Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

« Ашагастальский детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Э.Ферзилаева

«01»сентябрь 2024г.

Примерное десятидневное меню

МКДОУ Ашагастальский детский сад».

Для организации питания детей с 2-7 лет в доу с 10,5 часовым

пребыванием детей

**АШАГАСТАЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | выход | | Пищевые вещества | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | | |
|  | |  | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность, ккал | | Са | | Mg | | P | Fe | | B1 | C | A |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Каша рисовая на сливочном масле | | 200-250 | | 4,70 | 8,90 | 50,40 | 98,06 | | 28,00 | | 36,00 | | 100 | 0,80 | | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 30-40 | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | | 5/7 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| Фрукты свежие | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ на мясном бульоне | | 200-250 | | 1,22 | 0,85 | 7,1 | 40,96 | | 20,18 | | 0,00 | | 0,25 | 0,5 | | 0,03 | 4,44 | 0,03 |
| Мясо отварное говяжье | | 50-55 | | 41 | 59 | 0,00 | 143,44 | | 30,00 | | 31,00 | | 184,00 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Пюре картофельное | | 150-200 | | 2,77 | 5,25 | 20,19 | 139,0 | | 1,00 | | 5,8 | | 0,03 | 1,00 | | 8,00 | 22,0 | 0,3 |
| Сосиска вареная | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| Салат морковный | | 60 | | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 105,92 | | 2,7 | | 9,5 | | 0,00 | 0,00 | | 4,00 | 5,6 | 22,20 |
| Компот из сухофруктов | | 150-200 | | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | | 6,40 | | 0,00 | | 3,6 | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| ***Полдник:*** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 150-200 | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40-50 | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порциями) | | 5-7 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| **Итого:** | | 1130-1409 | | 72,44 | 97,62 | 238,92 | 1556,5 | | 192,27 | | 196,36 | | 776,14 | 16,53 | | 12,19 | 47,91 | 122,83 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Овсянная молочная каша | 200-250 | | | 4,70 | 8,90 | 50,40 | 98,06 | | 28,00 | | 36,00 | | 100 | 0,80 | | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Фрукты свежие | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,2 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Хинкал на мясном бульоне | 200-250 | | | 1,79 | 0,75 | 10,92 | 57,47 | | 8,3 | | 0,00 | | 0,00 | 0,36 | | 0,04 | 1,89 | 0,00 |
| Отварное мясо говядины | 50-55 | | | 41 | 59 | 0,00 | 143,44 | | 30,00 | | 31,00 | | 184,00 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Каша гречневая | 150-200 | | | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | | 9,48 | | 90,1 | | 135,08 | 3,02 | | 0,13 | 0,00 | 0,02 |
| Гуляш с мясом кур | 70-80 | | | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | | 14,0 | | 12,0 | | 0,00 | 0,08 | | 0,02 | 0,06 | 0,00 |
| Салат капустный | 60 | | | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | | 46,56 | | 18,88 | | 33,6 | 0,59 | | 0,03 | 38,3 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| ***Полдник:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Какао со сгущенным молоком | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Булочка | 40 | | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| ***Итого*** | 1399,3-1683,4 | | | 92,65 | 110,66 | 303,11 | 1790,59 | | 344,34 | | 194,98 | | 636,48 | 16,75 | | 3,6 | 50,39 | 229,02 |
| ***3 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Молочный вермишеливый суп | 200-250 | | | 3,4 | 5,01 | 9,03 | 92,62 | | 143,0 | | 24,0 | | 0,03 | 0,00 | | 0,00 | 0,45 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,0 |
| Масло сливочное (порц) | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,00 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп фасолевый с пшеничной крупой на курином бульоне | 200-250 | | | 2,8 | 1,3 | 6,1 | 48,4 | | 2,56 | | 2,82 | | 7,1 | 0,12 | | 0,01 | 0,77 | 4,2 |
| Отварные макароны | 150-200 | | | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | | 5,83 | | 25,34 | | 44,60 | 1,33 | | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| Гуляш с мясом кур | 70-80 | | | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | | 14,0 | | 12,0 | | 0,00 | 0,08 | | 0,02 | 0,06 | 0,00 |
| Компот | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| ***Полдник:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Сливочное масло (порц) | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,0 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| ***Итого*** | 1309,3-1647,4 | | | 53,98 | 53,04 | 201,54 | 1438,41 | | 400,03 | | 106,22 | | 314,69 | 7,03 | | 0,35 | 13,08 | 14,04 |
| ***4 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак***: |  | | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200-250 | | | 4,70 | 8,90 | 50,40 | 98,06 | 28,00 | | | 36,00 | | 100 | | 0,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Омлет | 80-100 | | | 9,78 | 11,1 | 5,93 | 167,7 | 0,80 | | | 0,05 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | | | 17,53 | | 41,58 | | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | | | 0,00 | | 75,8 | | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
| Суп лапша с мясом кур | 200-250 | | | 2,4 | 1,7 | 0,7 | 28,4 | 9,62 | | | 4,37 | | 19,7 | | 0,27 | 0,07 | 0,96 | 0,00 |
| Рыба тушенная с овощами | 70-80 | | | 11,9 | 0,4 | 2,9 | 63,1 | 27,44 | | | 24,51 | | 143,2 | | 0,63 | 0,07 | 1,98 | 157,5 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | | | 17,53 | | 41,58 | | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Салат свекольный | 60 | | | 1,4 | 5,1 | 13,8 | 105,55 | 31,62 | | | 0,00 | | 0,00 | | 1,2 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Компот из св.фруктов. | 200 | | | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | | | 20,12 | | 1,01 | | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| ***Полдник:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Сливочное масло (порц) | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75 | 1,00 | | 0,00 | | 2,0 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| ***Итого*** | 147,5-1777 | | | 34,53 | 60,95 | 287,69 | 1257,72 | 180,58 | | 137,64 | | 1753,25 | | 9,1 | | 0,49 | 17,65 | 157,51 |
| ***5день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Каша овсянная молочная | 200-250 | | | 3,4 | 5,01 | 9,03 | 92,62 | | 143,0 | | 24,0 | | 0,03 | 0,00 | | 0,00 | 0,45 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,00 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200-250 | | | 5,58 | 3,36 | 22,46 | 143,2 | | 11,92 | | 65,00 | | 5,3 | 0,33 | | 0,05 | 2,00 | 0,00 |
| Отварное мясо говядина | 50-55 | | | 41,0 | 59,0 | 0,00 | 143,44 | | 30,0 | | 31,0 | | 184,0 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Плов рисовый с мясом кур | 150-200 | | | 3,38 | 9,1 | 36,1 | 360,89 | | 7,15 | | 0,00 | | 0,00 | 0,9 | | 0,1 | 7,1 | 0,00 |
| Компот | 150-200 | | | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | | 6,40 | | 0,00 | | 3,6 | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,53 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Салат « Венегрет» | 60 | | | 1,89 | 15,21 | 12,48 | 232,48 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Полдник:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Какао со сгущенным молоком | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | 5-7 | | | 3,0 | 8,5 | 55,0 | 310 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Итого*** | 1330-1659 | | | 60,44 | 110,13 | 272,43 | 1894,49 | | 260,53 | | 172,64 | | 395,47 | 15,11 | | 3,73 | 20,63 | 0,00 |
| ***6 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Молочная пшеничная каша | 200-250 | | | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,9 | | 80,65 | | 124,5 | | 349,5 | 0,15 | | 0,63 | 0,39 | 4,5 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | 5-7 | | | 0,00 | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп перловый на курином бульоне | 200-250 | | | 3,7 | 0,3 | 3,4 | 30,4 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Отварная вермишель | 150-200 | | | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | | 5,83 | | 25,34 | | 44,60 | 1,33 | | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| Гуляш с мясом кур | 70-80 | | | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | | 14,0 | | 12,0 | | 0,00 | 0,08 | | 0,02 | 0,06 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Компот фруктовый | 0,2 | | | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | | 16,04 | | 20,12 | | 1,01 | 0,4 | | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| Салат морковный | 60 | | | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 105,9 | | 2,7 | | 9,5 | | 0,00 | 0,00 | | 4,00 | 5,6 | 22,20 |
| ***Полдник:*** |  | | |  |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | 150-200 | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Отварное яйцо | 5-7 | | | 1,0 | 32,0 | 64,0 | 230,0 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Итого*** | 1000,2-1234,2 | | | 38,54 | 75,24 | 284,12 | 1613,25 | | 181,28 | | 244,2 | | 597,65 | 7,36 | | 5,02 | 20,06 | 51,91 |
| ***7 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Каша рисовая вязкая | 200-250 | | 4,70 | | 8,90 | 50,40 | 98,06 | | 28,00 | | 36,00 | | 100 | 0,80 | | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | 5-7 | | 0,00 | | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,00 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп картофельный на курином бульоне с чечевицей | 200-250 | | 2,77 | | 5,25 | 20,19 | 139,0 | | 1,00 | | 5,8 | | 0,03 | 1,00 | | 8,00 | 22,00 | 0,3 |
| Отварное мясо куры | 26-27 | | 41,0 | | 59,0 | 0,00 | 143,44 | | 30,00 | | 31,00 | | 184,00 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Плов булгур с мясом кур | 150-200 | | 5,0 | | 8,2 | 7,8 | 124,4 | | 15,17 | | 15,66 | | 64,2 | 1,03 | | 0,01 | 0,22 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,08 | 0,00 |
| Салат винегрет | 60 | | 0,66 | | 4,03 | 4,25 | 53,9 | | 46,56 | | 18,88 | | 33,6 | 0,59 | | 0,03 | 38,3 | 0,00 |
| ***Полдник:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Какао со сгущенным молоком | 150-200 | | 8,2 | | 7,5 | 51,6 | 321,0 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| булочка | 40 | | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | 4,3-6,4 | | 4,64 | | 5,90 | 0,00 | 72,80 | | 176,0 | | 7,00 | | 100,0 | 0,20 | | 0,1 | 0,14 | 52,00 |
| ***Итого:*** | 1329,3-1658,4 | | 69,12 | | 108,73 | 246,84 | 1470,26 | | 358,79 | | 167,08 | | 684,37 | 17,32 | | 11,75 | 70,74 | 52,03 |
| ***8 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Молочная рисовая каша | 200-250 | | 5,8 | | 8,8 | 29,3 | 229,7 | | 143,0 | | 0,00 | | 0,00 | 0,44 | | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| Чай с сахаром | 150-200 | | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное(порц) | 5-7 | | 0,00 | | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | 100 | | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200-250 | | 5,58 | | 6,12 | 19,73 | 156,08 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Голубцы с мясом говядина | 150-200 | | 13,63 | | 13,25 | 5,63 | 228,29 | | 6,00 | | 3,00 | | 0,02 | 0,00 | | 0,00 | 19,87 | 0,00 |
| Томатный соус | 70 | | 0,87 | | 1,17 | 7,91 | 36,33 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Компот из сухофруктов | 150-200 | | 0,04 | | 0,00 | 24,76 | 94,20 | | 6,40 | | 0,00 | | 3,6 | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| ***Полдник:*** |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Кефир с сахаром | 150-200 | | 2,8 | | 3,2 | 6,97 | 69,2 | | 120,06 | | 0,00 | | 0,00 | 0,1 | | 0,03 | 0,7 | 0,00 |
| Булочка | 40 | | 4,37 | | 7,07 | 36,80 | 228,20 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Итого*** | 1285-1607 | | 34,59 | | 49,11 | 204,8 | 1418,44 | | 318,5 | | 20,58 | | 164,58 | 4,92 | | 0,29 | 31,7 | 1,5 |
| ***9 день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Молочная геркулесовая каша | | 200-250 | 6,33 | | 8,90 | 25,4 | 207,38 | | 125,0 | | 14,0 | | 90,0 | 0,56 | | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Хлеб пшеничный | | 30-40 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное(порц) | | 5-7 | 0,00 | | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай сладкий | | 150-200 | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,000 | 0,00 |
| Свежие фрукты | | 100 | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,00 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп рисовый на мясном бульоне | | 200-250 | 3,8 | | 0,3 | 2,6 | 28,3 | | 28,00 | | 36,00 | | 100 | 0,80 | | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Отварное мясо говядины | | 50-55 | 41,0 | | 59,0 | 0,00 | 143,44 | | 30,0 | | 31,0 | | 184,00 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Вареники творожные | | 150-200 | 13,8 | | 2,3 | 29,2 | 190,5 | | 16,0 | | 5,8 | | 2,0 | 2,2 | | 2,7 | 0,6 | 0,00 |
| Компот из сухофруктов | | 150-200 | 0,04 | | 0,00 | 24,76 | 94,20 | | 6,40 | | 0,00 | | 3,6 | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40-50 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| ***Полдник:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | | 150-200 | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Сыр (порц) | | 4,3-6,4 | 4,64 | | 5,90 | 0,00 | 72,80 | | 176,00 | | 7,00 | | 100,0 | 0,20 | | 0,01 | 0,14 | 52,00 |
| ***Итого:*** | | 1269,3-1598,4 | 71,76 | | 86,35 | 194,56 | 1254,28 | | 443,46 | | 146,54 | | 682,14 | 17,64 | | 6,37 | 13,12 | 52,01 |
| ***10день*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Каша рисовая | | 200-250 | 4,70 | | 8,90 | 50,40 | 98,06 | | 28,00 | | 36,00 | | 100 | 0,80 | | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Яйцо отварное | | 0,25-0,5 | 5,8 | | 4,6 | 0,28 | 63 | | 22 | | 0,00 | | 0,00 | 1,0 | | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 30-40 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | | 150-200 | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Свежие фрукты | | 100 | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | 0,0 | | 75,8 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| ***Обед:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | | 200-250 | 5,58 | | 3,36 | 22,46 | 143,2 | | 11,92 | | 65,00 | | 5,3 | 0,33 | | 0,00 | 2,0 | 0,00 |
| Отварное мясо говядины | | 50-55 | 41,0 | | 59,0 | 0,00 | 143,44 | | 30,0 | | 31,0 | | 184,00 | 8,3 | | 3,3 | 0,00 | 0,00 |
| Рыба запеченная | | 70-80 | 11,9 | | 0,4 | 2,9 | 63,1 | | 27,44 | | 24,51 | | 143,2 | 0,63 | | 0,07 | 1,98 | 157,5 |
| Картофель отварная | | 150-200 | 1,7 | | 0,1 | 18,2 | 86,00 | | 0,8 | | 0,5 | | 0,00 | 1,7 | | 0,6 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порц) | | 5-7 | 0,00 | | 8,2 | 0,10 | 75,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40-50 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | | 150-200 | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Полдник:*** | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | | 150-200 | 0,20 | | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 0,45 | | 0,45 | 24,90 | 113,22 | | 13,02 | | 17,58 | | 41,58 | 0,80 | | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Сгущенка варенка | | 5-7 | 1,0 | | 32,0 | 64,0 | 230,0 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Итого:*** | | 1340,25-1679,5 | 74,03 | | 118,31 | 284,84 | 1372,46 | | 188,22 | | 209,75 | | 635,04 | 18,56 | | 4,29 | 13,98 | 157,5 |
|  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |