Итого за прием:</u>		-	13,5	17,51	65,69	473,07	0,24	0,32	0,75	257,18	2,29
<u>Второй завтрак:</u>											
	1.Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,06	0,48	8,8	0,35
<u>Итого за прием:</u>		-	0,56	0	30,03	116,7	0,03	0,06	0,48	8,8	0,35
<u>Обед:</u>											
ТК №6 *	1.Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	0,01	0,02	0,24	18,28	0,69
ТК № 40	2. Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	0,06	5,6	36,79	0,72
ТК № 95	3. Курь Курь отварные	50/3	8,5	17,9	0,8	195	0,02	0,06	0	16,82	1,18
ТК №105	4.Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	0,06	0,07	24,7	92,34	1,36
ТК №205	5.Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	7. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
<u>Итого за прием:</u>		-	20,94	25,93	94,25	743,8	0,26	0,29	31,34	210,49	6,05
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 57	1. Кнели рыбные припущенные	75/4	12,2	6,8	3,6	124	0,07	0,1	0,13	32,78	0,44
ТК №23*	2. Картофель отварной с маслом	180/4	3,6	3,7	27	159	0,16	0,11	7,43	17,16	1,51
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08
	4.Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
	5. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
<u>Итого за прием:</u>		-	19,66	15,63	82,3	515,3	0,27	0,23	8,68	60,12	2,61
<u>Итого за день:</u>		-	54,66	59,07	272,3	1848,87	0,8	0,9	41,25	536,59	11,3

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №147	1.Макароны отварные с маслом сл.	200/5/	8,1	11	41,6	311	0,13	0,16	0,23	139,22	1,17
ТК № 50*	2.Кофейный напиток на молоке	200	2,82	3,08	14,4	93,69	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
	<u>Итого за прием:</u>	-	14,9	18,71	80,19	561,07	0,24	0,32	0,75	257,18	2,29
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Фрукты свежие,	150	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	0,05	7,5	28,5	3,45
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	0,05	7,5	28,5	3,45
<u>Обед:</u>											
ТК №5	1.Морковь отварная	60	0,71	0,05	2,69	13,59	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК №42	2.Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,4	3,3	15,6	115	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
ТК №82	3.Голубцы ленивые (говядина)	200/30	15,8	10,9	11,6	208	0,03	0,11	1,15	46,49	1,36
ТК №205	4.Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	5. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	6. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	28,15	15,18	90,24	665,39	0,36	0,3	7,75	131,11	6,01
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 136	1.Каша гречневая вязкая	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,19	0,2	0,2	118,7	3,31
ТК № 168	2.Оладьи с молоком сгущеным	75/15	6,2	5,5	32,3	204	0,09	0,2	0,19	165,35	0,93
ТК №130	3. Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	4. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	7,67	7,07	43,54	577,49	0,1	0,26	0,45	218,41	1
	<u>Итого за день:</u>	-	51,32	41,41	229,4	1869,34	0,73	0,93	16,45	635,2	12,75

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
<u>Завтрак:</u>											
ТК № 45	1. Суп молочный с крупой	200	3,5	4,4	14,5	111	0,05	0,13	0,52	108,49	0,32
ТК № 201	2. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,03	0,12	0,52	108	0,48
ТК № 1	3. Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0,08	0,04	0	12,1	1,01
	<u>Итого за прием:</u>	-	11,08	12,63	56,99	384,38	0,16	0,29	1,04	120,1	1,81
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок виноградный	200	0,56	0,35	29,67	118,15	0,03	0,02	1,6	35,2	0,7
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,56	0,35	29,67	118,15	0,03	0,02	1,6	35,2	0,7
<u>Обед:</u>											
ТК № 6 *	1. Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	0,01	0,02	0,24	18,28	0,69
ТК № 38	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	0,04	5,28	10,95	0,69
ТК № 100	3. Плов из курицы	200	18,6	22,1	39,3	433	0,07	0,11	0,77	23,71	1,96
ТК № 205	4. Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54
	5. Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	8,35	107	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	6. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	27,84	25,23	118,3	867,8	0,27	0,25	7,09	99,2	5,44
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 25	1. Вару из овощей	150	2	8,6	6,8	112	0,03	0,03	1,24	14,41	0,41
ТК № 100*	2. Ватрушка французская	120	13,43	14,1	53,14	390,47	0,07	0,13	0,08	53,98	0,84
ТК № 46*	3. Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	0	0	0,26	0,03
	4. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	17,08	23,21	79,64	588,52	0,12	0,17	1,32	72,1	1,58
	<u>Итого за день:</u>	-	56,56	61,42	284,6	1958,85	0,58	0,73	11,05	326,6	9,53

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.		
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак:</u>											
ТК №134	1.Каша молочная "Дружба"	200/5	6,2	8,6	32,4	232	0,12	0,23	0,36	201,26	0,85	
ТК № 198	2.Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,0	7,1	22,0	183	0,08	0,09	0,04	173,31	1,34	
	<u>Итого за прием:</u>	-	16,2	18,8	72,3	524	0,23	0,44	0,92	480,43	2,3	
	<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	180	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96	
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,72	0,72	17,64	76,82	0,05	0,04	18	28,8	3,96	
	<u>Обед:</u>											
ТК №6 *	1.Свекла отварная	60	0,8	0,1	3,5	17	0,01	0,02	0,24	18,28	0,69	
ТК №43	2.Суп крестьянский с крупой	200/5	1,9	4,6	9,3	86	0,02	0,02	4,81	20,68	0,36	
ТК №	3.Мясо отварное с овощами в соусе (курица)	175/5	15,3	15,8	24,9	306	0,13	0,14	3,4	24,16	2,91	
ТК №205	4.Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,03	0,8	25,31	0,54	
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	86,5	0,07	0,03	0	14	1,56	
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4	
	<u>Итого за прием:</u>	-	24,62	21,28	102,1	714,1	0,27	0,25	9,25	107,03	5,77	
	<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 54	1.Рыба тушеная с овощами в томате	80/40	11,8	5,3	2,4	106	0,1	0,1	0,86	19,57	0,68	
ТК №147	2.Макароны отварные	120	4,4	3,4	26,7	157	0,03	0,01	0	4,6	0,37	
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08	
	4.Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28	
	5. Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59,5	0,04	0,02	0	5,75	0,5	
	<u>Итого за прием:</u>	-	20,5	13,6	83	504	0,19	0,14	1,98	36,65	1,91	
	<u>Итого за день:</u>	-	62,04	54,4	275,1	1818,92	0,74	0,87	30,15	652,91	13,94	