

Утверждено \_\_\_\_\_ Синькевич О.С.  
Завед МКДОУ детский сад д. Белобородова

Согласовано \_\_\_\_\_ Федощева М.Н.  
Начальник Территориального отдела Роспотребнадзора  
по г. Черемхово и Черемховскому району

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад д. Белобородова*

**Перспективное десятидневное меню на 2021-2022 год**  
**(Осень-зима) режим пребывания – 10,5 часов**

День Первый - понедельник, первая неделя

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральн. вещ-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Завтрак:</i>										
44	1. Каша Дружба на молоке с маслом	200/5.0	4,4	10,4	23,8	192	0,12	0,18	1.4	150.0	1,0
56	2. Какао на молоке с сахаром	200	4.86	3.96	21,24	142,2	0,05	0,2	1.8	167.4	0.9
	3. Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.6	-	14	1.56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>11.9</b>	<b>14.84</b>	<b>58.4</b>	<b>399.8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,98</b>	<b>3.2</b>	<b>331.4</b>	<b>3.46</b>
	<i>Второй завтрак:</i>										
	Сок фруктовый, овощной	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
	<i>Обед:</i>										
6	1. Суп картофельный с клецками и мясом	250	4,75	4	16	135	0,12	0,12	9,6	42,5	1,25
12	2. Сосиска отварная	70	17.2	15.6	0.2	209.0	0	0,16	29.0	29.0	1,7
65	3. Гречка рассыпчатая с маслом	180	6,48	5,04	35,46	221,4	0,07	0,02	-	12,6	0,9
57	4. Компот из сухофруктов	200.0	1.04	0	26,96	107.44	0.02	0.04	0.8	41.4	0.68
	5. Хлеб пшеничный	75.0	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>34.47</b>	<b>32.14</b>	<b>114.84</b>	<b>852.09</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>39.4</b>	<b>142.75</b>	<b>5.43</b>
	<i>Полдник:</i>										
54	1. Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	-	-	1,8	0,36
	2. Булка с сыром.	50.0\12	5.81	12.37	13.38	190.58	0.23	0,18	0.53	204.69	0.87
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>5.81</b>	<b>12.37</b>	<b>27.78</b>	<b>248.18</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,53</b>	<b>206.49</b>	<b>1.23</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.55</b>	<b>59.35</b>	<b>216.39</b>	<b>1565.07</b>	<b>0.9</b>	<b>1.55</b>	<b>44.75</b>	<b>693.14</b>	<b>10.87</b>

## День Второй - вторник, первая неделя

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Завтрак:</i>										
46	1. Каша манная молочная с маслом	200\5	6.76	10.42	25.86	224.94	0,1	0,2	0,9	185.86	0,72
134	2. Чай на молоке с сахаром	180	4,86	3,96	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
	3. Хлеб ржаной	40.0	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	-	14	1.56
	<i>Всего за завтрак:</i>		<b>14.26</b>	<b>14.86</b>	<b>60.46</b>	<b>432.74</b>	<b>0,22</b>	<b>0,43</b>	<b>2,7</b>	<b>367.26</b>	<b>3.18</b>
	<i>Второй завтрак:</i>										
	Яблоко свежее	130	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>2,74</b>	<b>61,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>13</b>	<b>20,8</b>	<b>2,86</b>
	<i>Обед:</i>										
34-м	1. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4	3	16,75	102,5	0,05	0,02	1	32,5	0,25
88-м	2. Рыба тушенная с овощами в томате	100 .0	9.47	4.97	4.41	100.04	0.07	0,07	4.32	38.58	0.74
54-м	3. Картофель отварной	200	4,8	12,4	33	242	0,18	0,14	15,4	48	1,8
36	4. салат из отварной свеклы с раст маслом	40	0,28	0,03	1,19	4,9	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
91	5. Кисель ягодный	180	-	-	19.6	80.0	0,6	0,6	30.0	9.0	-
	6. Хлеб пшеничный	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<i>Всего за обед:</i>		<b>23.55</b>	<b>27.9</b>	<b>111.17</b>	<b>705.69</b>	<b>1.03</b>	<b>0.88</b>	<b>53.52</b>	<b>152.13</b>	<b>3.89</b>
	<i>Полдник:</i>										
127	1. Молоко кипяченое.	180	5,4	4,68	9	102,6	0,07	0,29	-	226,8	0,18
	2. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0,01	-	5,8	0,42
	<i>Всего за полдник:</i>		<b>6,9</b>	<b>6,64</b>	<b>23,88</b>	<b>186</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>2,52</b>	<b>232,6</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.23</b>	<b>49.92</b>	<b>198.25</b>	<b>1385.53</b>	<b>1.38</b>	<b>1.64</b>	<b>71.74</b>	<b>772.79</b>	<b>10.53</b>

## День Третий - среда, первая неделя

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
-----------	----------------------------------	--------------	----------------------	--	--	---------------------	----------	--	--	-------------------	--

						(ккал.)					
<i>Завтрак:</i>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>70-м</b>	1. Каша молочная рисовая с маслом.	200\5.0	6.04	9.6	31.24	239.34	0,06	0,22	0,9	188.74	0.56
<b>56</b>	2. Какао на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	0,05	0,2	1,98	162	0,18
	3. Хлеб пшеничный	40.0	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	-	14	1.56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>13.0</b>	<b>13.5</b>	<b>67.64</b>	<b>447.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0,45</b>	<b>2.88</b>	<b>364.74</b>	<b>2.3</b>
<i>Второй завтрак:</i>											
	Сок фруктовый, овощной	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
<i>Обед:</i>											
<b>28-м</b>	1. Борщ с мясом (говядина)	250.0	9.26	9,1	9,86	171,2	0,07	0,13	10,04	64,3	1,67
<b>75-м</b>	2. Рожки отварные с маслом	150\5.0	7.8	8.2	41.68	276.5	0,08	0,02	-	8.42	1.08
<b>98-м</b>	3. Котлета из говядины	70.0	11.44	12.42	8.11	194.51	0.06	0.13	0.22	67.69	0.94
<b>94</b>	4. Напиток из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,2	-	-	2,34	3,6	0,54
	5. Хлеб ржаной	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>33.68</b>	<b>37.4</b>	<b>119.63</b>	<b>915.66</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>12.6</b>	<b>161.26</b>	<b>4.99</b>
<i>Полдник:</i>											
<b>119-м</b>	1. Кисломолочный напиток	180	5.4	4,68	9	102,6	0,07	0,29	-	226,8	0,18
	2. вафли сливочные	20.0	4,72	2,38	50,59	229,91	0,07	0,1	0,07	56,25	0,67
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>10,12</b>	<b>7,06</b>	<b>59,59</b>	<b>332,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>2,59</b>	<b>283,05</b>	<b>0,85</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.17</b>	<b>57.96</b>	<b>262.23</b>	<b>1760.3</b>	<b>0.65</b>	<b>1.17</b>	<b>19.69</b>	<b>821.55</b>	<b>8.89</b>

*День Четвертый - четверг, первая неделя*

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
	<i>Завтрак:</i>										
<b>68-м</b>	1. Каша молочная пшеничная с маслом	200\5.0	6.2	3.6	25.	160	0,12	0,18	1.4	144	1.0
<b>132-м</b>	2. Чай с сахаром	200	12.0	3.06	13.0	49.28	-	0,006	6.0	11.6	0.54

	3.Хлеб пшеничный	40.0	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	-	14	1.56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>20.84</b>	<b>7.14</b>	<b>51.36</b>	<b>274.88</b>	<b>0.19</b>	<b>0,216</b>	<b>7,4</b>	<b>169.6</b>	<b>3.1</b>
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Мандарины	100	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед:</b>										
<b>35-м</b>	1. Суп гороховый с мясом	250	10,22	5,7	22,25	173,6	0,23	0,10	6	49,3	2,54
<b>12</b>	2. Гуляш из говядины	50	5,5	11,9	0,2	130,5	0,95	0,07	-	17,5	0,9
<b>49-м</b>	3. Капуста тушеная.	200	4	5,4	11	140	0,04	0,08	34,2	118	1,4
<b>57</b>	4. Компот из смеси с\ф.	180	0,54	-	28,44	117	0,02	0,02	0,54	19,8	0,54
	5. Хлеб ржаной, пшеничный		5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>25,26</b>	<b>30.5</b>	<b>98.11</b>	<b>737.35</b>	<b>1.36</b>	<b>0,31</b>	<b>40,74</b>	<b>221.85</b>	<b>6.28</b>
	<b>Полдник:</b>										
<b>127-м</b>	1. Молоко кипяченое	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,2	1,62	217,8	0.18
	2. Пряники	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0,01	0,01	-	3,2	0,3
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>5,91</b>	<b>5,16</b>	<b>34,9</b>	<b>213</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>1,62</b>	<b>221</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.81</b>	<b>43.0</b>	<b>191.87</b>	<b>1263.23</b>	<b>1.67</b>	<b>0.766</b>	<b>87.76</b>	<b>647.45</b>	<b>9.96</b>

**День Пятый - пятница, первая неделя.**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
<b>65-м</b>	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200\5.0	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	0,14	-	18.98	6.06
<b>56</b>	2. Какао на молоке	200	4,86	3,96	21.24	142,2	0,05	0,2	1,8	167.4	0,9
	3. Хлеб пшеничный.	40.0	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	-	14	1.56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>118.9</b>	<b>14.08</b>	<b>89.5</b>	<b>568.48</b>	<b>0.4</b>	<b>0,37</b>	<b>1.8</b>	<b>200.38</b>	<b>8.52</b>
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Сок фруктовый, овощной	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
	<b>Обед:</b>										
<b>42-м</b>	1. Суп- уха из рыбных консервов «Сайра»	250	8.14	2.08	13.32	120.68	0.08	0.08	6.42	86.34	1.04
<b>95-м</b>	2. Запеканка картофельная с мясом	250	20,75	22,25	26	420	0,25	0,27	17,5	90	4

	отварным.										
<b>62</b>	3. салат их капусты с морковью с раст маслом	70	0,28	0,03	1,19	4,9	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
<b>124-м</b>	4. Напиток из свежих яблок.	200	0,18	0,18	23,76	97,2	-	-	2,34	3,6	0,54
	5. Хлеб ржаной, пшеничный	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.07	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>34.35</b>	<b>32.04</b>	<b>100.49</b>	<b>819.03</b>	<b>0,41</b>	<b>0.4</b>	<b>29.06</b>	<b>203.99</b>	<b>6.68</b>
	<b>Полдник:</b>										
	1. Чай без сахара	200	-	-	14,4	57,6	-	-	-	1,8	0,36
	2. Конфета шоколадная	10.0	0.8	-	13.2	54.2					
<b>138-м</b>	3. Пирожок печеный с капустой	160.0	13.66	19.8	58.96	398.36	0.14	0.2	2.62	93.78	1.7
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>14.46</b>	<b>19.8</b>	<b>86.56</b>	<b>510.16</b>	<b>0.14</b>	<b>0,2</b>	<b>2.62</b>	<b>95.58</b>	<b>4.06</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>168.08</b>	<b>65.92</b>	<b>291.92</b>	<b>1962.67</b>	<b>0.95</b>	<b>0.98</b>	<b>35.1</b>	<b>512.45</b>	<b>20.01</b>

### День Шестой – понедельник, вторая неделя

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
<b>33-м</b>	1. Суп молочный с вермишелью	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0,2	0,14	17,8	66	2
<b>117-м</b>	2. Какао	200	4.86	3.96	21.24	142,2	0,05	0,2	1.8	167.4	0.9
	3. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	--	14	1.56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>13.08</b>	<b>10.56</b>	<b>54.33</b>	<b>363.88</b>	<b>0.32</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>	<b>247.4</b>	<b>4.46</b>
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Сок фруктовый, овощной	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
	<b>Обед:</b>										
<b>32-м</b>	1. Рассольник с мясом и перловкой	200	3,51	4,3	17,18	121,95	0,1	0,68	7,54	45,7	0,87
<b>57-м</b>	2. Рагу овощное с мясом	200	5.0	6.78	19.26	168.42	0.12	0.12	11.24	128.48	1.42
<b>17-м</b>	3. Салат из моркови с растит маслом	70	1.66	7.09	8.5	103.53	0.02	0.04	4.81	36.59	1.35
<b>122-м</b>	5. Компот из сухофруктов	200	1.04	-	26,96	107.44	0.006	0.002	3.2	14.22	0.48
	6. Хлеб пшеничный.	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9

	<b>Всего за обед:</b>		<b>16.21</b>	<b>25.67</b>	<b>108.12</b>	<b>677.59</b>	<b>0.366</b>	<b>0,882</b>	<b>26.79</b>	<b>242.24</b>	<b>5.02</b>
	<b>Полдник:</b>										
<b>134-м</b>	1. Чай с сахаром и молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	0.02	0.14	0.66	128.1	0,64
	2. вафли	20.0	0.56	0.66	15.46	70.8	0.02	0,02	-	3.2	0,3
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>3.68</b>	<b>3,9</b>	<b>33.16</b>	<b>180.08</b>	<b>0.04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>131,3</b>	<b>0,94</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33.34</b>	<b>40.13</b>	<b>210.98</b>	<b>1286.55</b>	<b>0.726</b>	<b>1.602</b>	<b>48.67</b>	<b>633.44</b>	<b>11.17</b>

**День : Седьмой – вторник, вторая неделя**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. Вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
<b>137-м</b>	1. Оладьи с повидлом	100/20	7.25	4.95	33.77	201.05	0,14	0,16	1,81	75,7	1.45
	2. молоко кипяченое	200	5.4	4.67	9	102,6	0,07	0,29	-	226.8	0,18
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>12.65</b>	<b>9.62</b>	<b>42.77</b>	<b>303.65</b>	<b>0.21</b>	<b>0.45</b>	<b>1.81</b>	<b>302.5</b>	<b>1,63</b>
	<b>Второй завтрак:</b>										
	Яблоко	130	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>13,39</b>	<b>61,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,5</b>	<b>24,7</b>	<b>2,99</b>
	<b>Обед:</b>										
<b>4</b>	1. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	8,71	10,15	1è9,39	190,76	4,95	0,08	14,36	38,13	1,86
<b>107-м</b>	2. Фрикадельки мясные	70	15.04	11.24	6.12	188.01	0,06	0.12	-	8.82	2.29
<b>54-м</b>	3. Картофель отварной	130	2,47	3,64	14,04	122,2	0,13	0,08	18,2	15,6	1,04
<b>58</b>	5.Кисель ягодный	180	1.36	-	29.02	117	0,02	0,02	0,54	19,8	0,54
	6. Хлеб пшеничный	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>23.87</b>	<b>22.38</b>	<b>85.4</b>	<b>794.22</b>	<b>5.96</b>	<b>0.34</b>	<b>33.1</b>	<b>99.6</b>	<b>6.63</b>
	<b>Полдник:</b>										
<b>133-м</b>	1. Чай с сахаром и лимоном	200	0.11	2.03	13.3	52.58	-	-	2.03	15.16	0,58
	2. Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0,01	-	5,8	0,42
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>1.61</b>	<b>3.99</b>	<b>28.18</b>	<b>135.98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2,03</b>	<b>20.96</b>	<b>1.0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38.65</b>	<b>36.38</b>	<b>169.74</b>	<b>1294.95</b>	<b>6.22</b>	<b>0.84</b>	<b>43.44</b>	<b>447.76</b>	<b>12.25</b>

День : *Восьмой – среда, вторая неделя*

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Завтрак:</i>										
<b>48</b>	1. Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200\10	6,2	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
<b>117-м</b>	2. Какао на молоке.	200	4,86	3,96	21,24	142,2	0,05	0,2	1,8	167,4	0,9
	3. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	65,6	0,07	0,03	-	14	1,56
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>13,7</b>	<b>8,04</b>	<b>60,4</b>	<b>367,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,41</b>	<b>3,2</b>	<b>325,4</b>	<b>3,46</b>
	<i>Второй завтрак:</i>										
	Сок фруктовый, овощной.	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
	<b>Обед:</b>										
<b>8</b>	1. Суп крестьянский с крупой и мясом	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,1	0,06	7,29	43,8	0,77
<b>58-м</b>	2. Рис отварной с овощами	200	4,5	7,32	33,94	251,4	0,04	3,24	2,66	8,6	0,84
<b>90-м</b>	3. Тефтели из рыбы	50,0	5,82	2,23	4,02	58,34	0,03	0,03	0,42	22,46	0,33
<b>124-м</b>	4. Напиток из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,2	-	-	2,34	3,6	0,54
	5. Хлеб пшеничный.	75	5,0	7,5	36,22	176,25	0,12	0,04	-	17,25	0,9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>18,5</b>	<b>19,86</b>	<b>111,41</b>	<b>672,74</b>	<b>0,29</b>	<b>3,37</b>	<b>12,71</b>	<b>95,71</b>	<b>3,38</b>
	<i>Полдник:</i>										
<b>103</b>	1. Кефир с сахаром	200	4,86	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	2.Вафли	20	0,28	0,33	7,73	35,4	0,01	0,01	-	1,6	0,15
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>5,42</b>	<b>5,16</b>	<b>22,66</b>	<b>166,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,26</b>	<b>219,2</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,99</b>	<b>33,06</b>	<b>209,84</b>	<b>1271,74</b>	<b>0,61</b>	<b>4,11</b>	<b>18,79</b>	<b>652,81</b>	<b>8,07</b>



**День : Девятый – четверг, вторая неделя**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины			Минеральн. вещ-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Завтрак:</i>										
70-м	1. Каша рисовая на молоке с маслом	200\ 5.0	6.04	9.96	31.32	239.54	0,06	0,22	0.9	188.74	0.56
133-м	2. Чай с вареньем	200	0.22	-	13.3	52.58	-	-	4.06	15.16	0,58
	3. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	65.6	0.07	0.03	-	14	1.56
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,9</b>	<b>10,44</b>	<b>57,98</b>	<b>357,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>4,96</b>	<b>217,9</b>	<b>2,7</b>
	<i>Второй завтрак:</i>										
	Мандарин, апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<i>Обед:</i>										
2	1.Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной.	250	3,26	4	9,61	88,7	0,07	0,06	21,54	61,3	0,52
100-м	2. Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	250	25,45	34,67	36,42	561,06	5,41	0,39	44,37	70,91	4,32
46	3. Салат из свеклы с луком и маслом	40	0,28	0,03	1,19	4,9	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
122-м	4.Компот из с\ф	200	0,54	-	28,44	117	0,02	0,02	0,54	19,8	0,54
	Хлеб пшеничный	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04	-	17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>29,28</b>	<b>38,7</b>	<b>75,66</b>	<b>771,66</b>	<b>5,51</b>	<b>0,42</b>	<b>69,25</b>	<b>158,81</b>	<b>5,58</b>
	<i>Полдник:</i>										
102	1. Молоко кипяченое	200	5,4	4,68	9	102,6	0,07	0,29	-	226,8	0,18
	2. Сдоба обыкновенная из дрожжевого теста	60	4,86	2,88	29,28	176,4	0,06	0,05	-	10,8	0,48
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>10,26</b>	<b>7,56</b>	<b>38,28</b>	<b>279</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>2,52</b>	<b>237,3</b>	<b>0,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71,54</b>	<b>139,38</b>	<b>210,29</b>	<b>1713,87</b>	<b>6,18</b>	<b>1,6</b>	<b>115,27</b>	<b>829,68</b>	<b>12,51</b>

**День : Десятый – пятница, вторая неделя.**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины	Минеральн. вещ-ва
-----------	----------------------------------	--------------	----------------------	-----------------------------	----------	-------------------

	<i>Завтрак:</i>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>65-м</b>	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5.0	11.4	9.64	54.9	360.68	0,28	0,14		18.98	6.06
<b>98</b>	2. молоко	180	4,32	3,42	23,04	142,2	0,05	0,2	1,98	162	0,18
	3. Хлеб ржаной	40	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.36</b>	<b>65.6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>		<b>14</b>	<b>1.56</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>		18.73	13.06	91.3	633.48	0.4	0.72	3.6	207.48	8.55
	<i>Второй завтрак:</i>										
	Сок фруктовый, овощной	125	<b>0,37</b>	-	<b>15,37</b>	<b>65</b>	-	<b>0,01</b>	<b>1,62</b>	<b>12,5</b>	<b>0,75</b>
	<i>Обед:</i>										
<b>42-м</b>	1. Суп картофельный с рыбными консервами.	250	8.14	2.08	13.32	120.68	0,08	0,08	6.42	86.34	1,04
<b>62</b>	2. Голубцы с рисом и отварным мясом	200	21,1	17,76	27,71	357,84	0,13	0,19	3,05	126,41	4
<b>57</b>	3. Компот из сухофруктов	200	1.04		26.96	107.44	0.02	0.04	0.8	41.4	0.68
	4. Хлеб пшеничный	75	5.0	7.5	36.22	176.25	0.12	0.04		17.25	0.9
	<b>Всего за обед:</b>		<b>35.28</b>	<b>27.34</b>	<b>104.21</b>	<b>762.21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10.27</b>	<b>351.67</b>	<b>6.62</b>
	<i>Полдник:</i>										
<b>97</b>	1. Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	-	-	1,8	0,36
	2. Зефир	12	0.12	0,13	35.7	41,28	-	0,04	0,1	12.0	0,12
<b>107</b>	3. Запеканка творожная со сгущенкой	160/20	21.9	6.2	46.35	267.98	0.097	0.09	2.08	68.2	0.98
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>22.02</b>	<b>6.33</b>	<b>96.45</b>	<b>366.86</b>	<b>0.097</b>	<b>0,13</b>	<b>2.18</b>	<b>82.0</b>	<b>1.46</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76.03</b>	<b>46.73</b>	<b>291.96</b>	<b>1762.55</b>	<b>0.847</b>	<b>1.2</b>	<b>16.05</b>	<b>641.15</b>	<b>16.63</b>

## СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

# ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ПИТАНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ

(возрастная группа старше 3х лет)

п/н дня	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОД Ы	ЭНЕРГ, ЦЕННОСТЬ	В- 1	В - 2	С	Са	Fe
1	52.55	59.35	216.39	1565.07	0,9	1.55	44.75	693.14	10.87
2	45.23	49.92	198.25	1385.53	1.38	1,64	71.74	772.79	10.53
3	57.17	57.96	262.23	1760.3	0,65	1,17	19.69	821.55	8.89
4	52.81	43	191.87	1263.23	1,67	0.766	87.76	647.45	9.96
5	168.08	65.92	291.92	1962.67	0,05	0.98	35.1	512.45	20.01
6	33.34	40.13	210.98	1286.55	0,726	1.602	48.67	633.44	11.17
7	38.65	36.38	169.74	1294.95	6.22	0.84	43.44	447.76	12,25
8	37.99	33.06	209.84	1271.74	0.61	4.11	18.79	652.81	8.07
9	71.54	139.38	210.29	1713,87	6,18	1,6	115,27	829,68	12,51
10	76.03	46.73	291.96	1762.55	0.847	1,2	16.05	641.15	16,63
<b>Итого</b>	<b>633.39</b>	<b>571.83</b>	<b>2253.47</b>	<b>15266.46</b>	<b>19.23</b>	<b>15.45</b>	<b>501.26</b>	<b>6652.22</b>	<b>120.89</b>
<b>Средн · колич.</b>	<b>63,34</b>	<b>57.18</b>	<b>225.34</b>	<b>1526.64</b>	<b>1,92</b>	<b>1,54</b>	<b>50.13</b>	<b>665.22</b>	<b>12.09</b>