

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша Пшеничная на сгущёном молоке | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140 | 144 | 0,4 | 0,06 | 0,16 | 1,4 |
| Чай сладкий | 180 | **-** | **-** | 8,0 | 32 | 1,0 | 0,2 | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **440,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп Домашний на мясном бульоне | 200 | 2,4 | 2,0 | 7,4 | 58 | 42 | 0,4 | 0,06 | 0,04 | 17,2 |
| Голубцы ленивые | 180 | 28 | 26,2 | 27 | 486 | 64 | 4,8 | 0,16 | 2,06 | 6,0 |
| Компот из сух/фр. | 180 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **773** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 200 | 7,2 | 16,8 | 28,8 | 312 | 86 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=2142,6 | 0,14 | 0,16 | ---- |
| Молоко Кипяченое | 180 | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122 | 132 | 1,0 | 0,04 | 0,16 | 0,14 |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=2010,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **434,9** |  |  |  |  |  |
| https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 148,89 | 47 | 248,24 | **1648,01** | 575,19 | 10,032 | 0,631 | 0,861 | 21,75 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,5 |  |  |  |  |  |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 138 | 1,0 | 0,12 | 0,16 | 1,74 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **474,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | **94** | 32 | 4,4 | 0,006 | 0,04 | 20,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленым горошком на к/р бульоне | 200 | 3,2 | 2,4 | 13,4 | 82 | 26 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,8 |
| Котлета куриная | 70 | 8,96 | 3,29 | 11,13 | 109,2 | 37,1 | 0,56 | 0,063 | 0,07 | 0,28 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 63 | 0,9 | 0,135 | 0,12 | 4,65 |
| Компот из кураги | 180 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **547,7** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Рыба запеченная под омлетом | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | 49,5 | 1,35 | 0,09 | 0,09 | 12,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | ---- | ---- | 8,0 | 32 | 1,0 | 0,2 | ---- | **----** | **----** |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=2140,05 | 0,05 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=2010,02 | ---- |
| ИТОГО: |  | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg |  |  | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg**566,2** |  |  |  |  |  |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 50,84 | 51,52 | 236,74 | **1592,01** | 613,84 | 13,522 | 0,85 | 0,926 | 42,37 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,6 |  |  |  |  |  |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 200 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 138 | 0,4 | 0,06 | 0,18 | 0,14 |
| Какао на молоке | 180 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | 440,11 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| фрукт | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп Свекольник на к/р бульоне | 200 | 3,0 | 2,75 | 20,25 | 107,5 | 35 | 0,75 | 0,1 | 0,075 | 7,5 |
| Гуляш из куры | 70 | 9,94 | 12,18 | 15,68 | 227,5 | 41,3 | 1,12 | 0,07 | 0,1 | 1,89 |
| Греча рассыпчатая | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,55 | 184,5 | 10,5 | 0,75 | 0,06 | 0,015 | ---- |
| Компот из изюма | 200 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **748,5** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Творожное пирожное | 200 | 34,8 | 21,6 | 31,6 | 480 | 314 | 0,14 | 0,1 | 0,52 | 0,8 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **705,5** |  |  |  |  |  |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=214https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg | | | | | | | | | | |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255**ИТОГО:** |  | 81,32 | 61,18 | 286,21 | **2004,11** | 1026,74 | 14,612 | 0,756 | 1,591 | 23,43 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,3 |  |  |  |  |  |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeghttps://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201**БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | 200 | 11,4 | 8,0 | 50,4 | 324 | 28 | 6,0 | 0,28 | 0,14 | - |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **606,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Овощная солянка на к/р бульоне | 200 | 2,8 | 2,2 | 12,8 | 96 | 30 | 0,8 | 0,1 | 0,008 | 9,6 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 4,05 | 8,25 | 105 | 88,5 | 1,05 | 0,03 | 0,06 | 25,65 |
| Биточки рыбные | 70 | 15,54 | 11,62 | 0,14 | 180,6 | 21 | 1,12 | 0,03 | 0,09 | 0,98 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **610,6** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Суфле из говяжьей печени | 200 | 15,0 | 18,0 | 3,0 | 232,5 | 120 | 3,0 | 0,075 | 0,585 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122 | 132 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=2141,0 | 0,04 | 0,16 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **472** |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 68,72 | 33,22 | 245,32 | **1798,71** | 702,24 | 17,022 | 0,841 | 1,444 | 46,97 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 3,6 |  |  |  |  |  |  |



**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 150 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 0,14 |
| Какао на молоке | 180 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **426,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | **94** | 32 | 4,4 | 0,006 | 0,04 | 20,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на к/р бульоне | 200 | 2,4 | 2,0 | 7,6 | 68 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,06 | 8,0 |
| Картофель тушёный | 200 | 16,6 | 17,8 | 20,8 | 336 | 72 | 3,2 | 0,2 | 0,22 | 3,8 |
| Компот из сух/фр. | 180 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **669** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Пирожки печеные с капустой | 90 | 12,1 | 7,7 | 38,5 | 293 | 75 | 0,9 | 0,09 | 0,14 | 0,1 |
| Салат витаминный | 50 | 4,2 | 10,2 | 22,0 | 202 | 118 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=2141,6 | 0,08 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=2010,12 | 102,8 |
| Кисель | 180 | ---- | ---- | 13,8 | 64 | 2 | ---- | ---- | ---- | 0,2 |
| ИТОГО: |  |  | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg | **559** |  |  |  |  |  |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 54,28 | 54,55 | 245,43 | **1993,54** | 658,74 | 14,5 | 0,752 | 1,06 | 86,14 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,2 |  |  |  |  |  |  |

**6 ДЕНЬ**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша манная на сгущеном молоке | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140 | 144 | 0,4 | 0,06 | 0,16 | 1,4 |
| Чай сладкий | 180 | **-** | **-** | 8,0 | 32 | 1,0 | 0,2 | **-** | **-** | **-** |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **296,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 200 | 2,4 | 2,0 | 7,4 | 58 | 42 | 0,4 | 0,06 | 0,04 | 17,2 |
| Котлета мясная | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 15,4 | 1,61 | 0,063 | 0,2 | 2,0 |
| Рис отварной | 150 | 8,55 | 6,0 | 2,52 | 243 | 21 | 4,5 | 0,21 | 0,105 | ---- |
| Соус томатный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сух/фр. | 180 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **773** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Овощная запеканка | 180 | 28,0 | 17,6 | 3,3 | 414 | 172 | 1,2 | 0,1 | 0,42 | 0,4 |
| чай с молоком и сахаром | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255ИТОГО: |  |  |  |  | **737,9** |  | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=214 |  | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201 |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 84,14 | 65 | 221,28 | **1917,01** | 851,84 | 10,312 | 0,704 | 3,271 | 36,2 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 3,4 |  |  |  |  |  |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 144 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **442,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | **94** | 32 | 4,4 | 0,006 | 0,04 | 20,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Борщ на курином бульоне | 200 | 2,4 | 2,0 | 7,6 | 68 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,06 | 8,0 |
| Бефстроганов с говяжьей печенью | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 15,4 | 1,61 | 0,063 | 0,2 | 2,0 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 63 | 0,9 | 0,135 | 0,12 | 4,65 |
| Компот из чернослива | 180 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **595,3** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg150 | 38,2 | 19,0 | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg17,2 | 398 | 112 | 2,2 | 0,26 | 0,22 | 11,2 |
| Биточки рыбные | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 15,4 | 1,61 | 0,063 | 0,2 | 2,0 |
| Чай с сахаром | 180 | ---- | ---- | 8,0 | 32 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=2141,0 | 0,2 | ---- | **----** | **----** |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **547,5** |  |  |  | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201 |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 77,12 | 52,27 | 225,85 | **1678,91** | 652,14 | 14,562 | 0,89 | 1,141 | 49,55 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,3 |  |  |  |  |  |  |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша Артековская | 200 | 5,4 | 3,0 | 28,0 | 160 | 132 | 1,0 | 0,08 | 0,18 | 1,4 |
| Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **442,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Рассольник на курином бульоне | 200 | 2,4 | 2,0 | 10,0 | 66 | 28 | 0,6 | 0,08 | 0,04 | 5,8 |
| Котлета куриная | 70 | 20,44 | 22,96 | 3,64 | 305,2 | 16,8 | 3,15 | 0,07 | 0,16 | 0,98 |
| Макароны отварные | 150 | 8,55 | 6,0 | 2,52 | 243 | 21 | 4,5 | 0,21 | 0,105 | ---- |
| Компот из сух/фр. | 200 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **843,2** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Творожное пирожное | 200 | 34,8 | 21,6 | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg31,6 | 480 | 314 | 0,14 | 0,1 | 0,52 | 0,8 |
| Молоко | 200 | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **705,5** | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=214 |  |  |  |  |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 94,77 | 73,01 | 237,09 | **2100,81** | 1028,54 | 12,842 | 0,906 | 1,706 | 22,08 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 3,5 |  |  |  |  |  |  |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 138 | 1,0 | 0,12 | 0,16 | 1,74 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **474,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,0 | ---- | 25,4 | **110** | 40 | 0,4 | 0,02 | 0,08 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 3,0 | 2,25 | 12,25 | 75 | 42,5 | 0,5 | 0,075 | 0,05 | 10,75 |
| Капуста тушеная с курой | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,55 | 184,5 | 10,5 | 0,75 | 0,06 | 0,015 | ---- |
| Компот из сух/фр. | 200 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **671,2** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной | 70 | 8,96 | 3,29 | 11,13 | 109,2 | 37,1 | 0,56 | 0,063 | 0,07 | 0,28 |
| Омлет натуральный | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg150 | 3,3 | 4,65 | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg11,7 | 127,5 | 63 | 0,9 | 0,135 | 0,12 | 4,65 |
| Чай с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=214132 | 1,0 | 0,04 | 0,16 | 0,14 |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **476,2** |  |  |  |  |  |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 55,94 | 50,17 | 269,24 | **1731,51** | 730,34 | 10,022 | 0,909 | 1,081 | 27,86 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 3,5: |  |  |  |  |  |  |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЛЮДО** | **Масса, гр.** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда** | | | | **Минеральные вещества** | | **Витамины** | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **Калории** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 6,1 | 5,4 | 20,0 | 158 | 184 | 0,4 | 0,08 | 0,22 | 1,0 |
| Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 10 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | ---- |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 6,61 | 0,24 | 0,002 | 0,001 | 0,001 | ---- |
| ИТОГО: |  |  |  |  | **440,11** |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | **94** | 32 | 4,4 | 0,006 | 0,04 | 20,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 5,2 | 2,0 | 17,8 | 104 | 38 | 1,6 | 0,18 | 0,06 | 4,8 |
| Картофельная запеканка | 150 | 3,45 | 8,7 | 20,25 | 181,5 | 48 | 1,8 | 0,18 | 0,14 | 15,4 |
| с мясом | 70 | 12,0 | 10,2 | ---- | 140 | 6 | 1,8 | 0,04 | 0,1 | ---- |
| Компот из кураги | 200 | 0,6 | ---- | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 14,5 | 1,95 | 0,085 | 0,04 | ---- |
| ИТОГО |  |  |  |  | **654,50** |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 100 | 8,1 | 4,8 | https://d1zqayhc1yz6oo.cloudfront.net/9b44173ff5767bc728c36975836ecdbd.jpg48,8 | 294 | 18 | 0,8 | 0,1 | 0,9 | - |
| Винегрет | 200 | http://static3.babysfera.ru/5/a/0/b/37506123.76241588.jpeg2,8 | 20,4 | 14,4 | 270 | 42 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 18,2 |
| Кисель | 200 | ---- | ---- | 13,8 | 64 | 2 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=404aaed9a53439eb86cd6e9c12b3f078&n=33&h=190&w=214---- | ---- | ---- | 0,2 |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f72d25acfe98846e78b8f80798d300c0&n=33&h=190&w=255ИТОГО: |  |  |  |  | **628** |  |  |  |  |  |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=97b7c2c4cc692ea0ddbb149b3ca64dc6&n=33&h=190&w=201 | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** |  | 51,13 | 64,35 | 256,38 | **1816,61** | 596,74 | 15,02 | 0,902 | 1,05 | 62,1 |
| Соотношение б:ж:у |  | 1: | 1: | 4,5 |  |  |  |  |  |  |

