



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 27  
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

**ПРИКАЗ**

от «31» мая 2021 г. № 131

г. Котлас

**Об утверждении  
10-дневного меню.**

Внести изменения и утвердить 10-дневное меню МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 27 «Золотая рыбка» с 31.05.2021 года.

Заведующий МДОУ



Т.А.Кузнецова



Утверждено  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
комбинированного  
вида № 27 «Золотая рыбка»  
Кузнецова Т.А.  
приказ от 31.05.2021г. № 131

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ  
МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 27  
«Золотая рыбка»  
(дети с 2 до 7 лет)**

(Сборники рецептов на продукцию для питания детей  
в дошкольных образовательных учреждениях 2010 г., 2015 г.  
под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
181	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,21	8,28	6,8	9,07	23,74	31,65	180,4	240,5	155,8	192,8	1,34	1,45	0,09	0,1	0,05	0,07	0,20	0,27
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
396	Кофейный напиток	150	200	2,34	3,12	2,0	2,67	10,63	14,17	70,0	93,3	94,3	125,7	0,1	0,13	0,03	0,04	0,11	0,15	0,98	1,31
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8
80	<b>Обед</b> Суп картофельный с крупой со сметаной	150	250	2,01	3,35	2,19	3,65	10,14	16,1	69,1	115,2	42,5	70,9	0,49	0,81	0,08	0,12	0,08	0,136	9,66	16,1
56	Жаркое по домашнему	150	200	1,58	2,64	0,35	0,58	1,07	1,78	138	230	13,22	22,03	0,12	0,2	0,03	0,05	0,05	0,08	0,75	1,25
376	Компот из с/фр	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,0	23,87	31,83	0,94	1,25	0,001	0,002	0,001	0,002	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко кипячёное	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Печенье	12	20	0,09 8	0,098	0,1	0,1	0,68	0,68	40	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
215	Ужин Омлет	90	120	5,7	7,52	11,0 4	13,4 6	1,1	1,51	127,0	157,0	46,4	62,8	1,18	1,54	0,04	0,05	0,24	0,31	0,1	0,15
19	Огурцы свежие порционно	40	60	0,3	0,45	2,44	3,66	0,95	1,43	26,92	40,38	8,74	11,13	0,23	0,35	0,01	0,02	0,02	0,03	3,8	5,7
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Батон нарезной	30	40	0,02 1	0,028	0,00 2	0,00 2	0,15	0,2	72	80										
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1397</b>	<b>1885</b>	<b>28,0 9</b>	<b>38,29</b>	<b>36,9 4</b>	<b>46,7 7</b>	<b>117,5 9</b>	<b>155,2</b>	<b>1128, 77</b>	<b>1485, 01</b>	<b>608,5 3</b>	<b>813,7 6</b>	<b>7,8</b>	<b>8,07</b>	<b>0,465</b>	<b>0,622</b>	<b>0,955</b>	<b>1,308</b>	<b>20,64</b>	<b>31,0 6</b>

День: вторник

Неделя: первая

№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
179	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная жидкая	150	200	4,91	6,55	6,68	8,91	19,46	25,95	158,8	211,7	148,5	185,0	0,25	0,28	0,03	0,04	0,03	0,04	0,20	0,27
2	Бутерброд с повидлом(масло м)	35	55	1,84	2,49	5,66	3,93	11,0	27,56	102	156	7,0	10,6	0,47	0,87	0,04	0,05	0,02	0,03	-	0,1
397	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89,0	118,7	114,7	152,9	0,41	0,55	0,04	0,05	0,14	0,19	1,2	1,6
392	<b>2 завтрак:</b> Чай с сахаром	100	100	0,02	0,02	0,00 5	0,005	4,69	4,69	18,66	18,66	5,33	5,33	0,12 5	0,125	0,005	0,005	0,065	0,065	0,66	
67	<b>Обед</b> Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	4,95	8,25	4,89	8,15	7,06	11,77	96,8	161, 3	34,3	56,8	1,06 7	1,66	0,04	0,065	0,072	0,09	19,74	32,9
242	Рыба отварная	60	80	11,5	15,0	0,45	0,59	0,51	0,67	52,0	68,0	10,15	13,27	0,35	0,46	0,04	0,05	0,04	0,05	0,47	0,61
315	Рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,3	5,38	29,36	36,7	167,8	209,8	1,0	1,36	0,39	0,53	0,02	0,03	0,01	0,013	-	-
349	Соус польский	30	60	0,09	0,18	0,53	1,06	0,55	1,1	7,31	14,62	1,76	3,52	0,02	0,04	0,001	0,002	0,001	0,002	0,04	0,08
113	Компот из изюма	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,74
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Батон нарезной	30	40	0,021	0,02 8	0,00 2	0,002	0,15	0,2	72,0	80,0										
236	<b>Ужин</b> Коврижка творожная	115	138	17,49	20,9 9	15,4	18,53	35,67	42,8	351	421,2	170,4	204,5	1,04	1,25	0,09	0,11	0,3	0,36	1,07	1,28
391	Компот из свежих яблок и кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
	<b>Итого за 2 день</b>	1430	1923	58,11	77,0 38	49,2 77	60,76 7	164,5	229,5 2	1428, 17	1870, 88	893,7	1170, 86	6,32 2	9,085	0,4	0,672	1,183	1,54	28,77	44,05

День: среда

Неделя: первая

№ ре- ц	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
182	<b>Завтрак:</b> Каша ячневая молочная жидкая	150	200	6,5	8,05	7,97	9,75	26,13	32,45	203	251,2	151,7	189,5	0,74	0,9	0,1	0,14	0,03	0,05	0,25	0,29
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	2,0	2,67	10,63	14,17	70,0	93,3	94,3	125,7	0,1	0,13	0,03	0,04	0,11	0,15	0,98	1,31
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8
17	<b>Обед:</b> Помидор свежий порционно	40	60	0,44	0,66	2,47	3,71	1,39	2,09	29,48	44,22	13,23	19,85	0,35	0,53	0,02	0,03	0,02	0,03	9,96	14,9 4
62	Борщ с мясом со сметаной	150	250	9,13	15,22	7,74	12,9	11,58	19,3	153,4	255,7	47,8	72,9	1,99	3,3	0,43	0,72	0,12	0,2	20,34	33,9
54	Суфле из мяса	150	200	4,4	7,33	3,71	6,18	7,5	12,5	81,0	135,0	61,76	102,9 3	0,39	0,65	0,03	0,05	0,09	0,15	0,23	0,38
372	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Вафля	12	20	0,004	0,006	0,00 4	0,00 56	0,12	0,8	16	52	0,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
165	<b>Ужин:</b> Греча отварная рассыпчатая	150	200	7,05	9,4	13,9	18,5 3	17,96	23,95	177,3	236,4	137,1	140,0	1,51	1,86	0,067	0,108	0,044	0,114	-	-
306	Гуляш из кури	60	80	6,53	7,98	9,89	13,6 1	42,72	43,35	229,3	257,4	4,82	5,91	0,02	1,0	0,16	0,22	0,08	0,1	4,57	5,0
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Батон нарезной	30	40	0,021	0,028	0,00 2	0,00 2	0,15	0,2	72,0	80,0	-	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1517</b>	<b>2045</b>	<b>46,03 5</b>	<b>64,31 4</b>	<b>59,8 06</b>	<b>81,1 17</b>	<b>184,3 9</b>	<b>232,6</b>	<b>1461, 28</b>	<b>1878, 45</b>	<b>745,9 7</b>	<b>985,3 7</b>	<b>10,38</b>	<b>15,5 6</b>	<b>1,085</b>	<b>1,658</b>	<b>0,932</b>	<b>1,384</b>	<b>42,47</b>	<b>63,4 55</b>

# День: четверг

Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
180	<b>Завтрак :</b> Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	5,5	7,33	7,65	10,2	19,13	25,51	169,7	226,3	155,1	193,1	0,76	0,9	0,09	0,1	0,05	0,06	0,23	0,31
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
394	Чай с молоком	150	200	2,65	3,53	2,33	3,11	11,31	15,08	77,0	102,67	9,4	12,53	0,21	0,28	0,04	0,05	0,14	0,19	1,19	1,59
393	<b>2 завтрак</b> Чай с лимоном	100	100	0,045	0,045	0,005	0,005	4,73	4,73	19,35	19,35	6,26	6,26	0,14	0,14	-	-	-	-	0,94	0,94
76	<b>Обед:</b> Рассольник Ленинградский со сметаной	150	250	4,76	7,93	4,69	7,82	12,12	20,2	111,6	186,0	19,6	32,6	1,2	1,92	0,08	0,13	0,074	0,117	10,92	18,2
322	Котлета рубленая из птицы	60	80	0,72	1,2	0,01	0,02	0,81	1,35	61,5	102,5	90,2	150,3	0,06	0,1	0,001	0,01	0,06	0,1	0,28	0,47
336	Капуста тушеная	150	200	2,18	2,97	4,08	5,56	10,44	14,24	86,9	118,5	61,38	83,7	0,83	1,13	0,03	0,04	0,04	0,05	18,01	24,56
376	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113	23,87	31,83	0,94	1,25	0,001	0,002	0,001	0,002	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	Полдник Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
372	Пряник	12	20	0,014	0,019	0,015	0,02	15	20	60	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
321	<b>Ужин</b> Картофельное пюре	150	200	5,87	6,27	7,88	11,2	15,12	15,18	155	203	26,9	36,9	1,113	1,8	0,12	0,183	0,16	0,251	43,6	62,5
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,44	3,66	0,95	1,43	26,92	40,38	8,74	13,11	0,23	0,35	0,01	0,02	0,02	0,03	3,8	5,7
398	Отвар из плодов шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14023	18,97	61,0	81,33	16,0	21,3	0,47	0,63	0,01	0,01	0,05	0,07	15,5	25,7
	Яблоко	150	200	0,003	0,004	-	-	0,15	0,2	63,0	84,0										
	Батон нарезной	30	40	0,021	0,028	0,002	0,002	0,15	0,2	72,0	80,0	-	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1670</b>	<b>2242</b>	<b>27,432</b>	<b>36,778</b>	<b>37,36</b>	<b>50,215</b>	<b>182,163</b>	<b>219,86</b>	<b>1327,52</b>	<b>1757,63</b>	<b>448,11</b>	<b>62,31</b>	<b>8,453</b>	<b>12,02</b>	<b>0,446</b>	<b>0,705</b>	<b>0,629</b>	<b>0,89</b>	<b>96,06</b>	<b>142,09</b>

**День: пятница**  
**Неделя: первая**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
185	<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная вязкая	150	200	4,86	6,48	6,75	9,0	24,43	32,57	175,5	234,0	146,7	183,1	0,28	0,34	0,03	0,04	0,03	0,05	0,20	0,27
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
110	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89,0	118,7	114,7	152,9	0,41	0,55	0,04	0,05	0,14	0,19	1,2	1,6
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8 35
84	<b>Обед:</b> Суп картофельный с рыбой	150	250	4,75	7,18	6,58	9,77	8,91	14,7	115	180	28,3	1,115	1,768	0,08 2	0,127	0,072	0,114	0,05	11,6	19,0
276	Картофель тушеный с курой	150	200	1,58	2,64	0,35	0,58	1,07	1,78	138	230	13,22	22,03	0,12	0,2	0,03	0,05	0,05	0,08	0,75	1,25
19	Огурцы свежие порционно	40	60	0,3	0,45	2,44	3,66	0,95	1,43	5,0	7,0	8,74	11,13	0,23	0,35	0,01	0,02	0,02	0,03	3,8	5,7
374	Компот из изюма	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,74
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
460	Крендель сахарный	60	80	4,25	5,67	7,88	10,51	33,45	44,6	222,0	296,0	13,58	15,52	0,9	1,03	0,08	0,09	0,07	0,08	-	-
204	<b>Ужин:</b> Макаронные изделия отварные	150	200	4,32	5,76	0,62	0,83	23,36	31, 15	116,3	155,1	4,99	7,49	0,81	1,22	0,06	0,09	0,02	0,03	-	-
7	Сыр голландский	12	15	2,63	3,95	2,66	3,99	-	-	34,0	51,0	100,0	150,0	0,07	1,05	0,001	0,001	0,04	0,06	0,07	0,11
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Банан	150	200	0,01 5	0,01 5	0,001	0,01	0,192	0,192	89,0	89,0										
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1637</b>	<b>2200</b>	<b>29,4 75</b>	<b>54,8 15</b>	<b>46,08 1</b>	<b>61,02</b>	<b>161,2 02</b>	<b>213,7 22</b>	<b>1425, 4</b>	<b>1949, 81</b>	<b>843,5 3</b>	<b>1092, 66</b>	<b>8,148</b>	<b>9,32 2</b>	<b>0,622</b>	<b>0,733</b>	<b>1,058</b>	<b>1,42</b>	<b>24,52</b>	<b>36,58 5</b>

## День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		В1		В2		С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
183	<b>Завтрак:</b> Каша ячневая молочная жидкая	150	200	5,01	6,68	6,74	8,99	19,64	26,19	160,4	213,9	160,7	199,2	0,39	0,44	0,06	0,07	0,04	0,05	0,23	0,31
396	Кофейный напиток	150	200	2,34	3,12	2,0	2,67	10,63	14,17	70,0	93,3	94,3	125,7	0,1	0,13	0,03	0,04	0,11	0,15	0,98	1,31
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8
82	<b>Обед:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	1,15	1,92	4,42	7,37	6,42	10,7	71,2	118,7	25,7	36,4	0,5	0,8	0,053	0,085	0,05	0,076	11,22	18,7
304	Плов с мясом	150	200	16,0	21,47	14,78	19,96	26,76	35,69	304,0	406,0	30,2	40,3	1,45	2,03	0,2	0,26	0,08	0,11	0,41	1,01
113	Компот из изюма	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,74
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Печенье	12	20	0,09 8	0,098	0,1	0,1	0,68	0,68	40	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
321	<b>Ужин</b> Картофельное пюре	150	200	5,87	6,27	7,88	11,2	15,12	15,18	155	203	26,9	36,9	1,113	1,8	0,12	0,183	0,16	0,251	43,6	62,5
336	Капуста тушеная	150	200	2,18	2,97	4,08	5,56	10,44	14,24	86,9	118,5	61,38	83,7	0,83	1,13	0,03	0,04	0,04	0,05	18,01	24,5 6
	Батон нарезной	30	40	0,02 1	0,028	0,002	0,002	0,15	0,2	72,0	80,0	-	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	<b>Итого 6 день</b>	<b>1567</b>	<b>2105</b>	<b>46,7 49</b>	<b>61,02 6</b>	<b>56,08 2</b>	<b>74,89 2</b>	<b>145,7 2</b>	<b>187,0 7</b>	<b>1365, 1</b>	<b>1762, 03</b>	<b>812,4 8</b>	<b>1089, 07</b>	<b>9,113 8</b>	<b>12,7 8</b>	<b>0,791</b>	<b>1,088</b>	<b>1,148</b>	<b>1,577</b>	<b>81,35</b>	<b>92,5 45</b>



# День: вторник

Неделя: вторая

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
82	<b>Завтрак:</b> Каша пшённая вязкая	150	200	6,5	8,05	7,97	9,75	26,13	32,45	203	251,2	151,7	189,5	0,74	0,9	0,1	0,14	0,03	0,05	0,25	0,29
3	Бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,0	180,0	96,1	142,4	0,71	0,96	0,05	0,07	0,05	0,08	0,07	0,11
110	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89,0	118,7	114,7	152,9	0,41	0,55	0,04	0,05	0,14	0,19	1,2	1,6
392	<b>2 Завтрак</b> Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
19	<b>Обед</b> Огурцы свежие порционно	40	60	0,3	0,45	2,44	3,66	0,95	1,43	26,92	40,38	8,74	11,13	0,23	0,35	0,01	0,02	0,02	0,03	3,8	5,7
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	4,95	8,25	4,89	8,15	7,06	11,77	96,8	161, 3	34,3	56,8	1,067	1,66	0,04	0,065	0,072	0,09	19,7 4	32,9
255	Котлета рыбная запеченная	60	80	8,98	12,08	2,68	3,92	5,84	8,21	83,0	116,0	29,3	38,9	0,63	0,87	0,06	0,08	0,05	0,07	1,83	2,62
204	Макаронные изделия отварные	150	200	4,32	5,76	0,62	0,83	23,36	31, 15	116,3	155,1	4,99	7,49	0,81	1,22	0,06	0,09	0,02	0,03	-	-
348	Соус томатный	15	30	0,22	0,44	1,06	2,12	1,89	3,78	17,99	35,98	3,54	7,08	0,09	0,18	0,001	0,002	0,001	0,002	0,36	0,72
376	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113	23,87	31,83	0,94	1,25	0,001	0,002	0,001	0,002	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Бутерброд с джемом(маслом)	35	55	1,84	2,49	5,66	3,93	11,0	27,56	102	156	7,0	10,6	0,47	0,87	0,04	0,05	0,02	0,03	-	0,1
84	<b>Ужин:</b> Запеканка из творога	120	150	26,3 1	31,57	18,1	21,7	25,73	30,88	370,5	444,6	220,9	265,1	1,04	1,25	0,08	0,1	0,39	0,47	0,36	0,43
351	Соус молочный (сладкий)	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,23	30,46	9,41	18,82	0,03	0,06	0,001	0,002	0,01	0,02	0,05	0,1
398	Отвар из плодов шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	1402 3	18,97	61,0	81,33	16,0	21,3	0,47	0,63	0,01	0,01	0,05	0,07	15,5	25,7
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1720</b>	<b>2165</b>	<b>69,0 33</b>	<b>91,13</b>	<b>58,3 8</b>	<b>73,86</b>	<b>190,9 13</b>	<b>270,8 2</b>	<b>1588, 39</b>	<b>2121, 68</b>	<b>928,6 2</b>	<b>1234, 82</b>	<b>9,157 6</b>	<b>13,1 6</b>	<b>0,617</b>	<b>0,861</b>	<b>1,218</b>	<b>1,624</b>	<b>46,5 1</b>	<b>74,75</b>

## День: среда

Неделя: вторая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
				Белки		Жиры		Углев.				Ca		Fe		B1		B2		C	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
177	<b>Завтрак:</b> Каша вязкая «Дружба»	150	200	5,67	7,71	7,61	9,33	25,28	32,58	195	246,6	148,7	185,9	0,46	0,58	0,06	0,07	0,03	0,05	0,24	0,27
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	2,0	2,67	10,63	14,17	70,0	93,3	94,3	125,7	0,1	0,13	0,03	0,04	0,11	0,15	0,98	1,31
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8 35
35	<b>Обед</b> Суп перловый со сметаной	150	200	4,94	7,42	5,42	7,77	9,92	16,4	109,4	170,2	18,1	29,6	1,14	1,8	0,079	0,124	0,07	0,11	11,3	18,2
45	Бигус с мясом	150	200	6,22	8,67	9,0	13,44	11,4	18,9	155,5	236,1	29,7	48,3	1,518	2,04	0,17	0,109	0,084	0,124	10,5	17,1
376	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
126	Полдник Кисель из сока натурального	150	200	0,43	0,57	0,05	0,07	22,65	30,2	92,7	123,6	11,78	15,71	0,28	0,37	0,001	0,002	0,01	0,02	0,82	1,09
	Пряник	12	20	0,014	0,019	0,015	0,02	15	20	60	80									-	-
23	<b>Ужин</b> Салат овощной	150	200	1,5	2,24	2,06	3,09	7,9	11,9	110,0	140,0	25,22	37,3	1,0	1,45	0,045	0,066	0,056	0,083	10,5	15,5
213	Яйцо вареное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	11,0	11,0	0,5	0,5	0,015	0,015	0,9	0,9	-	-
	Яблоко	150	200	0,003	0,004	-	-	0,15	0,2	63,0	84,0										
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Батон нарезной	30	40	0,021	0,028	0,002	0,002	0,15	0,2	72,0	72,0	-	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1567</b>	<b>2055</b>	<b>26,17</b>	<b>36,19</b>	<b>34,19</b>	<b>44,71</b>	<b>161,7</b>	<b>218,2</b>	<b>1303,9</b>	<b>1673,</b>	<b>372,7</b>	<b>518,2</b>	<b>9,618</b>	<b>13,3</b>	<b>0,573</b>	<b>0,681</b>	<b>0,558</b>	<b>0,807</b>	<b>38,4</b>	<b>58,35</b>
				<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>23</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>					<b>6</b>	<b>5</b>	

## День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)						Ккал		Минеральные вещества				Витамины (мг)					
---	--------------	-------	----------------------	--	--	--	--	--	------	--	----------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

рец	блюда	порции								(мг)											
				Белки		Жиры		Углев.		Ca		Fe		B1		B2		C			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
179	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная жидкая	150	200	4,91	6,55	6,68	8,91	19,46	25,95	158,8	211,7	148,5	185,0	0,25	0,28	0,03	0,04	0,03	0,04	0,20	0,27
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
394	Чай с молоком	150	200	2,65	3,53	2,33	3,11	11,31	15,08	77,0	102,6 7	9,4	12,53	0,21	0,28	0,04	0,05	0,14	0,19	1,19	1,59
393	<b>2 завтрак</b> Чай с лимоном	100	100	0,045	0,045	0,005	0,005	4,73	4,73	19,35	19,35	6,26	6,26	0,14	0,14	-	-	-	-	0,94	0,94
306	<b>Обед:</b> Солянка со сметаной	150	250	4,19	6,98	9,06	15,1	15,54	29,5	223,2	372,0	66,0	87,0	2,3	2,6	0,08	0,09	0,07	0,01	10,6 8	17,8
282	Котлета мясная	60	80	1,97	3,28	1,22	2,03	0,98	1,63	279	379,8	1,64	2,73	0,16	0,27	0,01	0,02	0,02	0,03		
315	Рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,3	5,38	29,36	36,7	167,8	209,8	1,0	1,36	0,39	0,53	0,02	0,03	0,01	0,013	-	-
17	Помидор свежие порционно	40	60	0,44	0,66	2,47	3,71	1,39	2,09	29,48	44,22	13,23	19,85	0,35	0,53	0,02	0,03	0,02	0,03	9,96	14,94
348	Соус томатный	15	30	0,22	0,44	1,06	2,12	1,89	3,78	17,99	35,98	3,54	7,08	0,09	0,18	0,001	0,002	0,001	0,002	0,36	0,72
113	Компот из изюма	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,74
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
400	<b>Полдник</b> Молоко	150	200	4,58	6,11	4,08	5,44	7,58	10,11	85,0	113,3	189,6	252,8	0,16	0,21	0,06	0,08	0,24	0,32	2,05	2,75
	Печенье	12	20	0,098	0,098	0,1	0,1	0,68	0,68	40	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
342	<b>Ужин</b> Рагу овощное с мясом	150	200	3,57	5,94	3,21	5,63	10,33	17,22	85,5	145	120	200	0,492	0,81 4	0,083	0,132	0,167	0,278	10,6	17,7
	груша	150	200	0,003	0,004	-	-	0,15	0,2	63	84										
391	Компот из свежих яблок и кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Батон нарезной	30	40	0,021	0,028	0,002	0,002	0,15	0,2	72,0	80,0	-	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>181 0</b>	<b>2425</b>	<b>37,229</b>	<b>51,82 7</b>	<b>48,83 7</b>	<b>67,49 7</b>	<b>160,1 3</b>	<b>222,0 ,3</b>	<b>1729, 92</b>	<b>2248, 7</b>	<b>798,4 3</b>	<b>1107, 86</b>	<b>9,062</b>	<b>12,2 64</b>	<b>0,597</b>	<b>0,829</b>	<b>1,886</b>	<b>23,93</b>	<b>50,3 2</b>	<b>62,5</b>

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ккал	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
----------	-----------------------	-----------------	----------------------	------	------------------------------	---------------

				Белки		Жиры		Углев.				Са		Fe		В1		В2		С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
180	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	5,5	7,33	7,65	10,2	19,13	25,51	169,7	226,3	155,1	193,1	0,76	0,9	0,09	0,1	0,05	0,06	0,23	0,31
110	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	12,96	17,28	89,0	118,7	114,7	152,9	0,41	0,55	0,04	0,05	0,14	0,19	1,2	1,6
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	9,3	9,3	0,62	0,62	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-
399	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	-	-	9,09	9,09	38	38	6,3	6,3	1,26	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	1,8	1,8
34	<b>Обед</b> Суп гороховый	150	250	9,26	10,25	10,7	10,41	40,0	48,64	250,9	300,0	30,8	23,7	3,0	3,1	0,2	0,2	0,2	0,29	12,53	19,0
306	Гуляш из кури	60	80	6,53	7,98	9,89	13,61	42,72	43,35	229,3	257,4	4,82	5,91	0,02	1,0	0,16	0,22	0,08	0,1	4,57	5,0
165	Греча отварная рассыпчатая	150	200	7,05	9,4	13,9	18,53	17,96	23,95	177,3	236,4	137,1	140,0	1,51	1,86	0,067	0,108	0,044	0,114	-	-
372	Компот из яблок и груш	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	69,6	87,0	10,5	17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
376	<b>Полдник</b> Компот из свежих яблок и	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	10,86	14,48	0,71	0,95	0,01	0,02	0,01	0,02	1,29	1,72
469	Булочка домашняя	60	80	4,87	5,57	1,7	1,94	33,55	38,34	168,9	193,1	14,76	16,86	1,0	1,14	0,12	0,14	0,04	0,05	-	-
13	<b>Ужин</b> Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,59	2,45	3,68	1,23	1,85	28,56	42,84	10,71	16,07	0,3	0,45	0,02	0,03	0,02	0,03	7,64	11,46
321	Картофельное пюре	150	200	5,87	6,27	7,88	11,2	15,12	15,18	155	203	26,9	36,9	1,113	1,8	0,12	0,183	0,16	0,251	43,6	62,5
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,39	28,0	37,33	8,0	10,67	0,19	0,25	0,01	0,01	0,1	0,13	1,0	1,33
	Батон нарезной	30	40	0,02 1	0,028	0,002	0,002	0,15	0,2	72	80		17,5	1,17	1,95	0,054	0,09	0,024	0,04	-	-
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>156 5</b>	<b>2105</b>	<b>47,8 01</b>	<b>58,18 8</b>	<b>65,05 2</b>	<b>81,68 2</b>	<b>259,3 6</b>	<b>311,8 6</b>	<b>1768, 66</b>	<b>2151, 27</b>	<b>550,7 1</b>	<b>675,6 7</b>	<b>13,94 3</b>	<b>18,7 3</b>	<b>1,015</b>	<b>1,32</b>	<b>0,942</b>	<b>1,375</b>	<b>75,15</b>	<b>106,4 4</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>157 5</b>	<b>2091, 3</b>	<b>41,6 17</b>	<b>56,95 9</b>	<b>49,20 1</b>	<b>64,25 3</b>	<b>172,7 67</b>	<b>226,0 ,91</b>	<b>1452, 71</b>	<b>1878, 80</b>	<b>700,2 87</b>	<b>931,1 21</b>	<b>9,199</b>	<b>12,4 34</b>	<b>0,661</b>	<b>0,968</b>	<b>1,05</b>	<b>1,294</b>	<b>50,42 2</b>	<b>71,18 3</b>