

Утверждаю:  
 МКУ «Управление образования Беловского  
 муниципального района»  
 Начальник управления образования  
 Ю.А.Жланова  
 20 2018 г.

**МЕНЮ**  
**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность**  
**приготавливаемых блюд для детей**  
**муниципальных дошкольных образовательных организаций**  
**Беловского района**

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

**День 2**

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная молочная жидкая/масло сливочное	200.00	6.12	2.93	30.68	173.99	0.07	0.15	1.38	0.02	0.47	132.07	152.01	99.97	0.41
Масло сливочное (порциями)	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
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
Хлеб пшеничный	35.00	2.66	0.28	17.01	83.30	0.04	0.01	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
Хлеб ржаной	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Свекла, тушенная с яблоками	80.00	1.46	4.93	9.13	86.02	0.02	0.04	3.16	0.03	0.22	34.04	35.68	12.50	0.90
Суп картофельный с бобовыми (горох) / гречки из пшеничного хлеба	200.00	5.72	4.11	10.83	104.43	0.11	0.07	9.15	0.25	0.25	18.17	86.45	23.69	1.43
Котлеты рыбные любительские	70.00	8.81	2.90	4.03	75.55	0.06	0.09	1.00	0.26	1.24	42.94	141.79	30.60	1.07
Рагу из овощей	150.00	3.09	12.74	10.76	179.61	0.07	0.09	9.16	0.60	0.47	75.28	80.72	29.77	0.97
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб ржаной	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Булочка " «Алтайская»	70.00	6.03	3.59	37.96	211.22	0.10	0.03	0.27	0.11	2.08	12.00	52.49	10.92	0.73
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вареники ленивые отварные/масло сливочное	130.00	20.33	10.66	20.27	261.23	0.07	0.33	0.53	0.07	0.48	181.80	262.35	27.85	0.80
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	13.47	88.48	0.01	0.00	180.00	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Яблоки свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

День 3

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша "Дружба"/масло сливочное	200.00	5.14	2.81	27.19	154.69	0.06	0.14	1.33	0.02	0.26	126.72	171.87	104.84	0.73
Сыр (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Какао с молоком (1-й вариант)	180.00	3.13	2.67	22.53	116.51	0.04	0.14	1.17	0.02	0.01	111.46	125.68	92.47	0.68
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
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурцы свежие, дольками	80.00	0.56	0.08	1.52	8.80	0.02	0.00	5.60	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
Рассольник ленинградский	200.00	5.93	5.15	13.29	126.21	0.11	0.09	6.14	0.27	0.34	25.62	107.22	30.03	1.48
Картофельная запеканка с мясом/соус молочный	160.00	18.29	15.41	23.12	302.46	0.20	0.24	26.40	0.17	0.62	22.73	225.05	44.74	3.56
Компот из изюма	20.00	0.40	1.15	1.41	17.50	0.00	0.01	0.06	0.01	0.03	12.09	12.61	8.99	0.02
Хлеб пшеничный	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
Хлеб ржаной	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														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Пирожки печенные с морковью	60.00	3.77	4.95	21.64	147.06	0.07	0.05	1.35	0.57	1.00	13.89	40.03	11.95	0.45
Конфеты	20.00	0.58	2.14	15.32	79.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сосиски отварные	50.00	5.25	15.27	0.80	166.99	0.07	0.07	0.00	0.02	0.30	12.41	70.03	7.99	0.87
Макароны, запеченные с яйцом/масло сливочное	120.00	5.82	5.69	21.67	157.71	0.05	0.08	0.26	0.05	1.41	13.50	63.63	21.24	0.86
Чай с молоком	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
Хлеб пшеничный	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01	0.00	59.04	57.65	41.63	7.42
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00
---------------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

День 4

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суфле из моркови с творогом/соус молочный сладкий	200.00	12.72	13.19	21.85	256.29	0.12	0.33	3.65	2.66	0.95	142.64	235.44	79.33	1.72
Масло (порциями)	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 лимоном	180.00	0.24	0.05	13.70	54.50	0.00	0.00	2.61	0.00	0.01	11.34	8.81	4.72	7.42
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
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра свекольная	80.00	1.89	4.06	10.06	83.50	0.03	0.00	13.44	0.04	1.98	32.17	50.66	26.05	1.44
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200.00	6.45	9.36	6.75	141.01	0.07	0.08	17.74	0.24	2.04	32.94	88.58	22.74	1.10
Птица тушеная	60.00	8.40	0.90	1.77	43.73	0.02	0.01	0.02	0.00	0.06	10.12	69.79	10.24	0.44
Каша гречневая рассыпчатая	110.00	6.27	5.64	30.83	202.41	0.15	0.08	0.00	0.02	0.45	11.08	149.23	99.18	3.33
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
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	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Шанежка с яблоками	70.00	3.74	2.51	37.96	187.82	0.07	0.06	2.20	0.02	0.72	24.46	46.19	14.27	0.94
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Голубцы ленивые/соус сметанный	80.00	6.40	4.89	3.58	86.40	0.03	0.06	6.62	0.01	0.21	26.32	75.69	15.11	1.16
Картофель отварной	150.00	3.02	0.60	23.30	114.66	0.16	0.09	6.30	0.16	0.16	14.18	77.65	30.79	1.18
Кисломолочный напиток	180.00	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
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	15.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59
Фрукты свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.50	0.01	0.01	2.00	0.00	0.20	5.00	4.00	1.00	0.50

## 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	Mg	Fe
Каша овсяная из «геркулеса»	150.00	4.68	3.36	18.61	123.21	0.12	0.14	1.04	0.02	0.36	106.65	168.13	100.04	0.88
Омлет с зеленым горошком	50.00	4.00	5.01	3.21	73.05	0.03	0.15	0.87	0.08	0.23	38.55	77.28	21.59	0.72
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
Бутерброд с джемом	50.00	1.58	5.31	26.36	157.63	0.02	0.00	0.60	0.04	0.47	8.25	18.56	4.88	0.32
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
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
Огурцы соленые (консервированные без уксуса)	80.00	0.64	0.08	1.28	10.40	0.02	0.00	4.00	0.01	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	6.25	3.49	17.07	126.82	0.10	0.08	7.05	0.26	0.36	16.76	95.86	25.19	1.42
Зразы из говядины с рисом (паровые) / масло сливочное	90.00	9.96	5.49	15.97	128.13	0.03	0.06	0.00	0.02	0.41	6.98	92.69	15.34	1.32
	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
Капуста, тушенная в молоке	200.00	4.39	4.77	14.71	115.87	0.05	0.11	33.29	0.05	0.28	151.62	108.72	65.52	1.30
Кисель из концентрата	180.00	0.07	0.00	27.96	107.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
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	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Печенье порциями	50.00	3.75	4.90	62.60	208.50	0.04	0.00	0.00	0.00	1.75	14.50	45.00	10.00	1.05
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
Рыба, припущенная с овощами	80.00	5.55	3.61	2.25	60.49	0.04	0.05	0.81	0.47	0.33	19.89	64.88	16.35	0.53
Картофельное пюре запеченное	220.00	5.25	2.16	33.05	178.88	0.23	0.18	8.71	0.23	0.23	62.50	145.69	70.28	1.64
Кисломолочный напиток	180.00	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
Хлеб ржаной	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб пшеничный	15.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80

## 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	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное	200.00	5.11	2.95	31.71	174.31	0.05	0.14	1.39	0.02	0.12	129.20	172.50	110.32	0.41
	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 (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Кофейный напиток на стуженном молоке	180.00	4.83	2.16	23.09	116.36	0.02	0.10	0.26	0.01	0.05	77.91	55.60	8.57	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
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
Морковь, тушенная с черносливом	80.00	1.22	3.17	16.27	96.12	0.04	0.06	0.38	1.38	0.57	30.16	47.96	38.83	0.89
Суп крестьянский	200.00	6.64	5.79	11.60	125.86	0.08	0.07	14.64	0.22	2.01	30.62	100.08	26.28	1.36
Мясо тушеное	60.00	9.93	4.09	1.65	85.95	0.03	0.07	0.44	0.06	1.58	6.51	94.35	13.47	1.42
Пюре картофельное	200.00	4.13	6.92	26.26	186.33	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	49.30	116.69	56.38	1.31
Компот из яблок	180.00	0.14	0.14	17.00	67.36	0.01	0.01	1.44	0.00	0.14	3.60	2.88	0.72	0.36
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	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
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
Булочка «Розовая»	70.00	5.76	2.00	38.50	197.19	0.09	0.03	0.42	0.01	0.81	11.90	49.15	9.37	0.71
Кисломолочный напиток	180.00	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
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
Крокеты морковные с изюмом/ масло сливочное	250.00	8.44	8.59	52.76	303.27	0.18	0.20	0.00	6.05	4.07	101.69	225.94	122.45	3.11
	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 молоком	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01	0.00	59.04	57.65	41.63	7.42
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Фрукты свежие	60.00	0.24	0.24	5.88	27.00	0.02	0.01	2.40	0.01	0.24	6.00	4.80	1.20	0.60

День 6

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/масло сливочное	200.00	5.11	2.95	31.71	174.31	0.05	0.14	1.39	0.02	0.12	129.20	172.50	110.32	0.41
	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 (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Кофейный напиток на стуженном молоке	180.00	4.83	2.16	23.09	116.36	0.02	0.10	0.26	0.01	0.05	77.91	55.60	8.57	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
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Морковь, тушенная с черносливом	80.00	1.22	3.17	16.27	96.12	0.04	0.06	0.38	1.38	0.57	30.16	47.96	38.83	0.89
Суп крестьянский	200.00	6.64	5.79	11.60	125.86	0.08	0.07	14.64	0.22	2.01	30.62	100.08	26.28	1.36
Мясо тушеное	60.00	9.93	4.09	1.65	85.95	0.03	0.07	0.44	0.06	1.58	6.51	94.35	13.47	1.42
Пюре картофельное	200.00	4.13	6.92	26.26	186.33	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	49.30	116.69	56.38	1.31
Компот из яблок	180.00	0.14	0.14	17.00	67.36	0.01	0.01	1.44	0.00	0.14	3.60	2.88	0.72	0.36
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	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Булочка «Розовая»	70.00	5.76	2.00	38.50	197.19	0.09	0.03	0.42	0.01	0.81	11.90	49.15	9.37	0.71
Кисломолочный напиток	180.00	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
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Крокеты морковные с изомом/масло сливочное	250.00	8.44	8.59	52.76	303.27	0.18	0.20	0.00	6.05	4.07	101.69	225.94	122.45	3.11
	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 лимоном	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01	0.00	59.04	57.65	41.63	7.42
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	25.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Фрукты свежие	60.00	0.24	0.24	5.88	27.00	0.02	0.01	2.40	0.01	0.24	6.00	4.80	1.20	0.60

День 7

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша кукурузная (жидкая) на молоке/масло сливочное	200.00	7.98	4.63	38.20	227.44	0.11	0.27	2.18	0.05	0.28	207.50	242.75	161.57	1.24
	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 лимоном	180.00	0.24	0.05	13.70	54.50	0.00	0.00	2.61	0.00	0.01	11.34	8.81	4.72	7.42
Масло сливочное (порциями)	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
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра овощная	80.00	1.24	3.68	5.87	60.72	0.03	0.00	10.92	0.43	1.74	27.00	35.90	19.73	0.83
Рассольник домашний	200.00	5.58	6.40	12.68	132.57	0.09	0.09	9.55	0.27	0.99	31.80	97.77	28.15	1.42
Рыба, запеченная с морковью	80.00	8.48	7.35	2.65	110.61	0.04	0.05	0.36	0.19	2.96	49.95	99.79	15.92	0.60
Картофель в молоке	200.00	4.72	5.21	25.34	170.90	0.18	0.17	6.16	0.18	0.22	79.49	137.63	75.50	1.20
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
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														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Молоко	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	0.30	2.60	0.04	0.00	240.00	240.00	180.00	0.20
Пряники	50.00	2.95	2.35	54.85	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пудинг творожный запеченный	130.00	18.10	12.72	27.69	298.60	0.08	0.29	0.25	0.08	0.55	166.37	244.23	28.71	1.15
Соус шоколадный	25.00	1.41	1.38	11.82	63.55	0.01	0.04	0.06	0.00	0.03	36.98	39.22	14.20	0.54
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	13.47	88.48	0.01	0.00	180.00	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39

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	Мg	Fe
Пудинг манный	160.00	8.35	10.67	48.60	323.37	0.08	0.17	0.40	0.08	0.88	99.61	150.85	65.73	1.20
Кисель из повидл или варенья	20.00	0.01	0.00	2.95	11.32	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.43	0.53	0.13	0.03
Масло сливочное (порциями)	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
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
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Маринад овощной без томата	80.00	0.90	7.25	9.04	102.38	0.03	0.03	1.96	0.88	3.74	20.58	39.31	19.79	0.49
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	6.25	3.49	17.07	126.82	0.10	0.08	7.05	0.26	0.36	16.76	95.86	25.19	1.42
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60.00	7.07	10.86	6.08	155.46	0.03	0.09	0.09	0.04	0.33	46.21	97.02	26.19	0.97
Капуста тушеная	130.00	2.68	4.20	12.28	96.01	0.03	0.05	22.31	0.08	2.24	71.88	51.77	26.45	1.03
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
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														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Блинчики /повидло	60.00	4.63	4.95	20.24	143.31	0.07	0.13	0.16	0.03	1.31	74.28	97.90	55.91	0.38
	15.00	0.06	0.00	9.80	37.50	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	2.10	1.35	1.05	0.19
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суфле картофельно-морковное ("розовое")/соус сметанный	220.00	6.99	12.90	25.53	247.79	0.20	0.25	6.05	1.18	0.59	87.63	172.30	81.03	1.74
	30.00	1.05	4.17	1.88	49.72	0.01	0.03	0.08	0.02	0.13	26.80	19.32	3.18	0.05
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
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

Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00
---------------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

День 9

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп молочный с крупой	200.00	4.84	5.18	18.26	138.71	0.06	0.20	0.91	0.04	0.08	156.03	180.12	119.70	0.26
Масло (порциями)/	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 (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Какао с молоком (1-й вариант)	180.00	3.13	2.67	22.53	116.51	0.04	0.14	1.17	0.02	0.01	111.46	125.68	92.47	0.68
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
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра свекольная	80.00	1.89	4.06	10.06	83.50	0.03	0.00	13.44	0.04	1.98	32.17	50.66	26.05	1.44
Суп с рыбными консервами	200.00	7.89	4.38	13.36	126.93	0.08	0.09	12.49	0.34	0.61	74.40	125.03	39.54	1.00
Рагу из птицы	180.00	13.45	11.69	17.39	221.69	0.10	0.11	10.65	0.16	3.31	28.52	173.66	37.71	1.63
Компот из изюма	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
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
Хлеб пшеничный	35.00	2.66	0.28	17.01	83.30	0.04	0.01	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пирожки печенные с повидлом	70.00	4.12	4.61	40.51	219.41	0.06	0.04	0.15	0.03	1.02	12.01	34.29	6.20	0.64
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Запеканка из творога с морковью/соус молочный сладкий	150.00	16.52	13.83	34.52	327.80	0.08	0.30	1.07	0.60	0.63	171.42	242.13	52.47	0.99
	20.00	0.50	1.02	3.20	23.56	0.01	0.02	0.10	0.01	0.02	17.79	17.98	13.36	0.02
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	15.00	1.14	0.12	7.29	35.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
Хлеб ржаной	15.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

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
Каша ячневая (вязкая) на молоке/масло сливочное	180.00	6.48	2.73	32.35	181.72	0.03	0.13	1.16	0.02	0.00	106.21	106.21	79.66	0.09
Масло (порциями)	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
Кофейный напиток с молоком	150.00	2.13	1.89	14.78	82.98	0.03	0.11	0.98	0.01	0.00	90.46	90.34	67.50	0.08
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая (консервы)	50.00	1.00	4.50	4.27	61.00	0.01	0.00	3.50	0.08	1.55	20.50	18.50	7.50	0.35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150.00	5.51	3.89	10.56	101.44	0.08	0.08	11.53	0.19	0.22	12.71	90.08	22.29	1.32
Суфле из рыбы	50.00	7.13	3.97	1.92	69.71	0.04	0.07	0.12	0.03	0.99	27.95	78.93	17.88	0.62
Макароны отварные с овощами	100.00	3.10	5.14	16.76	122.73	0.04	0.02	3.31	0.32	0.54	4.65	30.33	11.48	0.30
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
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														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15
Булочка «Веснушка»	50.00	4.00	3.16	29.37	162.82	0.06	0.02	0.00	0.02	0.58	9.18	36.00	6.58	0.51
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Печень говяжья портогавански	50.00	8.75	7.47	1.13	108.51	0.12	0.94	8.24	3.47	2.30	20.75	153.04	10.18	3.20
Пюре картофельное	120.00	2.48	4.15	15.75	111.80	0.11	0.09	4.15	0.12	0.14	29.58	70.01	33.83	0.79
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80