Согласовано
Начальник Территориального
отдела управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
по Ивановской области
_____
Фролов С.В.
«14» 12 20 11 года

Утверждаю
Руководитель МДОУ Аньковский
детский сад
_____
Филиппова И.Н.
« » _____ 20 11 года

Примерное 2-х недельное меню
для детей 3-7 лет
Аньковский детский сад

Разработала: медсестра Четырина Н.В.

Литература: «Питание детей раннего и дошкольного возраста»

Сад I день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:												
Каша гречневая:	200,0			7,16	9,69	30,82	253,85	0,18	0,25	0,9	203,9	2,56
Греча		30	30					0,15	0,06	-	21,0	2,4
Молоко		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Сахар		5	5					-	-	-	0,1	-
Масло сливочное		6	6					-	-	-	1,32	0,01
Кофе с молоком:												
Кофейный напиток												
Молоко	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Сахар		3	3					-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный с маслом		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Хлеб пшеничный		12	12					-	-	-	0,24	-
Масло сливочное	60/10,0			3,61	88	23,3	189,3	0,13	0,06	-	21,8	1,42
		60,0	60,0					0,13	0,06	-	19,8	1,4
		10,0	10,0					-	-	-	2,0	0,02
ИТОГО:				**13,2**	**21,6**	**72,5**	**557,4**	**0,34**	**0,5**	**1,8**	**407,4**	**4,13**
II завтрак:												
Сок яблочный	200,0	200	200	0,8	-	23,4	100,0	-	-	26,0	8,0	0,4
ИТОГО:				**0,8**	**-**	**23,4**	**100,0**	**-**	**-**	**26,0**	**8,0**	**0,4**
Обед:												
Суп картофельный на мясном бульоне	250,0			6,8	2,0	23,4	136,2	0,03	0,01	4,1	21,7	0,32
Картофель		70,0	49					0,03	0,01	3,4	3,4	0,29
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Плов												
Рис	200,0			17.13	6,7	31,9	249,9	0,06	0,1	0,4	33,6	2,13
Мясо		40	40					0,03	0,01	-	9,6	0,7
Лук		100	70					0,03	0,09	-	4,9	1,4
Морковь		5	4					-	-	0,4	15,2	0,02
Масло сливочное		12	9,5					-	-	-	1,9	-
Салат из свежих огурцов		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Огурцы свежие												
Масло растительное	60,0			0,49	11,0	1,96	36,6	0,01	-	5,4	12,6	0,48
Компот		70,0	60					0,01	-	5,4	12,6	0,48
Сухофрукты		3	3					-	-	-	-	-
Сахар												
Хлеб ржаной	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,01	0,01	0,45	29,1	2,48
		15	15					0,01	0,01	0,45	16,2	1,28
		16	16					-	-	-	0,32	-

	60,0	60	60	2,82	0.42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
ИТОГО:				**27,4**	**20,1**	**111,9**	**654,2**	**0,15**	**0,12**	**10,35**	**97,0**	**5,41**
Полдник:												
Овощное рагу с курицей	200,0			8,22	7,19	22,7	290,5	0,07	0,05	56,8	92,8	1,54
Капуста		160	130					0,06	0,05	52,0	49,4	1,0
Морковь		8	7					-	-	0,6	38,4	-
Лук		30	24					-	-	0,7	1,9	0,02
Картофель		70	50					0,01	-	3,5	0,49	0,1
Масло растительное		6	6					-	-	-	-	-
Курица		50	30					-	-	-	2,7	0,42
Кисель	200,0			0,12	-	25,8	106,1	-	-	2,1	2,3	0,09
Клюква		15	15					-	-	2,1	1,9	0,09
Сахар		20	20					-	-	-	0,4	-
Крахмал		7	7					-	-	-	-	-
ИТОГО:				**8,34**	**7,19**	**48,5**	**396,6**	**0,07**	**0,05**	**58,9**	**95,1**	**1,63**
ИТОГО в день				**55,7**	**48,8**	**256,3**	**1708,2**	**0,56**	**0,67**	**97,0**	**641,1**	**11,57**

Сад II день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша геркулесовая	200			5,58	8,92	24,79	205,1	0,06	0,21	0,9	198,9	1,06
«Геркулес»		25	25					0,03	0,02	-	16	0,9
Молоко		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Сахар		5	5					-	-	-	0,1	-
Масло сливочное		5	5					-	-	-	1,32	0,01
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с сыром	60/100			7,31	4,8	23,5	170,8	0,13	0,06	0,26	115,5	1,4
Хлеб пшеничный		60	60					0,13	0,06	-	198	1,4
Сыр		12	10					-	-	0,26	95,7	-
ИТОГО:				**15,4**	**16,8**	**66,6**	**490,2**	**0,22**	**0,46**	**3,22**	**496,1**	**2,61**
II завтрак: Яблоко	80	80	72	0,24	-	8,16	39,12	-	-	9,6	11,2	16,0
ИТОГО:				**0,24**	**-**	**8,16**	**39,12**	**-**	**-**	**9,6**	**11,2**	**16,0**
Обед:												
Борщ на мясном бульоне	250,0			1,26	1,56	9,34	57,6	-	-	11,0	35,3	0,5
								-	-	2,5	9,6	0,35
								-	-	6,4	6,0	0,12
								-	-	1,4	1,4	-
Капуста		20	16					-	-	0,3	15,2	-
Картофель		30	21					-	-	0,4	1,1	0,02
Морковь		12	9,5					-	-	-	-	-
Лук		5	4					-	-	-		
Свекла		40	32								2,0	-
Масло сливочное		2	2									
Гуляш с гречей	80/150			20,43	7,63	35,6	270,6	0,32	0,2	1,1	5,6	5,95
Мясо		100	80					0,04	0,1	0,8	2,2	1,6
Мука		8	8					-	-	0,3	15,2	0,04
Лук		10	8					-	-		2,0	-
Морковь		10	8									
Масло сливочное		2	2					-	-	-		0,01
Греча		60	54					0,28	0,1	-	37,8	4,3
Компот из сухофруктов	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,01	0,02	0,45	29,1	2,48
Сухофрукты		15	15									

Сахар Хлеб ржаной	60,0	16 60	16 60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
ИТОГО:				**24,75**	**9,61**	**99,64**	**559,90**	**0,69**	**0,6**	**24,65**	**104,5**	**15,58**
Полдник Печенье «Снежок»	70 200,0	70 200	70 200	2,2 19,5	1,8 30,2	56,0 21,8	245,0 359,8	0,09 0,06	0,06 0,34	- 1,4	14,0 240,0	1,0 0,2
ИТОГО:				**21,7**	**32,0**	**77,8**	**604,8**	**0,15**	**0,4**	**1,4**	**254,0**	**1,2**
ИТОГО в день				**62,09**	**57,25**	**252,20**	**1694,02**	**1,06**	**1,46**	**38,87**	**865,80**	**35,39**

Сад III день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:												
Каша пшённая	200,0			6,99	9,19	33,98	251,0	0,2	0,2	0,9	192,2	1,45
Пшено		30	29					0,17	0,01	-	10,7	1,3
Молоко		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Сахар		5	5					-	-	-	-	-
Масло сливочное		5	5					-	-	-	-	-
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с маслом	60/10,0			3,61	8,8	23,3	189,3	0,13	0,06	-	21,8	1,42
Хлеб пшеничный		60,0	60									
Масло сливочное		10,0	10									
ИТОГО:				13,1	21,1	75,6	554,6	0,36	0,45	1,8	395,7	3,02
II завтрак Груша	100	100	80	0,3	-	9,5	40,0	0,02	0,04	3,6	17,0	2,1
Итого:				0,3	-	9,5	40,0	0,02	0,04	3,6	17,0	2,1
Обед:												
Борщ с курицей	200,0			1,26	1,56	9,34	57,6	-	-	11,0	35,3	0,5
Свёкла		40	32					-	-	2,5	9,6	0,35
Капуста		20	16					-	-	6,4	6,0	0,12
Картофель		30	21					-	-	1,4	!.4	-
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Курица		31	25					-	-	-	-	-
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	-
Рыба тушёная с картофел.пюре и зелёным горошком	70/150/40			21,6	9,1	35,7	292,6	0,24	0,16	181,2	81,9	1,52
Рыба		180	70					0,04	0,08	-	21,0	0,35
Морковь		10	8					-	-	0,3	15,2	-
Лук		10	8					-	-	0,8	2,2	0,04
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Картофель		200	150					0,12	0,04	10,5	10,5	0,9
Молоко		20	20					-	0,02	0,12	24,2	0,02
Зелён.горошек		40	40					0,08	0,02	6,4	6,8	0,2
Компот:	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,01	0,01	0,45	29,1	2,48
		15	15									

Сухофрукты Сахар Хлеб ржаной	60,0	16 60,0	16 60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
Итого:				**25,9**	**11,08**	**276,7**	**483,3**	**0,29**	**017**	**192,6**	**158,9**	**5,7**
Полдник Вафли Снежок	70 200	70 200	70 200	22 19,5	1,8 30,2	56,0 21,8	245,0 359,8	0,09 0,06	0,06 0,34	- 1,4	14,0 240,0	1,0 0,2
ИТОГО:				41,5	32,0	77,8	604,8	0,15	0,4	1,4	254,0	1,2
ИТОГО в день:				80,8	64,1	439,6	1682,7	0,82	1,06	199,4	825,6	12,02

Сад IY день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша манная	200,0			5,8	7,57	27,0	200,6	0,05	0,2	0,9	185,5	0,55
Манка		20	20									
Молоко		150	150									
Сахар		5	5									
Масло сливочное		5	5									
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с сыром	60/10			7,31	4,8	23,5	170,8	0,13	0,06	0,26	115,5	1,4
Хлеб пшеничный		60	60									
Сыр		12	10									
ИТОГО:				**15,0**	**15,5**	**68,89**	**485,7**	**0,21**	**0,45**	**2,06**	**482,7**	**2,1**
II завтрак: Яблоко	80,0	80	72	**0,24**	**-**	**8,16**	**39,12**	**-**	**-**	**9,6**	**11,2**	**16,0**
ИТОГО:				**0,24**	**-**	**8,16**	**39,12**	**-**	**-**	**9,6**	**11,2**	**16,0**
Обед:												
Лапша на мясном бульоне	200,0			3,34	2,16	19,4	102,9	0,04	0,02	0,7	22,8	0,34
Вермишель		25	25					0,04	0,02	-	4,5	0,3
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	6,01
Гуляш с гречей	80/150			20,43	7,63	35,6	270,6	0,32	0,2	1,1	5,6	5,95
Мясо		100	80					0,04	0,1	0,8	2,2	1,6
Мука		8	8					-	-	0,3	15,2	0,04
Лук		10	8					-	-		2,0	-
Морковь		10	8									
Масло сливочное		2	2					-	-	-		0,01
Греча		60	54					0,28	0,1	-	37,8	4,3
Компот	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,01	0,02	0,45	29,1	2,48
Сухофрукты		15	15									
Сахар		16	16									
Хлеб ржаной	60,0	60	60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
Итого:				**26,8**	**10,2**	**109,7**	**605,2**	**0,41**	**0,23**	**2,25**	**127,3**	**9,97**
Полдник: Творожная запеканка со	150/40			102,8	17,6	25,11	329,0	0,52	0,25	0,52	169,9	0,68

сметаной Творог Крупа манная яйцо ¼ сахар масло сливочное сметана		80 10 12 15 2 40	80 10 12 15 2 40					0,03 0,01 - - - 0,012	0,21 - - - - 0,04	0,4 - - - - 0,12	131,2 20 0,3 20 34,4	0,32 0,23 - 0,04 0,01 0,08
Кисель Клюква Сахар крахмал	200,0	15 20 7	15 20 7	0,12	-	25,8	106,1	-	-	21	23	0,09
Итого:				**102,9**	**17,3**	**50,91**	**435,1**	**0,052**	**0,25**	**2,62**	**172,2**	**0,77**
Итого в день:				**144,9**	**43,0**	**237,6**	**1565,1**	**0,67**	**0,93**	**16,5**	**793,4**	**28,8**

Сад Y день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша «геркулес»	200,0			5,58	8,92	24,79	205,1	0,17	0,03	0,9	197,5	1,52
Геркулес		25	25					0,12	0,02	-	16,0	0,97
Молоко		150	150					0,02	0,01	-	4,0	0,4
Сахар		5	5					0,03	0,019	0,9	181,5	0,15
Масло сливочное		5	5					-	-	-	-	-
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с маслом	60/10			3,61	8,8	23,3	189,3	0,13	0,06	-	21,8	1,42
Хлеб пшеничный		60	60									
Масло		10	10									
ИТОГО:				**11,7**	**20,8**	**66,4**	**508,3**	**0,33**	**0,28**	**1,8**	**400,8**	**3,09**
II завтрак:												
Банан	100,0	100	79	0,7	-	9,7	42,0	0,03	0,05	6,0	24,0	1,8
ИТОГО:				**0,7**	**-**	**9,7**	**42,0**	**0,03**	**0,05**	**6,0**	**24,0**	**1,8**
Обед:												
Свёкольник на мясном бульоне	200,0			1,02	1,56	8,51	53,2	-	-	4,6	33,8	0,38
Свёкла		40	32					-	-	2,5	9,6	0,35
Картофель		30	21					-	-	1,4	1,4	-
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Сметана		5	5					-	-	-	4,5	-
Тефтели	80/150	30	30	16,7	7,03	24,2	222,7			1,1	19,4	0,05
Рис		10	8					-	-	0,8	2,2	0,4
Лук		10	8					-	-	0,3	15,2	-
Морковь		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Масло сливочное		5,8	5,2					-	-	-	-	-
Яйцо 1/12 мясо		100	80					0,03	0,09	-	4,9	1,4
Салат из свежей капусты	60,0			0,73	3,9	7,7	66,1	0,02	0,02	20,0	19,0	0,4
Капуста		65	60									
Сахар		2	2									
Масло		4	4									

растительное	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,05	0,01	0,45	29,1	2,48
Компот		15	15									
Сухофрукты		16	16									
Сахар	60,0	60	60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
Хлеб ржаной												
Итого:				**21,5**	**12,9**	**95,1**	**573,7**	**0,11**	**0,03**	**26,1**	**113,9**	**4,51**
Полдник:												
Плюшка	150/40			4,97	4,01	34,6	193,1	9,6	0,86	0,22	26,2	0,03
Мука пшеничная		40	40					9,6	0,84	0,1	0,04	-
Молоко		20	20					-	0,02	0,12	24,2	0,02
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Масло растительное		4	38					-	-	-	-	-
Яйцо 1/12												
Сахар		6	6					-	-	-	-	-
Дрожжи		2	2					-	-	-	-	-
Молоко	200,0	200	200	4,2	4,8	7,05	87,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
Итого:				**9,17**	**8,8ё1**	**41,6**	**280,1**	**9,64**	**1,12**	**1,42**	**268,2**	**0,23**
Итого в день:				**43,0**	**42,5**	**212,6**	**1403,9**	**10,11**	**1,48**	**34,7**	**806,9**	**9,63**

Сад YI день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Вермишель в молоке	200,0			8,22	9,87	40,5	293,3	0,08	0,01	-	158,6	
Вермишель		40	40					0,06	-	-	7,2	
Молоко		150	150					0,02	0,01	-	140,0	
Сахар		5	5					-	-	-	0,15	
Масло сливочное		5	5					-	-	-	-	
Кофе с молоком	200,0											
Кофейный напиток		3	3	2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	0,15	
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с маслом	60/10											
Хлеб пшеничный		60	60	3,61	88	23,3	189,3	0,13	0,06	-	1,42	
Масло		10	10									
ИТОГО:				**14,35**	**21,8**	**82,1**	**596,9**	**0,11**	**0,26**	**0,9**	**3619**	**26**
II завтрак: Сок виноградный	200,0	200	200	0,4	-	36,4	187,5	-	-	-	54,0	0,6
ИТОГО:				0,4	-	36,4	187,5	-	-	-	54,0	0,6
Обед:												
Рассольник на мясном бульоне	200,0			1,35	1,62	11,7	168,8	0,02	0,01	2,8	20,4	0,37
Картофель		40	30					0,02	0,01	2,1	2,1	0,18
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Огурцы солёные		20	16					-	-	-	-	0,16
Крупа перловая		5	5					-	-	-	-	-
Гороховое пюре с мясом	200,0			27,9	7,7	34,6	309,2	0,27	0,19	1,1	7,77	5,65
Горох		60	60					0,54	0,1	-	53,4	4,2
Мясо		100	70					0,03	0,09	-	4,9	1,4
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Лук		10	8					-	-	0,8	22	0,04
Морковь		10	8					-	-	0,3	15,2	-
Салат из свежего огурца	60,0			0,49	11,0	1,96	36,4	0,01	-	5,4	12,6	0,48

Огурцы свежие Масло растительное <u>Компот</u> Сухофрукты Сахар <u>Хлеб ржаной</u>	 200,0 60,0	70 3 15 16 60	60 3 15 16 60	 0,24 2,82	 - 0,42	 24,9 29,8	 103,3 128,4	 0,01 0,04	 0,01 -	 0,45 -	 29,1 12,6	 2,48 1,2
Итого:				**32,8**	**20,74**	**102,9**	**746,1**	**0,35**	**0,21**	**9,75**	**82,4**	**10,18**
Полдник: <u>Вафли</u> <u>Кисель</u> Клюква Сахар Крахмал	70,0 200,0	70 15 20 7	70 15 20 7	22 0,12	1,8 -	56,0 25,8	245,0 106,1	0,09 -	0,06 -	- 2,1	14,0 2,3	1,0 0,09
Итого:				**2,32**	**1,8**	**81,8**	**351,1**	**0,09**	**0,06**	**2,1**	**16,3**	**1,09**
Итого в день:				**49,8**	**44,3**	**303,2**	**1881,6**	**0,55**	**0,53**	**12,75**	**514,3**	**14,47**

Сад YII день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша манная	200,0			5,18	7,57	27,0	200,6	0,05	0,2	0,9	185,5	0,55
Манка		20	20									
Молоко		150	150									
Сахар		5	5									
Масло сливочное		5	5									
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с сыром	60/10			7,31	4,8	23,5	170,8	0,13	0,06	0,26	115,5	1,4
Хлеб пшеничный		60	60									
Сыр		12	10									
ИТОГО:				**15,0**	**15,5**	**68,89**	**485,7**	**0,21**	**0,45**	**2,06**	**482,7**	**2,1**
II завтрак:												
Сок сливовый	200,0	200	200	-	-	33,2	138,0	0,1	0,08	9,0	50,0	3,8
ИТОГО:				-	-	**33,2**	**138,0**	**0,1**	**0,08**	**9,0**	**50,0**	**3,8**
Обед:												
Щи с курицей	250,0			1,3	1,94	8,34	55,5	0,04	0,03	22,8	39,4	0,61
Капуста		60	50					0,02	0,02	20,0	19,0	0,4
Картофель		40	30					0,02	0,01	2,1	2,1	0,18
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Курица		30	24					-	-	-	-	-
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Печень тушёная с картофельным пюре	150/70			22,18	9,87	35,9	313,0	0,37	2,25	29,0	61,9	5,68
Печень говяжья		100	93					0,25	2,2	21,5	5,58	5,4
Мука пшеничная		8	8					-	-	-	5,8	0,2
Масло сливочное		5	5					-	-	-	2,0	0,01
Сметана		5	5					-	-	0,8	2,2	0,04
Лук		10	8					-	-	0,3	14,0	-
Морковь		10	9,5					0,12	0,03	6,3	6,2	-
Картофель		150	105					-	0,02	0,12	24,2	0,02
Молоко		30	30					-	-	-	2,0	0,01
Масло сливочное		2	2					-	-	-	-	-

Салат из свежей капусты Капуста Сахар Масло растительное	60,0	 65 2 4	 60 2 4	0,73	3,9	7,7	66,1	0,02	0,02	20,0	19,0	0,4
Компот Сухофрукты Сахар Хлеб ржаной	200,0 60,0	 15 16 60	 15 16 60	0,24 2,82	- 0,42	24,9 29,8	103,3 128,4	0,05 0,04	0,01 -	0,45 -	29,1 12,6	2,48 1,2
ИТОГО :				**27,2**	**16,13**	**106,6**	**666,3**	**0,52**	**2,31**	**72,2**	**162,0**	**10,37**
Полдник: Печенье «Снежок»	70 200,0	70 200	70 200	2,2 19,5	1,8 30,2	56,0 21,8	245,0 359,8	0,09 0,06	0,06 0,34	- 1,4	14,0 240,0	1,0 0,2
Итого:				**21,7**	**32,0**	**77,8**	**604,8**	**0,15**	**0,4**	**1,4**	**254,0**	**1,2**
Итого в день:				**63,9**	**63,6**	**199,9**	**1894,8**	**0,98**	**3,24**	**84,6**	**948,7**	**17,4**

Сад YIII день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:												
Каша пшённая	200,0			6,99	9,19	33,98	251,0	0,2	0,2	0,9	192,2	1,45
Пшено		30	29					0,17	0,01	-	10,7	1,3
Молоко		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Сахар		5	5					-	-	-	-	-
Масло сливочное		5	5					-	-	-	-	-
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с маслом	60/10,0			3,61	8,8	23,3	189,3	0,13	0,06	-	21,8	1,42
Хлеб пшеничный		60,0	60									
Масло сливочное		10,0	10									
				13,1	**21,1**	**75,6**	**554,6**	**0,36**	**0,45**	**1,8**	**395,7**	**3,02**
II завтрак: Яблоко	80,0	80	72	**0,24**	**-**	**8,16**	**39,12**	**-**	**-**	**9,6**	**11,2**	**16,0**
ИТОГО:				0,24	-	**8,16**	**39,12**	**-**	**-**	**9,6**	**11,2**	**16,0**
Суп картофельный с мясом	250,0			7,9	3,0	25,6	153,1	0,03	0,07	6,2	23,7	0,41
Картофель		70	49									
Лук		5	4									
Морковь		12	9,5									
Масло сливочное		2	2									
Мясо		80	62									
Рыбное суфле с отварным рисом	150/70			15,1	5,2	4,0	327,3	0,07	0,11	0,12	59,2	1,14
Рыба		100	85					0,04	0,08	-	21,0	0,35
Хлеб пшеничный		7	7					-	-	-	-	-
Яйцо ¼		5,8	5,2					-	-	-	-	-
Молоко		15	15					-	0,02	0,12	24,2	0,02
Масло растительное		2	2					-	-	-	-	-
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Рис		45	42					0,03	0,01	-	10,0	0,75
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01

Салат из свежего огурца Огурцы свежие Масло растительное	60,0	70 3	60 3	0,49	11,0	1,96	36,4	0,01	-	5,4	12,6	0,48
Компот Сухофрукты Сахар Хлеб ржаной	200,0 60,0	15 16 60	15 16 60	0,24 2,82	- 0,42	24,9 29,8	103,3 128,4	0,01 0,04	0,01 -	0,45 -	29,1 12,6	2,48 1,2
				26,55	**19,6**	**86,2**	**748,5**	**0,16**	**0,19**	**12,17**	**137,2**	**5,71**
Полдник: Яйцо варёное Булка Молоко	 1 шт. 25,0 200,0	 60,0 25 200	 51,0 25 200	 7,52 1,78 45,6	 6,9 0,28 48,8	 0,42 11,6 72,6	 94,2 56,7 93,8	 0,03 0,05 0,04	 0,22 0,02 0,26	 - - 1,2	 28,2 8,2 242,0	 1,3 0,6 0,2
Итого:				**54,9**	**55,9**	**84,6**	**244,7**	**0,12**	**1,0**	**1,2**	**278,4**	**2,1**
Итого в день:				**94,79**	**96,6**	**254,5**	**1587,0**	**0,64**	**1,64**	**24,77**	**822,5**	**26,83**

Сад IX день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша геркулесовая	200			5,58	8,92	24,79	205,1	0,06	0,21	0,9	198,9	1,06
«Геркулес»		25	25					0,03	0,02	-	16	0,9
Молоко		150	150					0,03	0,19	0,9	181,5	0,15
Сахар		5	5					-	-	-	0,1	-
Масло сливочное		5	5					-	-	-	1,32	0,01
Кофе с молоком	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,7	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с сыром	60/100			7,31	4,8	23,5	170,8	0,13	0,06	0,26	115,5	1,4
Хлеб пшеничный		60	60					0,13	0,06	-	198	1,4
Сыр		12	10					-	-	0,26	95,7	-
II завтрак Груша	100	100	80	0,3	-	9,5	40,0	0,02	0,04	3,6	17,0	2,1
Итого:				0,3	-	9,5	40,0	0,02	0,04	3,6	17,0	2,1
Обед:												
Свёкольник на мясном бульоне	200,0			1,02	1,56	8,51	53,2	-	-	4,6	33,8	0,38
Свёкла		40	32					-	-	2,5	9,6	0,35
Картофель		30	21					-	-	1,4	1,4	-
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Сметана		5	5					-	-	-	4,5	-
Овощи тушёные с мясом	200			8,22	7,19	22,69	295,3	0,74	0,18	57,0	72,59	3,23
Капуста		160	130					0,65	0,05	52,0	49,4	1,04
Морковь		30	24					0,01	0,01	0,96	9,8	0,02
Лук		8	7					-	-	0,63	1,96	0,16
Картофель		70	50					0,04	0,01	3,5	3,5	0,3
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Мясо		100	85					0,4	0,11	-	5,9	1,7
Компот	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,05	0,01	0,45	29,1	2,48
Сухофрукты		15	15									
Сахар		16	16									
Хлеб ржаной	60,0	60	60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2

Итого :				**12,3**	**9,17**	**85,9**	**580,2**	**0,83**	**0,19**	**62,0**	**148,0**	**7,29**
Полдник: <u>Творожная запеканка со сметаной</u> Творог Крупа манная яйцо ¼ сахар масло сливочное сметана <u>Кисель</u> Клюква Сахар крахмал	150/40 200,0	 80 10 12 15 2 40 15 20 7	 80 10 12 15 2 40 15 20 7	102,8 0,12	17,6 -	25,11 25,8	329,0 106,1	0,52 0,03 0,01 - - - 0,012 - -	0,25 0,21 - - - - 0,04 - -	0,52 0,4 - - - - 0,12 21 	169,9 131,2 20 0,3 20 34,4 23 	0,68 0,32 0,23 - 0,04 0,01 0,08 0,09
Итого:				**102,9**	**17,6**	**50,9**	**435,1**	**0,05**	**0,25**	**2,62**	**172,2**	**0,77**
Итого в день:				**130,9**	**43,5**	**212,9**	**1545,5**	**1,23**	**0,76**	**70,28**	**831,7**	**13,23**

Сад X день

Наименование блюд	Выход гр.	брутто	нетто	Пищевые вещества			Калории	Витамины мг			Минерал. вещества	
				белки	жиры	угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:												
Каша гречневая:	200,0			7,16	9,69	30,82	253,85	0,18	0,25	0,9	203,9	2,56
Греча		30	30									
Молоко		150	150									
Сахар		5	5									
Масло сливочное		6	6									
Кофе с молоком:	200,0			2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	0,9	181,1	0,15
Кофейный напиток		3	3									
Молоко		150	150									
Сахар		12	12									
Хлеб пшеничный с сыром	60/10,0			7,31	4,8	23,5	170,8	0,13	0,06	0,26	115,5	1,4
Хлеб пшеничный		60,0	60,0									
Масло сливочное		12,0	10,0									
Итого:				**16,9**	**17,6**	**72,7**	**538,9**	**0,34**	**0,5**	**2,06**	**500,5**	**4,11**
II завтрак:												
Банан	100,0	100	79	0,7	-	9,7	42,0	0,03	0,05	6,0	24,0	1,8
ИТОГО:				**0,7**	**-**	**9,7**	**42,0**	**0,03**	**0,05**	**6,0**	**24,0**	**1,8**
Обед:												
Суп гороховый на мясном бульоне	250,0			6,86	2,22	25,7	154,5	0,28	0,06	4,1	46,6	2,28
Картофель		70	49					0,03	0,01	3,4	3,4	0,29
Горох		30	28					0,75	0,05	-	24,9	1,96
Лук		5	4					-	-	0,4	1,1	0,02
Морковь		12	9,5					-	-	0,3	15,2	-
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Макаронным с котлетой	150/70							0,09	0,12	0,4	26,3	1,89
Макароны		40	40					0,06	0,03	-	7,2	0,48
Масло сливочное		2	2					-	-	-	2,0	0,01
Мясо		100	70					0,03	0,09	-	15,2	1,4
Хлеб пшеничный		10	10					-	-	-	-	-
Лук		5	4					-	-	0,4	1,9	-
Яйцо ¼		5,8	5,2					-	-	-	-	
Масло растительное		3	3					-	-	-	-	-
Салат из свежей капусты	60,0			0,73	3,9	7,7	66,1	0,02	0,02	20,0	19,0	0,4
Капуста		65	60									
Сахар		2	2									

Масло растительное		4	4									
Компот	200,0			0,24	-	24,9	103,3	0,05	0,01	0,45	29,1	2,48
Сухофрукты		15	15									
Сахар		16	16									
Хлеб ржаной	60,0	60	60	2,82	0,42	29,8	128,4	0,04	-	-	12,6	1,2
Полдник:												
Пирог с повидлом	70,0			5,3	4,6	36,2	197,3	8,2	0,76	0,24	30,9	0,37
Мука		30	30					8,2	0,73	0,1	0,3	-
Молоко		30	30					-	0,03	0,14	26,2	0,04
Яйцо 1/8		5,8	5,2					-	-	-	-	-
Масло растительное		3	3					-	-	-	-	-
Масло сливочное		3	3					-	-	-	2,0	0,01
Сахар		3	3					-	-	-	-	-
Дрожжи		1	1					-	-	-	-	-
Повидло		25	25					-	-	-	2,7	0,32
Чай с лимоном	200,0			0,1	-	8,0	120,0	-	-	-	-	-
Чай		0,2	0,2					-	-	-	-	-
Сахар		12	12					-	-	-	-	-
Лимон		3	3					-	-	-	-	-
Итого:				**5,4**	**4,6**	**44,2**	**317,3**	**8,2**	**0,76**	**0,24**	**30,9**	**0,37**
Итого в день:				**33,4**	**28,7**	**214,7**	**1350,5**	**9,05**	**1,52**	**33,2**	**689,0**	**14,5**