

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 25

«Солнышко» с. Покойного

Г.В. Овчаренко

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Пронькин

2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

## 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>9,35</b>	<b>14,23</b>	<b>55,41</b>	<b>387,4</b>	<b>0,054</b>	<b>0,126</b>	<b>0,122</b>	<b>1,562</b>	<b>209,25</b>	<b>39,96</b>	<b>162,64</b>	<b>1,11</b>
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
255	Биточек рыбный с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>17,04</b>	<b>20,08</b>	<b>74,43</b>	<b>546,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>	<b>0,82</b>	<b>54,53</b>	<b>131,12</b>	<b>143,18</b>	<b>296,14</b>	<b>6,1</b>
			<b>полдник</b>											
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>3,95</b>	<b>3,96</b>	<b>34,19</b>	<b>188,07</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>1,65</b>	<b>3,10</b>	<b>0,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>30,84</b>	<b>38,27</b>	<b>174,13</b>	<b>1164,48</b>	<b>0,114</b>	<b>0,596</b>	<b>1,242</b>	<b>72,632</b>	<b>358,23</b>	<b>184,79</b>	<b>461,88</b>	<b>8,12</b>

## 2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	345	9,12	12,41	60,18	389,15	0,08	4,05	28,31	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленые из говядины с соусом красным	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
70	Огурцы консервированные	40	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	18,68	19,97	84	590,89	0,022	0,43	2,98	14,72	199,34	85,88	291,24	4,34
			<b>полдник</b>											
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,82	35,69	149,38	1,47
	Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,092	0,78	4,21	32,37	471,93	167,88	606,76	8,33

### 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>16,61</b>	<b>23,85</b>	<b>43,19</b>	<b>454,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,209</b>	<b>1,49</b>	<b>3,27</b>	<b>259,3</b>	<b>54,18</b>	<b>282,6</b>	<b>5,23</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
<b>обед</b>														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71
191	Рис отварной с овощами	120	2,57	4,67	17,0	168,0	0,01	0,03	0,45	1,47	17,5	18,76	65,73	0,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>20,69</b>	<b>15,66</b>	<b>70,86</b>	<b>554,90</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>9,42</b>	<b>20,4</b>	<b>70,07</b>	<b>76,34</b>	<b>294,14</b>	<b>3,71</b>
<b>полдник</b>														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,39</b>	<b>5,11</b>	<b>37,04</b>	<b>219,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,255</b>	<b>1,06</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>44,19</b>	<b>44,62</b>	<b>161,19</b>	<b>1271,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,589</b>	<b>11,47</b>	<b>40,73</b>	<b>525,41</b>	<b>151,52</b>	<b>711,77</b>	<b>9,69</b>

## 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
173	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>28,79</b>	<b>23,43</b>	<b>62,18</b>	<b>574,75</b>	<b>0,014</b>	<b>0,166</b>	<b>0,092</b>	<b>1,722</b>	<b>251,27</b>	<b>48,43</b>	<b>292,08</b>	<b>1,54</b>
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>16,85</b>	<b>19,52</b>	<b>75,95</b>	<b>547,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>16,71</b>	<b>12,49</b>	<b>180,62</b>	<b>115,92</b>	<b>292,23</b>	<b>4,49</b>
			<b>полдник</b>											
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>4,94</b>	<b>4,95</b>	<b>43,99</b>	<b>240,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>1,65</b>	<b>3,10</b>	<b>0,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>51,08</b>	<b>47,90</b>	<b>192,19</b>	<b>1404,96</b>	<b>0,044</b>	<b>0,419</b>	<b>17,102</b>	<b>30,252</b>	<b>449,75</b>	<b>166,00</b>	<b>587,41</b>	<b>6,94</b>

## 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
Итого за завтрак		385	8,89	9,33	79,61	437,86	0,08	4,05	28,25	156,36	113,57	35,56	138,27	1,52
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
Итого за обед		620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62
			<b>полдник</b>											
458	Ватрушка с творогом	60	11,91	6,95	21,05	194,39	0,04	0,04	0,25	0,79	160,3	24,35	183,8	0,53
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
Итого за полдник		230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84
Итого за день		1335	40,78	33,02	206,34	1285,41	0,22	4,42	31,21	195,82	365,74	147,97	578,45	9,58

## 6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,25	39,96	162,64	1,11
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
255	Котлета рыбная с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	630	21,09	15,26	77,38	515,39	0,07	0,31	3,02	55,06	139,06	176,84	249,34	4,8
			<b>полдник</b>											
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	8,49	8,04	34,78	245,07	0,03	0,06	0,24	2,05	189,6	22,1	142,2	0,16
	Итого за день	1265	39,43	37,53	177,67	1190,26	0,163	0,535	3,682	74,67	553,91	238,90	554,18	6,67

## 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	10,9	11,99	75,66	454,04	0,08	4,05	28,25	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
80	Суп картофельный с пшеном	180	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/ 824	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	18,64	15,43	80,12	534,04	0,03	0,35	2,03	14,16	192,80	99,47	370,46	6,26
			<b>полдник</b>											
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,03	0,16	0,22	1,2	178,4	40,94	183,4	1,58
	Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,14	4,59	30,8	187,72	500,78	175,97	692,22	9,96



## 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
			<b>завтрак</b>											
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,007	0,05	0,07	0,14	104,6	24,9	110	1,14
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за завтрак	365	16,79	20,51	62,72	502,62	0,011	0,166	0,792	0,222	127,49	51,93	175,58	2,62
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
288	Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71
191	Перловка отварная с овощами	120	2,57	4,67	17,0	168,0	0,01	0,03	0,45	1,47	17,5	18,76	65,73	0,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	580	20,41	17,47	72,6	507,86	0,11	0,44	8,92	18,96	80,87	81,74	303,14	4,61
			<b>полдник</b>											
460	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	190	1,32	1,12	39,03	171,36	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за день	1235	39,02	39,1	184,45	1224,24	0,121	0,609	10,012	35,232	226,84	144,87	493,85	8,24

## 9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
182	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	355	11,87	11,57	50,42	353,17	0,11	0,139	0,61	1,63	340,05	45,06	218,14	1,25
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
70	Огурцы консервированные	40	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,75	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	17,00	17,16	76,74	529,85	0,06	0,49	19,79	17,80	161,25	101,23	231,06	2,30
			<b>полдник</b>											
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за день	1265	35,76	33,84	174,3	1144,98	0,2	0,719	20,96	36,49	697,3	167,29	584,2	4,3

## 10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
			<b>завтрак</b>											
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	345	9,56	15,05	58,56	408,12	1,06	3,99	27,69	156,7	148,3	26,23	137,7	0,96
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62
			<b>полдник</b>											
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84
	Итого за день	1295	41,45	38,74	185,29	1 255,67	1,20	4,36	30,65	196,2	400,5	138,64	577,98	9,02

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ № 25  
«Солнышко» с. Покойного  
Г.В. Овчаренко  
«09» января 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе  
В.В. Пронькин  
«09» января 2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений  
на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

## 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			<b>обед</b>											
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
258	Биточек рыбный с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	21,87	24,69	95,68	692,45	0,07	0,485	0,352	63,38	151,0	160,9	333,3	7,23
			<b>полдник</b>											
	Печенье	60	5,86	5,94	40,8	240	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1525	39,88	46,81	223,98	1476,06	0,134	0,657	0,798	81,39	431,7	220,2	551,0	9,48

**2 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	0,063	0,062	0,78	1,0	128,5	23,82	133,2	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	465	16,06	15,3	87,15	550,88	0,086	0,182	1,085	2,035	257,8	59,96	262,4	2,38
<b>2-ой завтрак</b>														
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
<b>обед</b>														
57	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
274/ 824	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	0,021	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	730	22,19	23,5	101,49	706,93	0,021	0,779	0,372	17,5	249,8	232,4	384	7,34
<b>полдник</b>														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,60	0,027	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1595	45,39	43,26	249,98	1537,81	0,134	1,191	3,307	36,61	704,9	347,6	854,9	12,14

### 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	455	16,34	16,38	58,76	448,24	0,103	0,222	0,368	1,555	367,2	79,68	317,0	2,69
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21
191	Гарнир рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,01	0,05	0,024	7,14	5,8	23,45	82,16	1,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	685	25,92	21,14	95,22	712,35	0,072	0,159	0,928	14,95	62,61	83,75	220,2	5,2
			<b>полдник</b>											
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за полдник	250	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за день	1490	50,53	43,72	210,08	1473,69	0,211	0,456	1,906	32,92	661,81	197,6	710,2	8,67

## 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
173	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2,49	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	400	29,3	23,84	65,91	595,87	0,114	0,167	0,396	1,872	270,9	50,4	298,9	1,57
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
54	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50		0,01	0,15	3,36	18,1	23,9	23,2	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4		0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
		730	47,95	53,95	239,6	1635,68	0,021	0,713	1,237	20,8	231,0	246,4	286,8	5,49
			<b>полдник</b>											
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200								
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2			-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
		230	1,66	1,4	50,04	219,4				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1575	79,41	79,19	365,65	2493,35	0,135	0,91	1,933	38,72	520,1	307,7	600,4	8,03



## 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	465	11,53	11,18	100,93	550,46	2,553	4,033	27,66	156,6	145,2	36,73	161,1	1,47
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
			<b>обед</b>											
80	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,94	18,6	104,59	677,61	0,037	0,272	0,245	11,48	82,21	94,03	301,0	8,27
			<b>полдник</b>											
458	Ватрушка с творогом	80	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	280	15,46	8,7	34,33	277,46	0,056	0,052	0,3	0,925	195,5	32,18	234,2	1,04
	Итого за день	1575	50,43	38,48	249,95	1547,93	2,646	4,387	28,51	185,0	438,9	171,9	707,3	11,4

## 6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
<b>обед</b>														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	18,61	13,79	91,7	565,45	0,093	0,377	2,803	60,20	132,2	152,3	301,0	4,48
<b>полдник</b>														
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200								
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	10,36	9,83	124,7	305		0,08		2,46	226,8	26,5	170,1	0,19
	Итого за день	1545	40,79	39,8	293,91	1373,86	0,157	0,629	3,249	80,62	637,5	236,2	685,1	6,55

## 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>14,2</b>	<b>13,42</b>	<b>95,66</b>	<b>560,22</b>	<b>0,065</b>	<b>0,154</b>	<b>0,135</b>	<b>1,18</b>	<b>156,1</b>	<b>47,98</b>	<b>190,5</b>	<b>2,24</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
80	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
282/ 824	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,012	0,04	0,025	-	25,4	34,24	131	2,9
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,72	37,48	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3,8	0,45	24,85	118,6	-	0,08	0,1	-
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>22,2</b>	<b>18,31</b>	<b>95,96</b>	<b>636,93</b>	<b>3,82</b>	<b>1,186</b>	<b>25,09</b>	<b>129,2</b>	<b>205,0</b>	<b>223,1</b>	<b>389,4</b>	<b>6,98</b>
<b>полдник</b>														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,009	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,37</b>	<b>8,1</b>	<b>45</b>	<b>286,4</b>	<b>0,15</b>	<b>1,184</b>	<b>2,352</b>	<b>64,63</b>	<b>658,6</b>	<b>385,9</b>	<b>882,7</b>	<b>13,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>45,27</b>	<b>39,83</b>	<b>246,72</b>	<b>1525,95</b>	<b>4,04</b>	<b>2,55</b>	<b>27,87</b>	<b>211,0</b>	<b>1036</b>	<b>666,0</b>	<b>1474</b>	<b>22,89</b>

## 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,007	0,07	0,07	0,14	106,0	32,1	122,4	1,51
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>19,19</b>	<b>21,25</b>	<b>74,65</b>	<b>566,62</b>	<b>0,032</b>	<b>0,185</b>	<b>0,379</b>	<b>1,117</b>	<b>234,6</b>	<b>67,74</b>	<b>250,1</b>	<b>3,0</b>
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			<b>обед</b>											
57	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
288	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21
191	Гарнир перловка отварная с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,01	0,05	0,024	7,14	5,8	23,45	82,16	1,02
50	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>31,11</b>	<b>32,03</b>	<b>110,91</b>	<b>856,03</b>	<b>0,045</b>	<b>0,645</b>	<b>0,289</b>	<b>10,20</b>	<b>96,62</b>	<b>80,61</b>	<b>327,6</b>	<b>5,73</b>
			<b>полдник</b>											
460	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,0			-					
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,14</b>	<b>7,27</b>	<b>29,45</b>	<b>215,8</b>	<b>0,004</b>	<b>0,071</b>	<b>0,074</b>	<b>3,417</b>	<b>29,51</b>	<b>27,36</b>	<b>59,54</b>	<b>3,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>58,94</b>	<b>60,55</b>	<b>225,11</b>	<b>1680,85</b>	<b>0,081</b>	<b>0,931</b>	<b>1,042</b>	<b>30,73</b>	<b>376,7</b>	<b>184,7</b>	<b>648,2</b>	<b>13,1</b>

## 9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>завтрак</b>											
182	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	200/5	7,96	4,32	36,3	215,92	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,79</b>	<b>12,65</b>	<b>61,24</b>	<b>413,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,125</b>	<b>0,12</b>	<b>1,155</b>	<b>277,7</b>	<b>43,58</b>	<b>221,2</b>	<b>1,59</b>
			<b>2-ой завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			<b>обед</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>18,21</b>	<b>20,62</b>	<b>87,09</b>	<b>606,98</b>	<b>0,001</b>	<b>0,74</b>	<b>0,349</b>	<b>21,61</b>	<b>236,4</b>	<b>230,2</b>	<b>320,5</b>	<b>6,54</b>
			<b>полдник</b>											
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>6,2</b>	<b>46</b>	<b>270,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,072</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>162</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>40,27</b>	<b>39,47</b>	<b>204,43</b>	<b>1334,05</b>	<b>0,157</b>	<b>0,967</b>	<b>1,079</b>	<b>40,04</b>	<b>746,1</b>	<b>307,9</b>	<b>714,7</b>	<b>8,91</b>

## 10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	11,02	13,15	77,43	472,17	0,073	0,125	0,193	1,542	201,64	44,78	206,63	1,58
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
76	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,94	18,6	104,59	677,61	0,037	0,272	0,245	11,48	82,21	94,03	301	8,27
<b>полдник</b>														
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200								
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	280	15,46	8,7	34,33	277,46	0,056	0,052	0,3	0,925	195,5	32,18	234,2	1,04
	Итого за день	1535	49,92	40,45	226,45	1469,64	0,166	0,479	1,038	29,95	495,4	180,0	752,8	11,49
	Итого: за 10 дней	15345	452,69	439,06	2416,27	15430,1	7,778	13,18	70,82	760,3	5652	2770	7228	111,12
	Среднедневное значение	1534,5	45,27	43,91	241,63	1543	0,78	1,32	7,082	76,03	565,2	277	722,8	11,11

