



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад ст. Тарханы»  
*Гладенина* А.Н. Гладенина

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад «Малышок» ст. Тарханы Саратовского района Саратовской области»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 года до 7 лет),  
подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина),

Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская),

ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев),

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева),

Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2021 г.)

## 1 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша «Дружба»	17	150	3,7	4,4	17,9	126,8	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	118	87	20	93	0,4	37	3,07	23
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Борщ на м/б со смет	6	200	4,7	5,66	10,12	110,36	0,16	0,21	673	0	33,8	535	1323	168	96	213	4,35	86	1,98	113
Каша гречневая	22	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
Бефстроганов	36	80	12	12,4	1,9	167	0,03	0,1	85,6	0,01	0,21	97,9	207	23,5	15,8	120,3	1,62	15	0,15	47,9
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Омлет натуральный	40	120	8,5	11,9	2,1	136,5	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42
Салат из свеклы	11	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,35	11
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>																				
			<b>56,83</b>	<b>58,55</b>	<b>217,06</b>	<b>1628,56</b>	<b>1,33</b>	<b>1,11</b>	<b>949,48</b>	<b>1,6</b>	<b>53,32</b>	<b>1328,7</b>	<b>2328,2</b>	<b>823,7</b>	<b>346,7</b>	<b>1026,8</b>	<b>31,82</b>	<b>210</b>	<b>28,23</b>	<b>272,9</b>

## 2 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшенич. мол.	14	150	6,2	6,9	29	202,7	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16
Бутербр. масл. пов.	53	45	1,82	2,86	21	150,6	0,04	0,02	0	0	0,34	0	0	7,63	0	0	0,5	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Суп карт фасол . м/б	2	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135
Жаркое по домашн.	31	150	15	14	12,8	238,4	0,1	0,13	20,5	0,06	7,15	218	615	20	33	173	2,59	34	0,3	74
Салат из кап. морк.	10	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	22,9	85	15,8	26,9	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3
хлеб		100	7,5	1	42	229	0,23	0,07	0	0	0	0	0	40	28	130	2,2	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Запеканка из творог.	42	150	29	10,6	19,1	288,7	0,05	0,3	51,2	0,16	0,29	168	7,8	211,6	29,9	285,4	0,72	30	38	50
Соус мол. сладк.	43	25	0,9	1,85	6,95	48	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110,4	13	87	0,24	21	2,25	22
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>78,65</b>	<b>56,79</b>	<b>220,59</b>	<b>1746,1</b>	<b>1,58</b>	<b>1,42</b>	<b>878,8</b>	<b>0,42</b>	<b>68,25</b>	<b>1338,5</b>	<b>2796,8</b>	<b>998,43</b>	<b>286,6</b>	<b>1349,1</b>	<b>17,36</b>	<b>214,8</b>	<b>83,71</b>	<b>305,3</b>

## 3 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Суп мол. мак. изд.	20	200	5,5	4,54	17,86	134,2	0,3	0,88	119	0,13	3,64	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Суп крест. на кур/б	8	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103
Рис отварной	23	150	3,6	0,5	36,4	163,9	0,03	0,02	0	0	0	152	44,9	5,5	24	71,2	0,48	21	7,18	26,8
Гуляш из мяса кур	30	80	14,25	2,65	3,32	93,27	0,03	0,1	85,7	0,01	0,36	98	210	24	16	121	1,63	15	0,15	49
Салат из кап. морк. хлеб	10	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	22,9	85	15,8	26,9	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Пюре картофельн.	24	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
Тефтели рыбные	34	80	10,3	6,5	10	138,9	0,07	0,07	10,7	0,21	0,55	358	226	31	30	138	0,76	123	9,85	387
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Кисель	48	200	0,02	0	18,4	74	0,03	0,03	0,02	0,1	1,6	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>																				
			62,24	47,16	262,08	1738,25	1,61	1,74	909,52	0,54	87,9	1951,1	3251,9	1478,1	354,1	1525,8	27,14	389,8	39,09	465,1

## 4 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша овсяная	13	150	6,4	8,5	25,7	204,6	0,15	0,13	30,2	0,1	0,39	260	206	104	47	175	1,38	38	10,9	47
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
<b>2 завтрак</b>																				
Кисломол. напиток	54	150	5,6	6,4	8,2	87,2	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Суп карт. горох м/б	1	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144
Капуста туш мясом	25	150	16,4	16,5	9,2	251	0,06	0,15	77,4	0,1	21,7	230	555	62,8	35,8	174,1	2,72	34	0,44	66,7
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Макаронь отв. с сах	21	150	5,4	4,9	34,8	205	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	54	12	7,2	41	0,74	21	0,06	12
Булочка ванильная	49	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>58,5</b>	<b>56,95</b>	<b>212,58</b>	<b>1593,69</b>	<b>1,45</b>	<b>1,25</b>	<b>663,7</b>	<b>0,44</b>	<b>52,28</b>	<b>1409,8</b>	<b>3018,7</b>	<b>1008,9</b>	<b>302,4</b>	<b>1072,1</b>	<b>28,6</b>	<b>218</b>	<b>26,84</b>	<b>318,7</b>

## 5 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная мол.	12	150	6,3	7,6	28,2	206,2	0,13	0,11	31,2	0,1	0,41	254	162	95	37	140	0,99	39	2,33	26
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Щи со смет. кур/б	5	200	5,38	5,76	11,66	120,2	0,28	0,27	529	0	69,8	501	1863	205	106	256	3,96	86	2,18	134
Плов с курицей	26	150	20,2	6	24	231,5	0,06	0,06	100	0	0,94	217	242	13,6	78,8	170,1	1,37	30	20,6	127
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Овощное рагу	33	200	5,1	11,1	23,12	175,9	0,13	0,17	625	0,02	20,6	335	866	100	51,3	133	1,34	53,3	1,34	75,5
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>69,31</b>	<b>66,35</b>	<b>249,58</b>	<b>1638,7</b>	<b>1,58</b>	<b>1,18</b>	<b>1330,8</b>	<b>0,12</b>	<b>109,1</b>	<b>1396,1</b>	<b>3537,2</b>	<b>1198,1</b>	<b>376,2</b>	<b>1084,4</b>	<b>17,63</b>	<b>229,3</b>	<b>30,5</b>	<b>420,5</b>

## 6 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша «Дружба»	17	150	3,7	4,4	17,9	126,8	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	118	87	20	93	0,4	37	3,07	23
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Суп карт клец. м/б	4	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,43	0,31	516	0,4	34,4	483	2072	77,5	106	303	4,36	87,5	6,01	174
Горох пюре отв. мяс	28	200	31,5	18,35	33,85	396,05	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Омлет натуральный	40	120	8,5	11,9	2,1	136,5	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42
Салат из свеклы	11	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,35	11
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Коржик молочный	50	40	2,6	4	21	129,9	0,03	0,03	18	0,11	0,02	67	31,5	10	3,8	25	0,31	1,1	1,85	7
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>68,46</b>	<b>56,56</b>	<b>219,85</b>	<b>1637,45</b>	<b>1,43</b>	<b>1,15</b>	<b>710,58</b>	<b>2,01</b>	<b>42,33</b>	<b>1273,8</b>	<b>3261,7</b>	<b>811,6</b>	<b>297,7</b>	<b>1078,5</b>	<b>30,58</b>	<b>202,6</b>	<b>39,62</b>	<b>318</b>

## 7 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая	16	200	7,96	8,5	32,45	239,12	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16
Бутербр. масл. пов.	53	45	1,82	2,86	21	150,6	0,04	0,02	0	0	0,34	0	0	7,63	0	0	0,5	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленингр	9	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141
Каша гречневая	22	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
Гуляш из говядины	35	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50
хлеб		100	7,5	1	42	229	0,23	0,07	0	0	0	0	0	40	28	130	2,2	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Запеканка из творог.	42	150	29	10,6	19,1	288,7	0,05	0,3	51,2	0,16	0,29	168	7,8	211,6	29,9	285,4	0,72	30	38	50
Соус мол. сладк.	43	25	0,9	1,85	6,95	48	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110,4	13	87	0,24	21	2,25	22
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>84,17</b>	<b>58,91</b>	<b>243,86</b>	<b>1881,54</b>	<b>1,53</b>	<b>1,47</b>	<b>691,9</b>	<b>0,51</b>	<b>48,79</b>	<b>1783,5</b>	<b>2503</b>	<b>931,53</b>	<b>347,6</b>	<b>1247,1</b>	<b>17,61</b>	<b>207</b>	<b>72,59</b>	<b>295</b>



## 8 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная	15	200	7,15	8,3	28,25	217,52	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Салат из кап. морк.	10	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	22,9	85	15,8	26,9	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3
Щи со смет. м/б	5	200	5,38	5,76	11,66	120,2	0,28	0,27	529	0	69,8	501	1863	205	106	256	3,96	86	2,18	134
Мясо отв с карт дом	32	150	15,59	14,11	13,46	244,5	0,11	0,14	135	0,06	7,34	219	630	22,28	36,1	177	2,65	34,5	0,35	79,2
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Суфле рыбное	38	150	19,1	10,5	3,6	186,2	0,1	0,42	117	1,56	0,29	293	308	88,3	44,7	279	1,94	149	27,4	544
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Кисель	48	200	0,02	0	18,4	74	0,03	0,03	0,02	0,1	1,60	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>66,87</b>	<b>59,96</b>	<b>219,11</b>	<b>1705,72</b>	<b>1,46</b>	<b>1,31</b>	<b>962,02</b>	<b>1,82</b>	<b>118,73</b>	<b>1394,1</b>	<b>3171</b>	<b>877,18</b>	<b>294,9</b>	<b>1141,6</b>	<b>29,14</b>	<b>325,3</b>	<b>56,65</b>	<b>801,5</b>

## 9 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша жидк мол рис	18	150	3,9	4	21,5	138,4	0,04	0,12	19,8	0,04	0,46	257	127	98	21	101	0,32	38	4,66	29
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
<b>2 завтрак</b>																				
Кисломол. напиток	54	150	5,6	6,4	8,2	87,2	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Свек. со смет. м/б	7	200	5,23	4,97	12,75	116,53	0,53	0,34	299	0	29,2	1549	2430	243	177	573	9,22	232	19,6	159
Плов с отв. говяд.	27	150	11,7	11,1	30	266,1	0,06	0,09	205	0,08	1,43	208	246	16,4	36,2	150,9	1,79	29	5,58	62
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Пюре картофельн.	24	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
Котлеты из курицы	37	75	15	3,7	10,9	137,3	0,05	0,07	12,2	0,11	0,91	163	194	27,3	49,9	121,6	1,22	14,3	15,4	83,1
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Булочка ванильная	49	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>																				
			<b>64,43</b>	<b>51,7</b>	<b>233,15</b>	<b>1654,93</b>	<b>1,31</b>	<b>1,41</b>	<b>611,5</b>	<b>0,47</b>	<b>48,59</b>	<b>2630,8</b>	<b>3913,7</b>	<b>1128,8</b>	<b>386,5</b>	<b>1343</b>	<b>30,51</b>	<b>386,3</b>	<b>51,46</b>	<b>425,1</b>

## 10 день

Режимный момент	№ техн. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
Каша мол гречневая	19	150	5,4	4,3	19,9	140,6	0,11	0,14	17,9	0,04	0,37	249	178	84	59	132	1,76	37	2,73	21
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
<b>2 завтрак</b>																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
<b>Обед</b>																				
Суп карт мак изд.	3	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164
Голубцы ленивые	29	200	156,5	129,8	14,4	242,11	0,04	0,06	136	0,06	21,4	636	521	69,43	40,9	169,7	3,84	89,4	2,65	67,2
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
<b>Уплотнен. полдник</b>																				
Суфле из курицы	39	150	24,19	10,39	3,19	209,47	0,06	0,29	145	1,55	0,62	361	277	62,2	63,3	232,7	2,31	52,1	31,7	133
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Чай с сахаром	44	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	41,4	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>219,18</b>	<b>179,56</b>	<b>212,49</b>	<b>1543,08</b>	<b>1,58</b>	<b>1,16</b>	<b>815,5</b>	<b>1,65</b>	<b>73,5</b>	<b>1750,8</b>	<b>3233,2</b>	<b>930,63</b>	<b>340,1</b>	<b>1069,9</b>	<b>21,84</b>	<b>271,5</b>	<b>40</b>	<b>405,2</b>