Утверждаю:

МКУ «Управление образования Беловского муниципального района»

Начальник управления образования

МССУ КОАЖданова

20 201 Гг.

МЕНЮ Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность

приготовляемых блюд для детей

муниципальных дошкольных образовательных организаций

Беловского района

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

День 2

					Завтрак									
Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энерг.	1	Вит	амины,	иг		M	инеральн	ые в-ва, м	г
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная молочная жидкая/	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	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
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	0.0
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								The last	
Наименование блюда	Bec		Пищевые	в-ва, г	Энерг.		Вит	гамины,	иг			[инеральн	ње в-ва, м	
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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	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
(горох) / гренки из пшеничного хлеба	25.00	2.32	4.50	14.11	107.92	0.05	0.02	0.00	0.02	0.44	8.16	268.75	9.94	0.61
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
				I	Толдник		The second							
Наименование блюда	Bec	1	Пищевые в		Энерг.		Вит	амины, м	ır		N	Іинеральн	ые в-ва, м	IF
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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	1100	-			188		1983	THE CAN	
Наименование блюда	Bec]	Пищевые в	-ва, г	Энерг.		Вит	амины, в	4F		N	Линералы	ные в-ва, м	иг
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вареники ленивые отварные/	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
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
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

				3	автрак									
Наименование блюда	Bec	П	ищевые в	з-ва, г	Энерг.		Вита	амины.	МГ		Ми	неральні	ые в-ва, м	
IIIIIIIIII	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша "Дружба"/	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
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	
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
хлео ржанон	50.00				Обед									
**	Bec	n	ишевые в	-ва. г	Энерг.	All	Вита	мины,	МГ		Ми	неральні	ые в-ва, м	
Наименование блюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	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
	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
Картофельная запеканка с мясом/соус молочный	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
	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
Компот из изюма 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
Алео ржанои	20.00	1112		I	Іолдник									
	Bec	T	Іншевые в		Энерг.		Вит	амины,	МГ				ые в-ва, м	
Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	С	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
Конфеты	20.00	0.00			Ужин									
	Bec	Т	Іишевые в-	-R9. Г	Энерг.		Вит	амины,	МГ				ные в-ва, м	
Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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		12.41	70.03	7.99	0.87
Макароны, запеченные с	120.00	5.82	5.69	21.67	157.71	0.05	0.08	0.26	0.05		13.50	63.63	0.00	0.86
яйпом/масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02		1.20	1.50		7,42
Чай с молоком	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01			57.65	2.80	0.22
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
Цень 4														
				3	Вавтрак									
Наименование блюда	Bec		Пищевые в	3-ва, г	Энерг.		Вита	амины, м	IF		M	инеральны	е в-ва, мг	
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суфле из моркови с творогом/	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
соус молочный сладкий	25.00	0.63	1.28	4.00	29.44	0.01	0.03	0.12	0.01	0.03	22.23	22.48	16.69	0.03
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	Bec	1000000	Пищевые в	3-ва, г	Энерг.		Виг	тамины,	МГ			1инеральн		
Панменование олюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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
			0.5/19/07	I	Іолдник									
Наименование блюда	Bec		Пишевые в	-ва, г	Энерг.		Вит	гамины,	мг			Линеральн		
Панменование олюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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
Пиножки с холокими	70.00				Ужин									
Наименование блюда	Bec		Пищевые в	-Вя. Г	Энерг.		Вит	гамины,	мг		I	Иннеральн	ые в-ва, м	(r
паименование олюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Голубцы ленивые/	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	1.10
соус сметанный	20.00	0.70	2.78	1.25	33.14	0.01	0.02	0.05	0.02	0.09	17.87	12.88	2.12	0.0
Картофель отварной	150.00	3.02	0.60	23.30	114.66	0.16	0.09	6.30	0.16			77.65	30.79	1.13
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	0.1
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00		6.00	19.50	4.20	0.3
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	0.5
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	0.5

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 5

					Завтрак									
Наименование блюда	Вес порции		Пищевые в	-ва, г	Энерг. ценность,к		Виг	гамины,	мг		N	Іинеральні	ые в-ва, мі	
	, г	Белки	Жиры	Углеводы	кал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	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
					Обел		1			-		10100		1 0102
Наименование блюла	Bec	1	Тищевые в-	ва. г	Энерг.		Run	амины,	иг		I N	І инеральні	10 D-D9 MI	
	порци	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	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	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
(паровые) / 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
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		7							
Наименование блюда	Bec	1	Тищевые в-		Энерг.		Вита	мины, м	г		M	инеральны	е в-ва, мг	78
	порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	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		Пищевые в	-ва, г	Энерг. ценность,		Вита	амины, м	г		M	инеральны	е в-ва, мг	
	,г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	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

				3	Вавтрак									22
Наименование блюда	Bec		Пищевые в-	ва, г	Энерг.		Вит	амины, м	(F		M	инеральні	ые в-ва, мі	
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/	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	0.4
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	0.0
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	0.1
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180.00	1.83	2.16	23.09	116.36	0.02	0.10	0.26	0.01	0.05	77.91	55.60	8.57	0.0
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	0.3
					Обел		Here a							
Наименование блюда	Bec	r	Іищевые в-в	я. г	Энерг.		Вит	амины, м	4F		M	инеральн	ые в-ва, мі	r
танженование олюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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	0.8
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	1.3
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	1.4
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	1.3
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	0.3
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	0.3
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	0.9
				I	Іолдник		7.115.1							
Наименование блюда	Bec	П	ишевые в-в	а, г	Энерг.		Bı	тамины,	Mr -	100	N	1инеральн	ые в-ва, м	г
	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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	Іищевые в-в	за, г	Энерг. ценность,		Ві	стамины,	мг		N	1инеральн	ые в-ва, м	r
	г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Крокеты морковные с изюмом/	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	3.1
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	0.0
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	7.4
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	0.2
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	0.9
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	0.6

Лень 6

				3	Вавтрак									
Наименование блюда	Bec		Тищевые в-		Энерг.		Вит	амины, м	(IT		M	инеральны	ые в-ва, мг	
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность , ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/	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
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 (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 сгущенном молоке	180.00	1.83	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 блюла	Bec	n	ищевые в-в	за, г	Энерг.		Вит	амины, м	4F		M	инеральны	ые в-ва, мг	
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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
				I	Іолдник					0.00				
Наименование блюда	Bec	п	ищевые в-в	а, г	Энерг.		Bi	тамины,	МГ -		N	1 инеральн	ые в-ва, м	г
	порции, г	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность, ккал.	B1	B2	С	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,	П	ищевые в-в	за, г	Энерг. ценность,		Bi	стамины,	мг		N	1инеральн	ые в-ва, м	г
	г	Белки	Жиры	Углеводы	ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Крокеты морковные с изюмом/	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
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
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 7

					Завтрак					0.100	0,31	1		
Наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые в-	-ва, г	Энерг.		В	итаминь	I, МГ		1	Минеральн	ые в-ва, м	ır.
	opiinii, i	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	C	I A	E	Ca	P	Mg	172-
Каша кукурузная (жидкая) на	200.00	7.98	4.63	38.20	227,44	0.11	0.27		0.05			-	-	Fe
молоке/масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00		0.03	0.28	207.50	242.75	161.57	1.24
Чай с лимоном	180.00	0.24	0.05	13.70	54.50	0.00	0.00		0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00			0.01	11.34	8.81	4.72	7.42
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.00	0.00	-	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
			0.11	3.13		0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
Наименование блюда	Bec		Пищевые в-		Обед	_								
3110,41	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	-		тамины			N	Іннеральны	ые в-ва, мі	
		DUIKH	жиры	Углеводы	ценность,	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	25.00		-
Рассольник домашний	200.00	5.58	6.40	12.68	132.57	0.09	0.09	9.55	0.43	0.99	31.80	35.90	19.73	0.83
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	97.77	28.15	1.42
Картофель в молоке	200.00	4.72	5.21	25,34	170.90	0.18	0.03	6.16	0.19	0.22		99.79	15.92	0.60
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.22	79.49	137.63	75.50	1.20
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.00	0.00	0.00		14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
					олдник	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Наименование блюла	Bec		Пищевые в-											
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность,	B1		тамины,			M	инеральнь		
				этисводы	ккал.	DI	B2	С	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	100.00	0.00
Пряники	50.00	2.95	2.35	54.85	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	240.00	180.00	0.20
					Ужин	0.01	1.0.00	0.00	0.00	1.20	3.30	25.00	4.50	0.40
Наименование блюда	Bec	1	Тищевые в-		Энерг.		D							
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	гамины, С	MI [*]	E	Ca	инеральны		
					ккал.		DZ		A	E	Ca	P	Mg	Fe
Тудинг 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	180.0	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
рукты 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		
Слеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.02	0.00	0.00	0.32	3.50	6.40 15.80	1.60 4.70	0.80

Лень 8

				3	Вавтрак									
Наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые в-		Энерг. ценность,		Bı	тамины,	МГ	Meil		Линеральн		
	порщин,	Белки	Жиры	Углеводы	ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	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							1		
Наименование блюда	Bec	1	Іищевые в-	ва, г	Энерг.		Bi	тамины,	МГ		N	Линеральн	ые в-ва, м	II.
	порции, г	Белки	Жиры	Углевод	ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	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 рубленные, 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
			J. Washington	I	Толдник						P. S.			
Наименование блюла	Bec	1	Тищевые в-	ва, г	Энерг.		Вит	гамины,	мг		M	инеральнь	іе в-ва, мі	-
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
- /	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
Блинчики /повидло	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
	The state of				Ужин									
Наименование блюда	Bec	1	Тищевые в-	ва, г	Энерг.		Виг	гамины,	мг			Линеральн	ые в-ва, м	
	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суфле картофельно-мерковное	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
("розовое")/соус сметанный	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	0.23
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					1 10100	1 0.05	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	0.00	2.00	1.00
7					La Diego Diego				*					
					Завтрак									
Наименование блюда	Bec		Тищевые і		Энерг.		Ви	тамины	, Mr		I	Иинералы	ные в-ва.	мг
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	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	156.0	3 180.12	119.7	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		5.25	0.01
Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	22.00		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	0.24	111.40			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	0.08
					Обед	0.05	1 0.01	0.00	0.00	0.55	0.00	19.30	4.20	0.33
Наименование блюда	Bec	I	Іищевые в	-ва. г	Энерг.		Ru	тамины	ME		7	M		
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	С	A	E	Ca	Иннераль Р		
	г			- 111000,401	ккал.	DI.	D2	-	A	L	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	7 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			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			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		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		14.10	1.17
Хлеб пшеничный	35.00	2.66	0.28	17.01	83.30	0.04	0.01	0.00	0.00	0.42	7.00		4.90	0.39
		33.00,000		1	Полдник	0.0.1	0.01	0.00	0.00	0.57	7.00	22.13	4.90	0.39
Наименование блюда	Bec	п	Іищевые в		Энерг.		Dur	амины,			34			
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	B2	С С	A	E	Ca	инеральн		Fe
	г				ккал.				A	E	Ca	1	Mg	re
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			216.00	216.00	162.00	0.18
					Ужин		-		0101	0.00	210.00	210.00	102.00	0.16
Наименование блюда	Bec	П	ищевые в	-ва, г	Энерг.		Вит	амины,	мг		М	инеральн	LIE B-DO N	ır
	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога с	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
морковью/соус молочный сладкий	20.00	0.50	1.02	3.20	23.56	0.01	0.02	0.10	0.00	0.02	171.42	17.98	13.36	0.99
Іай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.42	2.00	7.20
Слеб пшеничный	15.00	1.14	0.12	7.29	35.70	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	3.00	7.43 9.75	3.96	7.38
Клеб ржаной	15.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.02	0.00	0.00	0.00	0.17			2.10	0.17
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.01	4.00	0.00		5.25	23.70	7.05	0.59
**	100.00	0.10	0.40	7.00	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

9 10		The sales			Завтрак				*	10				
Наименование блюда	Bec	n	ишевые в	-ва. г	Энерг.		Вит	гамины,	МГ			неральнь		
наименование олюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша ячневая (вязкая) на 200	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
молоке/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
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 50	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
Алео ишеничный	20.00				Обед	T. 05-101								
	Bec	, n	ишевые в-	ро г	Энерг.		Ви	тамины,	МГ		MH	неральні	ые в-ва, м	ИГ
Наименование блюда	порции,	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность,	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	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
Икра кабачковая (консервы) & С 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
фринадольнани	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	0.6
	€ 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	0.62
Макароны отварные с овощами/ 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
Y 6 V	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	0.2
7	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	1.1
Хлеб ржаной 30	30.00	1.00	0.55	11.25	Полдник									
	-	**			Энерг.		Ru	тамины	МГ		Mi	инеральн	ые в-ва,	мг
Наименование блюда	Вес порци и, г	Белки	жиры Жиры	Углевод ы	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Кисломолочный напиток 200	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	0.1
Terrestoniono manifesta (%)	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	0.5
Булочка «Веснушка»	30.00	4.00	3.10	27.51	Ужин	1 0.00						Yall at the		
		**			Энерг.		Rur	амины,	мг		Ми	неральн	ие в-ва, N	αг
Наименование блюда	Вес порци	Белки	жиры Жиры	Углевод	ценность, ккал.	B1	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Печень говяжья по-	и, г 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	3.2
строгановски 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	0.7
Молоко 450	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	0.1
Monone	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	0.2
Хлеб пшеничный До Фрукты свежие 100	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	0.8