



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Зудина Т.С.

Приказ № 66 от 15 февраля 2021 г.  
2021 г.

## **МЕНЮ**

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для детей детских дошкольных учреждений**

**Сезон Осенне-зимний сезон 2021 года**

**Возрастная категория: Дети до 7 лет**

# День 1

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп вермишелевый на курином бульоне	200.00	5,98	5,47	19,91	138,16	0,05	0,08	0,88	0,27	0,43	13,46	60,57	13,66	0,74
Кофейный напиток с сахаром	180.00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	0,00	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	150,00	0,45	0,00	15,9	61,5	0,015	0,015	3,00	0,00	0,00	10,5	0,015	6,00	0,45
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат луковый с зеленым горошком	60,00	6,30	1,30	34,00	164,5	0,26	0,25	0,00	0,00	0,00	35,00	149,00	49,00	4,00
Суп картофельный с бобовыми	200.00	9,76	5,40	19,99	169,71	0,24	0,22	11,43	0,31	0,38	34,77	138,69	41,54	2,74
Тефтели мясные в соусе	70,00	11,28	4,77	1,92	99,25	0,03	0,02	0,51	0,07	1,84	6,79	98,30	14,04	1,45
Гречка отварная рассыпчатая	150,00	9,45	1,95	51,00	246,00	0,39	0,31	0,0	0,00	0,00	52,5	223,5	73,5	6,00
Компот из с/ф	180.00	0,29	0,25	20,42	82,49	0,02	0,02	3,24	0,00	0,29	69,30	34,20	24,52	1,19
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Капуста тушеная	0,150	3,3	5,16	15,4	118,17	0,04	0,02	27,46	0,10	2,76	88,47	63,72	32,56	1,26
Картофельное пюре	0,150	3,06	6,37	19,37	148,32	0,14	0,15	5,10	0,16	0,19	37,10	85,82	28,92	1,04
Чай с сахаром	180.00	0.94	0.00	23.37	63.00	0.02	0.04	0.72	0.10	0.99	28.80	26.28	18.90	0.58
Печенье	40.00	6.03	3.59	37.96	211.22	0.10	0.03	0.72	0.11	2.08	12.00	52.49	10.92	0.73
Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

## День 2

<b>Завтрак</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная на молоке	200,00	6,25	4,48	24,82	164,27	0,16	0,02	1,39	0,02	0,48	142,20	192,49	53,10	1,13
Чай с сахаром	180,00	0,94	0,00	23,37	63,00	0,02	0,04	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
Масло сливочное	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
Сыр для бутерброда	10,00	2,30	2,39	0,00	36,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>2 Завтрак</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Ряженка	150,00	4,81	4,96	7,32	93,0	0,00	0,03	0,00	70,5	0,15	172,50	127,5	15,0	0,0
<b>Обед</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	60,00	6,30	1,30	34,00	164,5	0,26	0,25	0,00	0,00	0,00	35,00	149,00	49,00	4,00
Суп картофельный с рыбой	200,00	13,64	8,82	19,69	217,82	0,23	0,21	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	47,20	1,49
Рыба, тушеная в томате с овощами	70,00	8,29	6,00	3,40	97,39	0,06	0,04	0,00	0,18	2,40	7,00	44,09	9,15	0,22
Пюре картофельное	150,00	3,06	6,37	19,37	148,32	0,14	0,15	5,10	0,16	0,19	37,10	85,82	28,92	1,04
Кисель из концентрата	180,00	0,06	0,00	29,67	110,39	0,00	0,02	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Полдник – Ужин</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с вермишелью	200,00	5,04	5,76	7,38	100,80	0,05	0,31	1,26	0,04	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18
Булочка домашняя	70,00	4,46	4,13	24,58	150,00	0,07	0,04	0,09	0,01	2,10	43,02	56,62	9,35	0,42
Какао с молоком	180,00	3,19	2,72	22,97	125,28	0,04	1,17	0,02	0,01	0,01	111,46	98,68	24,08	0,65
Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

## День 3

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога	100.00	17,05	12,46	15,68	245,31	0,06	0,05	0,39	0,07	0,42	144,02	170,00	19,93	0,60
Соус молочный сладкий	30.00	0,76	1,53	4,80	35,33	0,01	0,02	0,01	0,03	26,68	20,99	16,24	2,83	0,05
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.73	99.57	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	108.55	88.41	11.00	0.09
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоко свежее	100,00	5,49	0,00	19,11	47,00	0,04	0,04	1,72	0,04	0,42	52,24	74,35	7,77	1,08
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра свекольная	60,0	1,09	3,7	6,85	64,52	0,01	0,03	2,37	0,02	0,17	25,53	26,76	9,38	0,67
Рассольник домашний	200.00	13.78	8.92	19.94	130.07	0.23	0.16	12.24	0.33	3.18	27.80	184.15	47.20	1.49
Плов из курицы	220,00	18,29	24,17	26,47	386,87	0,08	0,07	3,48	0,18	0,77	32,59	242,54	33,73	2,4
Напиток из шиповника	180.00	0.29	0.25	20.42	52.49	0.02	0.02	3.24	0.00	0.29	10.44	00,00	00,00	00,00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная пшеничная	200.00	7,37	7,74	34,28	233,19	0,13	0,15	1,93	0,02	0,72	133,96	199,16	37,64	1,80
Чай с сахаром	180.00	0,94	0,00	23,37	63,00	0,02	0,04	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
Пряник	60,00	6,03	3,59	37,96	201,22	0,10	0,03	0,27	0,11	2,08	12,00	52,49	10,92	0,73
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

## День 4

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	100.00	8,83	10,64	2,35	139,00	0,05	0,05	0,52	0,18	0,42	83,49	158,81	13,17	1,62
Какао напиток с молоком с сахаром	180.00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	0,02	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочное	150,00	4,81	4,96	7,32	93,0	0,00	0,03	0,00	70,5	0,15	172,50	127,5	15,0	0,0
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра морковная	60.00	1.09	3.70	6.85	64.52	0.01	0.03	2.37	0.02	0.17	25.53	26.76	9.38	0.67
Борщ	200,00	5,29	4,62	11,19	104,59	0,07	0,07	10,31	0,30	1,65	43,79	102,66	31,09	1,82
Рыбные биточки	70,00	11,00	4,10	13,1	89,1	0,09	0,07	0,45	0,00	1,96	39,59	130,2	31,25	1,07
Картофельное пюре	150.00	3,06	6,37	19,37	148,32	0,14	0,15	5,10	0,16	0,19	37,10	85,82	28,92	1,04
Компот из кураги	180,00	0,94	0,00	23,37	93,29	0,02	0,02	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,9	0,58
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каш рисовая молочная	200.00	7,37	7,74	34,28	233,19	0,13	0,15	1,93	0,02	0,72	133,96	199,16	37,64	1,80
Вафли	50.00	1,6	1,4	40,05	170,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	13,20	0,80	0,24
Чай с сахаром	180.00	0,94	0,00	23,37	63,00	0,02	0,04	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

## День 5

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Запеканка морковная с творогом	100,0	9,32	8,34	17,89	184,56	0,07	1,41	1,31	1,56	0,61	102,97	149,93	37,53	0,88
Сгущенное молоко	30,0	2,16	2,25	16,65	98,4	0,02	0,12	0,03	14,1	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
Чай с сахаром	180,00	0,94	0,00	23,37	63,00	0,02	0,04	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
<b>2 Завтрак</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Кефир	150,0	4,35	3,75	6	79,5	0,06	0,25	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
<b>Обед</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Свекла отварная дольками	60,00	1,24	0,54	6,01	19,50	0,04	0,2	7,20	0,93	2,27	18,41	28,34	15,47	0,70
Щи	200,00	8,42	5,75	18,10	140,32	0,16	0,06	9,96	0,29	2,40	41,22	107,25	40,65	2,23
Гуляш из говядины	70,00	12,81	6,01	2,91	120,56	0,04	0,01	0,75	0,01	2,0	9,43	124,85	17,25	1,85
Каша ячневая с луком	150,00	4,38	19,95	28,50	313,18	0,02	0,02	4,5	0,06	3,54	17,2	29,99	6,17	0,38
Компот из свежих плодов	180,00	0,29	0,25	20,42	83,49	0,02	0,00	2,88	0,01	0,29	7,2	5,64	104	0,72
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,02	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Полдник – Ужин</b>														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп молочный с гречкой	200,00	5,04	5,76	7,38	100,80	0,05	0,31	1,26	0,04	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18
Кофейный напиток с молоком	180,00	2,55	2,26	17,73	99,57	0,04	0,14	1,17	0,02	0,00	108,55	108,41	81,00	0,09
Печенье	40,00	2,28	3,59	37,96	138,22	0,10	0,03	0,27	0,11	1,08	12,00	00,49	10,92	1,73
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

# День 6

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Макароны отварные с сыром	180,00	4,97	4,41	8,34	187,00	0,07	0,05	2,34	0,04	1,5	216,0	162,0	25,2	0,11
Масло сливочное на бутерброд	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с сахаром	180.00	0.94	0.00	23.37	63,00	0.02	0.04	0.72	0.10	0.99	28.80	26.28	18.90	0.58
Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сок фруктовый	150,00	0,45	0,00	15,9	61,5	0,015	0,015	3,00	0,00	0,00	10,5	0,015	6,00	0,45
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп картофельный с фасолью	200.00	13,64	8,82	19,69	217,83	0,23	0,21	22,04	0,33	3,18	27,80	184,05	37,76	1,19
Бигус с курицей	220.00	17.88	18.39	13.39	2180.22	0.19	0.27	38.97	0.17	7.79	99.67	3.66	60.77	4.76
Компот из с/ф	180.00	0,29	0,25	20,42	82,49	0,02	0,02	3,24	0,00	0,29	10,44	8,64	5,04	1,19
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сельдь с/с с луком и маслом	60.00	6,99	15,17	31,67	145,70	0,15	0,15	14,78	0,85	6,61	29,17	97,25	38,13	0,8
Картофельное пюре	150.00	3,06	6,37	19,37	148,32	0,14	0,15	5,10	0,16	0,19	37,10	85,82	28,92	1,04
Напиток из шиповника	180.00	0,29	0,25	20,42	52,49	0,02	0,02	5,24	0,00	0,00	00,00	00,00	00,00	00,00
Печенье	40.00	2,28	3,59	37,96	138,22	0,10	0,03	0,27	0,11	1,08	12,00	00,49	10,92	1,73
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

# День 7

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	100.00	8,83	10,64	2,35	139,00	0,05	0,05	0,52	0,18	0,42	83,49	158,81	13,17	1,62
Кофейный напиток с сахаром	180.00	0,30	0,08	11,29	58,64	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	00,43	12,36	6,60	0,04
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Ряженка	150,00	4,35	3,75	6,3	81,00	0,00	0,03	0,00	70,5	0,15	172,50	127,5	15,0	0,0
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	60,00	6,30	1,30	34,00	164,5	0,26	0,25	0,00	0,00	0,00	35,00	149,00	49,00	4,00
Суп овощной с зеленым горошком	200.00	8.42	5.75	18.10	160.32	0.16	0.06	9.96	0.29	2.40	41.22	167.25	40.65	2.23
Жаркое по-домашнему	220.00	19.44	6.38	38.04	395.55	0.14	0.06	5.21	0.13	0.73	28.58	204.85	39.91	3.50
Компот из свежих плодов	180.00	0,29	0,25	20,42	83,49	0,02	0,00	2,88	0,01	0,29	7,2	5,64	104	0,72
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша «Дружба» молочная	200.00	5,14	2,81	27,19	254,69	0,06	0,00	1,33	0,02	0,26	126,72	171,87	104,84	0,73
Булочка с повидлом	70.00	5,38	4,75	38,15	168,00	0,09	0,04	0,05	0,01	2,10	43,84	56,62	9,35	0,42
Чай с сахаром	180.00	0,94	0,00	23,37	63,00	0,02	0,04	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33



# День 8

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с вермишелью	200.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Какао напиток с молоком с сахаром	180.00	2,55	2,26	17,97	99,57	0,04	0,02	1,17	0,02	0,00	108,55	81,41	12,60	0,05
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоко свежее	100,00	5,49	0,00	19,11	47,00	0,04	0,04	1,72	0,04	0,42	52,24	74,35	7,77	1,08
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад из моркови	60.00	1,24	4,54	6,01	99,50	0,04	0,2	7,20	0,93	2,27	18,41	41,34	25,47	0,70
Свекольник	200.00	5,75	8,88	13,24	159,75	0,07	0,00	8,30	0,28	0,37	40,01	101,12	30,98	1,82
Бефстроганов из печени	70,00	12,78	5,69	1,58	108,88	0,04	0,03	0,29	0,15	0,37	20,42	130,99	17,64	1,78
Гречка отварная рассыпчатая	150,00	5,23	6,01	31,05	197,89	0,06	0,00	0,03	0,83	0,96	6,24	12,83	12,86	0,29
Компот из кураги	180,00	0,94	0,00	23,37	93,29	0,02	0,02	0,72	0,10	0,99	28,80	26,28	18,9	0,58
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20,00	1,16	0,23	7,52	32,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,26	5,10	22,88	7,39	0,63
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Лапшевник с творогом	170,00	14,3	8,81	35,89	283,55	0,09	0,08	0,15	0,04	1,94	99,61	166,88	19,47	1,11
Чай с сахаром	180.00	0.94	0.00	23.37	63,00	0.02	0.04	0.72	0.10	0.99	28.80	26.28	18.90	0.58
Печенье	40.00	2,28	3,59	37,96	138,22	0,10	0,03	0,27	0,11	1,08	12,00	00,49	10,92	1,73



# День 10

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожный пудинг	100.00	17,05	12,46	15,68	245,31	0,06	0,05	0,39	0,07	0,42	174,02	225,00	25,93	0,60
Соус молочный сладкий	30.00	0,76	1,53	4,80	35,33	0,01	0,02	0,01	0,03	26,68	20,99	3,24	0,03	0,05
Кофейный напиток с сахаром	180.00	0,30	0,08	11,29	42,64	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	7,43	12,36	6,60	7,42
2 Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	150,00	0,45	0,00	15,9	61,5	0,015	0,015	3,00	0,00	0,00	10,5	0,015	6,00	0,45
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. Ценность ккал.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник ленинградский	200.00	7.20	10.13	16.53	190.81	0.09	0.12	10.40	0.34	0.45	50.45	126.66	38.94	2.27
Разборные голубцы	220.00	4,11	3,18	2,99	306,88	0,02	0,03	6,23	0,00	0,02	23,7	0,00	2,11	0,6
Кисель из концентрата	180.00	0,06	0,00	29,67	110,39	0,00	0,02	0,13	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник – Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша кукурузная молочная	200.00	5.60	6.40	8.20	212.00	0.06	0.34	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20
Напиток из шиповника	180.00	0.29	0.25	20.42	52.49	0.02	0.02	5.24	0.00	0.00	00,00	00,00	00,00	00,00
Плюшка	70.00	4,46	4,13	24,58	150,00	0,07	0,04	0,09	0,01	2,10	43,02	56,62	9,35	0,42
Хлеб пшеничный	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33