УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом «Радуга»

_____ В.И. Свидерская

Приказ №144 от 31.12.2020

Основное 10-ти дневное меню МБДОУ детский сад «Радуга»

Сезон:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Неделя: первая, день: 1, понедельник											
Рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак										
	Каша манная молочная	150	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
	Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Кондитерские изделия										
	Сок	80	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Обед										
	Щи на м/б со сметаной	150									
	Пюре картофельное	100	4,20	0,92	25,44	130	0,21	0,08	-	28	3,2
	Рыба тушеная с овощами	70	13	13	16	249	0,09	0,17	0,29	56	1
	Компот из св.фруктов	150	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Пирожок со сгущенкой	80	11	7	8	145	0,14	0,14	0,3	14	1
	Кофейный напиток с молоком	150	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
	Итого:		47,93	43,7	150,37	1171,91	0,67	1,81	84,62	606,42	10,46

Неделя: первая, день: 2, вторник											
Рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак										
	Каша пшенная молочная	150	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
	Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
	Обед										
	Суп с макаронными изделиями	150	2,82	2,86	21,76	124,09	0,1	0,1	3	26	1
	Рис отварной	100	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
	Котлета мясная	70	8,28	4,68	2,04	86,28	0,048	0,07	1,2	16,8	2,4
	Овощи свежие	50	0,81	1,5	4,07	34,26	0,01	0,02	0,62	17,1	1,15
	Компот из св.фруктов	150	1,4	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Пирожок с повидлом	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
	Чай с лимоном	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
	Итого:		34,33	32,96	182,45	1198,94	0,60	2,23	110,57	513,08	10,87

Неделя: первая, день: 3, среда										
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150	5,2	8,18	7,89	119,32	0,04	0,013	1,46	182,4	0,18
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный с маслом	30	3,04	0,36	19,88	90,04	0,064	0,032	-	10,04	0,64
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп рыбный	150	6	4	20	131	0,1	0,1	24	37	2
Каша гречневая	100	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
Грудка отварная	50	7	8	14	122	0,04	0,08	8	48	2
Кисель	150			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Омлет запеченный с сыром	0,25	2,25	2,42	0,1	31,87	0,01	0,09	-	11,75	0,57
Овощи свежие	60	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
Компот из св. фруктов	150	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
Итого:		37,74	39,68	224,32	1502,84	0,63	1,65	68,62	744,76	12,58

Неделя: первая, день: 4,четверг										
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
Завтрак										
Каша молочная рисовая	150	6	10	31	209	0,07	0,29	1	186	0,21
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп гороховый на м/б	150	6	2	21	142	0,06	6	8	58	1
Макароны отварные	140	22	24,5	8,4	353,3	0,10	0,14	22	60	4
Тефтели мясные	70									
Компот из св.фруктов	150	0,015	-	18,9	73,96	0,003	0,003	0,021	1,9	0,09
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Булочка домашняя	80	6	10	43	186	0,1	0,05	-	16	1
Какао на молоке	150	2	2	21	108	0,03	0,2	1	55	1
Фрукты	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
Итого:		50,48	55,9	209,1	1441,86	0,475	7,703	114,301	598,2	11,068

Неделя: первая, день: 5, пятница											
Рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак										
	Каша гречневая молочная	150	7,3	10,8	32,8	274	0,05	-	0,8	119,2	1,2
	Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
		5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	80			17	92	0,015	0,015	2	10,5	2,1
	Обед										
	Суп картофельный на м/б со сметаной	150	3,38	5,94	12,2	124,69	0,06	0,05	4,8	123	1,78
	Ленивые голубцы	160	1,88		19	380	0,03	0,05		35	1
	Компот из св. фруктов	150		0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
	Хлеб ржаной	30	15,45								
	Полдник										
	Каша манная молочная	85	6	12,12	11,75	225,0	0,05	0,25	0,2	131,63	0,69
	Чай	150	1	5	22	130	0,08	0,32	1	155	0,14
	Итого:		41,645	43,06	173,44	1588,4	0,714	1,72	94,83	809,15	10,52

Неделя: вторая, день: 6,понедельник										
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150	6,92	10,07	26,81	236,95				198,5	1,2
Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Печенье с маслом										
Сок	80	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Обед										
Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	3	6	11	116	0,08	0,1	5	4	1
Макароны отварные	100	6	7	30	207	0,5	0,01		39	1
Рыба тушеная с овощами	60	13	14	7	185	0,09	0,09	1	13	1
Компот из св.фруктов	150			25	102	0,07	0,04	5	7	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6			6	1	
Полдник										
Рогалик	60	5	12	1	115,2	0,02	0,1		124	1
Чай с лимоном	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0	16	1
Итого:		51,39	59,11	210,3	1507,49	2,86	4,22	29,99	609,12	9,74

Неделя: вторая, день: 7, вторник											
Рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
	Завтрак										
	Каша манная молочная	150	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
	Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
	Обед										
	Борщ на м/б со сметаной	150	3,86	6	6,7	133,65	0,06	0,08	12,46	73,91	1,1
	Тефтели мясо -крупяные	160	12,64	9,49	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
	Овощи свежие	50	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
	Кисель	180	-	-	15	76	0,6	0,6		1	-
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
	Полдник										
	Ватрушка	60	11	7	8	145	0,14	0,14	0,3	14	1
	Какао на молоке	150	6	5	22	130	0,08	0,32	1	155	0,14
	Итого:		49,84	48,39	163,36	1281,69	1,71	2,38	39,89	618,06	11,94

Неделя: вторая, день: 8,среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша рисовая молочная	150	5	7	20	222	0,08	0,2	0,9	184	0,4
Чай	150	-	-	8	-	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Рассольник на м/б со сметаной	150	4,62	7,65	16,8	145,84	0,2	0,06	4,25	49,76	3,32
Мясо тушеное с	50	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
Картофелем по домашнему	120	13	13	16	249	0,09	0,17	0,29	56	1
Компот из св. фруктов	150			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Вермишель в молоке	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Чай с лимоном	150	1		6	29		0,02	75	34	0,2
Итого:										

Неделя: вторая, день: 9,четверг										
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
Завтрак										
Каша пшенная молочная										
Чай	150	2	2	21	108	0,03	0,2	1	55	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп фрикадельками	150	4	4	18	140	0,17	0,15	11	42	1
Каша гречневая	100	14,42	10,10	14,73	198,7	0,08	-	30	76	4
Гуляш	70									
Компот из св.фруктов	150			25	102	0,07	0,04	5	7	1
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,6			6	1	
Полдник										
Каша манная молочная	85	1	-	6	29	0,03	0,02	45	34	0,2
Чай с лимоном	150	-		8	44		0,9	5	150	1
Итого:										

Неделя: вторая, день: 10,пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Вермишель в молоке										
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп с клецками на м/б	150	3,86	6	6,7	133,65	0,06	0,08	12,46	73,91	1,1
Рис отварной	100	4,20	0,92	25,44	130	0,21	0,08	-	28	3,2
Котлета мясная	70	10	7	13	96	0,03	1,0	0,5	61	1
Компот из св. фруктов	150			15	76	0,6	0,6		1	
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Плюшка	60	15,45	12,12	11,75	225,0	0,05	0,25	0,2	131,63	0,69
Чай с лимоном	150	6	5	22	130	0,08	0,32	1	155	0,14
Итого:										

Неделя: третья, день: 11,понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная молочная	150	7,3	10,8	32,8	274	0,05	-	0,8	119,2	1,2
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Кондитерские изделия										
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп гороховый на м/б	150									
Пюре картофельное	100	4	6	15	132	0,07	0,11	2	52	1
Грудка отварная	70	13	13	16	249	0,09	0,17	0,29	56	1
Овощи свежие	50									
Компот из сух. фруктов	150	-	-	19	80	0,04	0,08	-	30	1
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Булочка домашняя	80	6	10	43	186	0,1	0,05	-	16	1
Какао на молоке	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0	-	-
Итого:										

Неделя: третья, день: 12,вторник										
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность Ккал.**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
Завтрак										
Каша гречневая молочная	150	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
Чай										
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп вермишелевый на м/б	150	3,38	5,94	12,2	124,69	0,06	0,05	4,8	123	1,78
Рис отварной	100	2,87	4,12	16,12	144,37	0,15	0,08	21	14,75	1,15
Котлета мясная	70	4,66	0,81	5,06	60,1	0,024	0,013	0,32	131,2	0,32
Овощи свежие	50									
Компот из сух. фруктов	150	1,4	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,13	0,68
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Сырники творожные	80	11	7	8	145	0,14	0,14	0,3	14	1
Кофейный напиток с молоком	150	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
Итого:										

Неделя: третья, день: 13,среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшенная молочная	150	4,20	0,92	25,4	130	0,21	0,08	-	28	3,2
Чай	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом ,	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп с фрикадельками	150	2,82	2,86	21,76	124,09	0,1	0,1	3	26	1
Мясо тушеное	40									
Капуста тушеная	140	14,42	10,10	14,73	198,7	0,08	-	30	76	4
Компот из св.фруктов	150			25	102	0,07	0,04	5	7	1
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	17,32	79,6			6	1	
Полдник										
Яйцо вареное	1									
Свекла тушеная	60									
Кисель	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пш	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
Итого:										

Неделя: третья, день: 14,четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	150	5	7	20	222	0,08	0,2	0,9	184	0,4
Чай с лимоном	150	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4	22,74	0,57
Кондитерские изделия										
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп картофельный на м/б со сметаной	150	4	4	18	140	0,17	0,15	11	42	1
Каша гречневая	100	4,20	0,92	25,44	130	0,21	0,08	-	28	3,2
Гуляш	70	10	7	13	96	0,03	1,0	0,5	61	1
Свекла тушеная	60	1	4	5	62	0,012	0,024	3	22	1
Компот из сух. фруктов	150			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Булочка «Веснушка»	80	5	12	1	115,2	0,02	0,1		124	1
Какао на молоке	150	1	1	4	24	0,21	0,2	5	12	
Фрукты	70	8	1	52	186	1,8	1,8	0,44	16	1
Итого:										

Неделя: третья, день: 15,пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Вермишель в молоке	150	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	4	1	26	93	0,9	0,9	0,22	8	1
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80			15,3	67,98	-	0,03	25,03	24,72	0,300
Обед										
Щи на м/б со сметаной	150									
Рис отварной	100	14,86	13,47	15,63	252	0,13	0,14	7,09	31,47	2,73
Тефтели мясные	70									
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Кисель	150	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
Полдник										
Пирожок с повидлом	80	4	3	26	146	0,06	0,02	-	7,6	0,5
Йогурт	150	4,8	4,8	21,96	147,7	0,04	0,2	0,89	184,8	0,17
Фрукты	75									
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 16,понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная молочная	150	7,52	11,7	32,5	211,6	0,08	0,08	1,3	141,3	1,3
Чай	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Кондитерские изделия	30									
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Рассольник на м/б со сметаной	150	6	2	21	142	0,06	6	8	58	1
Пюре картофельное	100	6	7	40	173	0,21	0,1		8	1
Рыба тушеная с овощами	70	7	4	4	87	0,05	0,05	3	12	1
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Компот из св.фруктов	150			15	76	0,6	0,6		1	
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Сырники творожные	90	15,45	12,12	11,75	225,0	0,05	0,25	0,2	131,63	0,69
Кофейный напиток с молоком	150	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	133	0,2
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 17,вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшенная молочная	150	5,2	8,18	7,89	119,32	0,04	0,013	1,46	182,4	0,18
Чай	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп гороховый на м/б	150	2,82	2,86	21,76	124,09	0,1	0,1	3	26	1
Макароны отварные	100	3	4	21	122	0,16	10	13	13	1
Котлета мясная	60	13	14	7	185	0,09	0,09	1	13	1
Овощи свежие	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
Компот из сух. фруктов	150			19	380	0,03	0,05		35	1
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	5	8,4	0,8
Полдник										
Плюшка	85									
Йогурт	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Фрукты	75									
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 18,среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша гречневая с маслом	150	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
Какао на молоке	150			8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	4	1	26	93	0,9	0,9	0,22	8	1
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп вермишелевый на м/б	150									
Ленивые голубцы	160	22	24,5	8,4	353,3	0,10	0,14	22	60	4
Компот из св. фруктов	150	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Яйцо вареное	0,25	2,25	2,42	0,1	31,87	0,01	0,09	-	11,75	0,57
Свекла тушеная	60	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
Кисель	150	0,015	-	18,9	73,96	0,003	0,003	0,021	1,9	0,09
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 19,четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150									
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром		2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп с клецками на м/б	150	4	4	18	140	0,17	0,15	11	42	1
Каша гречневая	100	6	7	40	173	0,21	0,1		8	1
Гуляш	60	8,28	4,68	2,04	86,28	0,048	0,07	1,2	16,8	2,4
Компот из св. фруктов	150	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
Полдник										
Пирожок со сгущенкой	85									
Коф. Напиток с молоком	150	2	2	20	108	0,04	0,9	1,0		-
Фрукты	75	0,3		8	35	0,01	0,02	16	16	2
Итого:										

Неделя: четвертая, день: 20,пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Вермишель в молоке	150	7,3	10,8	32,8	274	0,05	-	0,8	119,2	1,2
Чай	150	-	-	8	44	0,03	0,9	5	150	1
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
с сыром	5	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
Сок	80	-	-	12	48	0,01	0,01	2	7	1
Обед										
Суп картофельный на м/б со сметаной	150	6	4	20	131	0,1	0,1	24	37	2
Тефтели мясо-крупяные	160	6	7	30	207	0,5	0,01		39	1
Овощи свежие	70	7	8	14	122	0,04	0,08	8	48	2
Кисель	150	-	-	19,6	80	0,54	0,54	30	9	-
Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Полдник										
Булочка домашняя	85									
Йогурт	150	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,33	1,4	240	0,2
Фрукты	75	1		6	29		0,02	75	34	0,2
Итого:										