«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Бронцевский»

МР «Ферзиковский район»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. В. Сазонова

Приказ №7/1 от 21.05.2021 г.

Примерное10-дневное меню для организации горячего питания для воспитанников МДОУ «Детский сад «Бронцевский» МР « Ферзиковский район» Калужской области на 2021 год

( на летний период)



д. Бронцы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | № | Выход (г)до3лет/до 7 | Содержание пищ.вещ. | Энерг. ценность(ККал) | Витамины (мг) | Минеральные вещ. (мг) |
| Техкарты | белки | жиры | углеводы | А | В2 | С | В1 | Fe | Ca | Mg | P |
|  | **1 день** |
|  | **Завтрак** |
| Каша манная с маслом и сахар. | 132 | 150/200 | 6 | 8.2 | 25 | **215** | 0,26 | 0,14 | 0,22 | 0,10 | 1,5 | 125 | 60,42 | 195,26 |
| Сахарн. | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао на молоке с сах | 240 | 180/200 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | **147,84** | 0,22 | 0,20 | 0,9 | 0,04 | 0,18 | 184,92 | 21,7 | 136,5 |
| 6/7 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/40 | 2.4 | 7.5 | 14 | **100** | 0,19 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
|  | 8/11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Обед** |
| Суп гороховый |  | 180/200 | 12 | 9,2 | 27,2 | **256.48** | 0,004 | 0,36 |  |  | 14 | 17,8 | 176 |  |
| Гуляш из говядины | 259 | 50/80 | 26,32 | 18,84 | 5,42 | **200,14** | 0,06 | 0,16 | 0,72 | 0,06 | 3,56 | 38,16 | 37,78 | 242,14 |
| Греч.каша с масл. | 67 | 120/150 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | **140,34** | 0,02 | 0,07 | 0 | 0,15 | 3,03 | 9,49 | 90,18 | 135,08 |
| 10/10 |
| Компот св/ф | 128 | 180/200\*8/9 | 104 | 0 | 26,96 | **68** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
| 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| **Йогурт**  | б/н | 100 | 4.5 | 3.45 | 6.75 | **108** |  |  | 1.65 |  |  | 270 |  |  |
| **Салат из помидор.реп лук** | 20 | 100 | 1,10 | 7,15 | 4,50 | **88,69** | 0 | 0,04 | 17,64 | 0,06 | 0,85 | 16,6 | 18,24 | 30,08 |
| Кисель | 122 | 180/200\*8/9 | 0 | 0 | 19,6 | **80** |  | 0.6 | 30 | 0.6 |  |  |  |  |
| Печенье витаминизиров | 151 | 12/20 | 3 | 2.3 | 13,2 | **94** |  | 0.02 |  | 0.032 | 0.84 | 11.6 |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  | **1789** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | № | Выход (г)до3лет/до 7 | Содержание пищ.вещ. | Энерг. ценность(ККал) | Витамины (мг) | Минеральные вещ. (мг) |
| Техкарты | белки | жиры | углеводы | А | В2 | С | В1 | Fe | Ca | Mg |

 |
| **Завтрак 2 день** |
| Каша рисовая мол. жид. С песк | 131 | 150/200/\*5/7 | 5 | 8,2 | 30,3 | **215** |  | 0.14 | 0.22 | 0.06 | 0.4 | 122.02 |  |  |
| Чай с мол.и сахаром | 195 | 180/200\*7/9 | 1.4 | 1.6 | 15 | **80** | 0,16 | 0,06 | 0,26 | 0,02 | 0,08 | 53 | 17,5 | 95,94 |
| Батон с маслом и сыром | 1/1 | 30/8\*4/6 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | **381,17** | 0,19 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
| **Обед** |
| Суп рыбный со сметаной | 43 | 150/200 | 15.925 | 0.75 | 11.525 | **131.8** |  | 0.125 | 7.375 | 0.1 | 0.85 | 60.75 |  |  |
| Макаронные изделия отварные с сосиской | 19 | 120/150 | 6.426 | 0.666 | 1.026 | **188,964** |  | 0.0182 | 0 | 0.0686 | 9.3744 | 10.8045 |  |  |
| 275 | 55 | 5.5 | 11.95 | 0.2 | **130** |  | 0.08 |  | 0.1 | 0.9 | 17.5 |  |  |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| Блинчики с маслом | 447 | 50/100\*7/8 | 4.67 | 2.51 | 33.85 | **185.45** |  | 0.05 |  | 0.09 | 1 | 19.64 |  |  |
| **Салат из св. овощ Витаминн** | 5 | 100 | 1,14 | 7,15 | 7,86 | **100,9** | 0 | 0,04 | 19 | 0,03 | 1, | 41,92 | 17,51 | 27,7 |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| **Банан** | 368 | 110 | 1.5 | 0,5 | 21 | **95** | 0 | 0,05 | 10 | 0.04 | 0,6 | 8 | 0 | 0 |
| Итого |  |  |  |  |  | **1880** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№**  | **Выходо****3лет /до 7 л.** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещ. (мг)** |
| **Тех****карты** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

 |
|  | **Завтрак** |
| Каша гречневая рассыпчатая с мас и песком | 65 | 150/200\*5/7\*5/6 | 5.7 | 4.8 | 27.45 | 180.34 | 0.02 | 0.07 | 0 | 0.14 | 3.03 | 9.49 | 90.18 | 135.08 |
| Какао на молоке с сах | 240 | 180/200\*6/7 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | **147,84** | 0,22 | 0,20 | 0,9 | 0,04 | 0,18 | 184,92 | 21,7 | 136,5 |
| Бутерброд смаслом | 1 | 30/40\*8/11 | 2.4 | 7.5 | 14 | **100** | 0,19 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
|  | **Обед** |  |
| Рассольник с мяс и смет | 32 | 180/200 | 1,68 | 0.95 | 6.12 | **147.37** | 0,004 | 0,04 | 19,74 | 0,05 | 0,62 | 3.65 | 21,6 | 0.59 |
| Капуста тушён. С мясом | 48 | 150/180 | 2.12 | 4.48 | 4.65 | **179,80** | 0.02 | 0.06 | 16 | 0.07 | 0.84 | 59.3 | 24.13 | 46.64 |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| Запеканка твор с о смет соусом | 81 | 130/150 | 20.49 | 13.56 | 14.88 | **272** | 0 | 0,375 | 0.405 | 0,06 | 0.8 | 220.395 | 21,52 | 43,81 |
| 115 а | 100 | 1.65 | 4.79 | 2.95 | **76.97** | 0.03 | 0.03 | 0.07 | 0.02 | 0.15 | 32.72 | 4.90 | 25.66 |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| **нектаринки** | 368 | 100 | 0,56 | 0,14 | 15.2 | **64** | 0.03 | 0,02 | 26.60 | 0.04 | 0.1 | 24.8 | 0 | 0 |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  | **1540,255** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№**  | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещ. (мг)** |
| **Тех****карты** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

 |
|  | **Завтрак** |
| Каша геркулесовая на мол с сах. | 413 | 180/200\*5/7 | 9,8 | 9.68 | 30.38 | **245,16** | 0 | 0,1 | 89.54 | 0,16 | 1.64 | 7.04 | 11,1 | 50,20 |
| Чай с мол.и сахаром | 195 | 180/200\*7/9 | 1.4 | 1.6 | 15 | **80** | 0,16 | 0,06 | 0,26 | 0,02 | 0,08 | 53 | 17,5 | 95,94 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 30/50\*4/6 | 6.9 | 14,84 | 16,056 | **228.702** | 0,19 | 0,108 | 0,318 | 0,138 | 1,05 | 245,628 | 24,73 | 183,17 |
|  | **Обед** |
| Борщ со смет | 30 | 180/200 | 3 | 2.1 | 6.7 | **466** | 0 | 8.3 | 12.762 | 0,075 | 1.1 | 73.096 |  |  |
|  Плов из филе птицы | 304 | 150/200 | 21 | 19.4 | 35.133 | **390** |  | 0.105 | 0,546 | 0.252 | 1.9 | 39.64 |  |  |
| Компот св/ф | 128 | 180/200\*8/9 | 104 | 0 | 26,96 | **68** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| Пряник | 603 | 12/20 | 1.18 | 0.94 | 15 | **73** | 0,06 | 0,24 | 0,39 | 0,05 | 0,64 | 144,5 | 21,2 | 185,7 |
| **Салат зелёный с огурцом раст. мас** | 6 | 80/100 | 1,03 | 7,13 | 2,19 | **77** | 0 | 0,05 | 7,18 | 0,03 | 0,56 | 43,19 | 23,53 | 36,01 |
| Яйцо варёное | 78 | 120 | 4.6 | 0.28 | 0.14 | **63** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| ИТОГО |  |  |  |  |  | **1955,357** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 День** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№**  | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещ. (мг)** |
| **Тех****карты** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

**Завтрак** |
| Каша пшённая мол. Жидк слад | 68 | 150/200\*5/7, 3/5 | 3,38 | 5.21 | 12.93 | **112,47** | 0 | 0,10 | 0.45 | 130.05 | 0.36 | 92.93 | 18.62 | 91,20 |
| Какао на молоке с сах | 240 | 180/200\*6/7 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | **147,84** | 0,22 | 0,20 | 0,9 | 0,04 | 0,18 | 184,92 | 21,7 | 136,5 |
| Бутерброд смаслом | 1 | 30/40\*8/11 | 2.4 | 7.5 | 14 | **100** | 0,19 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
|  | **Обед** |
| Суп вермишелевый | 128/1 | 180/200 | 4 | 5.6 | 11,4 | **467,26** | 0,95 | 0,16 | 11,72 | 0,2 | 2,29 | 46,49 | 43,42 | 272,73 |
| Картофельное пюре | 58 | 120/150 4/5 | 3,906 | 5.6 | 9,648 | **148,68** | 0 | 12.6 | 3.762 | 0,126 | 0,882 | 66.096 | 0 | 0 |
|  Гуляш из курицы | 65 | 60/80 | 12,79 | 12,98 | 2.5 | **173.9** | 0,04 | 0,07 | 7,05 | 0,02 | 1.7 | 7 |  |  |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| **Яблоко** | 368 | 100 | 0,42 | 0,42 | 9,8 | **44** | 0.03 | 0,02 | 10,12 | 16 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| **Выпечка бул дом**  | 469  | 12/203/5 3/4 | 7.28 | 12.52 | 53.92 | **71,6** | 0.12 | 0.06 | 0 | 19.8 | 1.3 |  |  |  |
| **Салат из капусты белокоч** | 10 | 80/100 | 1,92 | 10,08 | 7,89 | **130.22** | 0 | 0,07 | 48,35 | 0,04 | 0,80 | 56,33 | 20,58 | 37,43 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1767,905** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№**  | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещ. (мг)** |
| **Тех****карты** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

 |
| **Завтрак 6 день** |
|  Омлет натур.с сыром | 78 | 150/200\*4/5\*4/6 | 9.24 | 9.82 | 2.97 | **136.92** | 0.22 | 0.30 | 0.29 | 0,04 | 1.28 | 182,24 | 17,49 | 183.86, |
| Кофейный напит на молоке с сах | 130 | 150/200\*6/7 | 4,58 | 5.04 | 21,5 | **145,34** | 0 | 0,3 | 7,36 | 0,04 | 0,14 | 190,62 |  | 151 |  | 3 | 2.3 | 13,2 | **94** |  | 0.02 |  | 0.032 | 0.84 | 11.6 |  |
| Бутерброд смаслом | 1 | 30/40\*5/6 | 2.4 | 7.5 | 14 | **100** | 0,19 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
|  | **Обед** |
| Свекольник с мясом, смет. | 44 | 180/200 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | **421.67** | 0,004 | 0,08 | 7,3 | 1 | 0,88 | 42,6 | 20 | 70 |
| Гречка рассыпчатая | 65 | 120/150\*3/4 | 5.70 | 4.82 | 27.45 | **88,964** |  | 0,10182 | 0 | 0,0686 | 9,3744 | 10,804 |  |  |
| Гуляш из говядины | 259 | 50/80 | 26,32 | 18,84 | 5,42 | **200,14** | 0,06 | 0,16 | 0,72 | 0,06 | 3,56 | 38,16 | 37,78 | 242,14 |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| **Йогурт** | б/н | 100 | 4.5 | 3.45 | 6.75 | **108** |  |  | 1.65 |  |  | 270 |  |  |
| **Салат из моркови с яблок** | 14 | 80/100 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | **106** | 0 | 0,05 | 5,59 | 0,05 | 1,10 | 37,34 | 26,93 | 38,39 |
| **Гренки из пшен хл** | 269 | 50/80 | 1.19 | 0.12 | 6.82 | **175,81** |  |  | 0 |  |  |  |  |  |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| **Банан** | 368 | 110 | 1.5 | 0,5 | 21 | **95** | 0 | 0,05 | 10 | 0.04 | 0,6 | 8 | 0 | 0 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1946,779** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№**  | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещ. (мг)** |
| **Тех****карты** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

**7 день** |

 |
|  | **Завтрак** |
| Каша манная. с маслом сах | 132 | 150/2005/7\*5/6 | 6 | 8,2 | 29,3 | **215** | 0 | 0,14 | 0,22 | 0,06 | 0,4 | 125,48 |  |  |
| Чай с лимоном | 393 | 180/2006/8 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | **41,004** | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0,324 | 12,798 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1/1 | 30/40 4/6\* 4/6  | 2.094 | 4,998 | 10,320 | **92,059** | 0,19 | 0,026 | 0,045 | 0,222 | 0.3 | 48.400 |  |  |
|  | **Обед** |
| Щи со мет | 32 | 180/200 9/11 | 5,76 | 0,68 | 19,16 | **446,69** | 0 | 0,08 | 24.6 | 0,16 | 0,775 | 64,04 |  |  |
| Макароны отвар  | 204 | 120/150 | 5.76 | 0,98 | 31,01 | **155,1** | 0 | 0,03 | 0 | 0,09 | 1.2 | 7.4 |  |  |
|  Гуляш из курицы | 65 | 60/80 | 12,79 | 12,98 | 2.5 | **173.9** | 0,04 | 0,07 | 7,05 | 0,02 | 1.7 | 7 |  |  |
| Компот св/ф | 128 | 180/200\*8/9 | 104 | 0 | 26,96 | **68** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |
| **Венигрет с раст мас** | 2 | 150/180 | 1.61 | 5.19 | 8.40 | **91.50** | 0 | 0.05 | 11 | 0.06 | 0.90 | 26.7 | 21.94 | 47 |
| кексы |  | 100 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | **191,75** | 0,06 | 0,24 | 0,39 | 0,05 | 0,64 | 144,5 | 21,2 | 185,7 |
| сок | 399 | 150/180 | 0,9 | 0 | 18.18 | **76.809** | 0 | 0,0018 | 3.6 | 0,0018 | 2,52 | 12.6 |  |  |
| **абрикосы** | 368 | 100 | 0,42 | 0,42 | 9,8 | **44** | 0.03 | 0,02 | 10,12 | 16 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1810.874** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№** **Тех****карты** | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

**8 день** |

 |
| **Завтрак** |
| Суп молочный с вермишелью | 35 | 150/2004/5 | 2.42 | 1.62 | 13.2 | **222,38** | 0 | 0,172 | 0,1.125 | 0,10 | 1,5 | 132.5 | 60,42 | 195,26 |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 30/50\*4/6 | 6.9 | 14,84 | 16,056 | **228.702** | 0,19 | 0,108 | 0,318 | 0,138 | 1,05 | 245,628 | 24,73 | 183,17 |
| **Обед** |
| Суп крестьянский со смет | 37 | 180/200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | **477.26** | 0,008 | 0,06 | 7.08 | 0,1 | 1 | 38.2 | 29 | 69 |
| Макароны отварные | 19 | 180 | 6,426 | 6,0666 | 1,026 | **88,964** |  | 0,10182 | 0 | 0,0686 | 9,3744 | 10,804 |  | 188,441 |
| сосиска | 275 | 55 | 5.5 | 11.95 | 0.2 | **130** |  | 0.08 |  | 0.1 | 0.9 | 17.5 |  |  |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| Запеканка творожная с о смет соусом | 81 | 130/150 | 20.49 | 13.56 | 14.88 | **272** | 0 | 0,375 | 0.405 | 0,06 | 0.8 | 220.395 | 21,52 | 43,81 |
| 115 а | 100 | 1.65 | 4.79 | 2.95 | **76.97** | 0.03 | 0.03 | 0.07 | 0.02 | 0.15 | 32.72 | 4.90 | 25.66 |
| Кисель | 122 | 180/200\*8/9 | 0 | 0 | 19,6 | **80** |  | 0.6 | 30 | 0.6 |  |  | 2 | 0 |
| **Салат из горош зел. отварного** | 3а | 20/40 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | **40** | 0 | 0,05 | 10 | 0,11 | 0,7 | 20 | 21 | 62 |
| Итого |  |  |  |  |  | **1948,211** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№** **Тех****карты** | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

 |
| **Завтрак 9 день** |
| Каша геркулесовая молочная | 413 | 180/2005/6\*4/5 | 9.8 | 9,6 | 30,86 | **245.15** | 0 | 0,1 | 7.04 | 0,16 | 1,64 | 89.54 |  |  |
| Какао на молоке с сах | 240 | 180/200\*6/7 | 4,80 | 4,80 | 21,96 | **147,84** | 0,22 | 0,20 | 0,9 | 0,04 | 0,18 | 184,92 | 21,7 | 136,5 |
| Бутерброд смаслом | 1 | 30/40\*5/6 | 2.4 | 7.5 | 14 | **100** | 0 | 0,18 | 0,53 | 0,23 | 1,75 | 409,38 | 24,73 | 183,17 |
| **Обед** |
| Суп фасолевый | 47 | 180/200 | 5,28 | 13,6 | 13,4 | **532** | 0 | 8,16 | 8,72 | 0,036 | 0.63 | 1.6 |  |  |
| Рис отварной | 315 | 120/150 | 4,66 | 6,04 | 44,92 | **251,32** | 0 | 0,018 | 0 | 0,04 | 0,59 | 144,93 | 20,20 | 191,43 |
| Рыба тушёная в смет.соус | 139 | 60/80 | 12.2 | 6.5 | 55.2 | **138.2** |  |  |  | 0.11 | 1 | 55 |  |  |
| Компот св/ф | 128 | 180/200\*8/9 | 104 | 0 | 26,96 | **68** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Полдник** |
| **Йогурт** | б/н | 100 | 4.5 | 3.45 | 6.75 | **108** |  |  | 1.65 |  |  | 270 |  |  |
| **Икра кабачковая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нектаринки | 508 | 12/20 | 2.08 | 0.26 | 13.74 | **62.4** | 0 | 0,036 | 0,05 | 13 | 0.34 |  |  |  |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1917.4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **№** **Тех****карты** | **Выход** | **Содержание пищ.вещ.** | **Энерг. ценность** | **Витамины (мг)** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **А** | **В2** | **С** | **В1** | **Fe** | **Ca** | **Mg** | **P** |

 |
| **Завтрак 10 день** |
| Каша пшенич.мол с маслом  | 189 | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | **246,17** |  | 0,16 | 2,16 | 0,06 | 3,04 | 120,06 |  |  |
| Чай с лимоном | 393 | 180/2006/8 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | **41,004** | 0 | 0 | 2,8 | 0 | 0,324 | 12,798 |  | 14 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 30/50\*4/6 | 6.9 | 14,84 | 16,056 | **228.702** | 0,19 | 0,108 | 0,318 | 0,138 | 1,05 | 245,628 | 24,73 | 183,17 |
| **Обед** |
| Суп вермишелевый | 128/1 | 180/200 | 4 | 5.6 | 11,4 | **467,26** | 0,95 | 0,16 | 11,72 | 0,2 | 2,29 | 46,49 | 43,42 | 272,73 |
| Картофельное пюре | 58 | 120/150 4/5 | 3,906 | 5.6 | 9,648 | **148,68** | 0 | 12.6 | 3.762 | 0,126 | 0,882 | 66.096 | 16 | 102 |
| Сельдь с луком и раст. м | 26 | 40/60 | 6 | 6.812 | 1 | **82** | 0.01 | 0.10 | 1.1 | 25.448 | 0.48 | 33 |  |  |
| Компот с/ф | 126 | 180/200\*7/9 | 1.04 | 0 | 26,96 | **107,44** | 0 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | 0,68 | 41,14 | 22,96 | 29,2 |
| Хлеб рж Батон пшен. | 879,147 | 40/50 | 3,08 | 0,84 | 22,44 | **108** | 0 | 0,12 | 0 | 0,45 | 1,29 | 7,56 | 20,52 | 54 |
|  | 30/40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | **107,215** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| Салат из варёной свеклы с чесн и раст м | 18 | 100/1502/3 | 7.09 | 0,2 | 8.50 | **92** | 0 | 0,04 | 4.81 | 0,02 | 1.35 | 36.59 | 21.52 | 43.81 |
| Выпечка бул дом  | 469  | 12/203/5 3/4 | 7.28 | 12.52 | 53.92 | **71,6** | 0.12 | 0.06 | 0 | 19.8 | 1.3 |  |  |  |
| Чай с сахар. | 136 | 180/200\*7/9 | 12 | 3,06 | 13 | **49,28** | 0 | 0,06 | 3 | 0 | 0,54 | 11,6 | 4,50 | 4,94 |
| Итого |  |  |  |  |  | **1749.351** |  |  |  |  |  |  |  |  |

