

Утверждаю

Заведующий МДОУ детского сада "Росинка" О.А.Нуйя

< \_\_31\_\_\_> августа 2021г.

***ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

***МДОУ детский сад < РОСИНКА>***

Режим работы**: 12 часов.**

Возрастная категория**:3 - 7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя первая. День первый-понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **Рец.** | **Завтрак** | | | | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | | **Ca** | | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** | | |
| \*Мр№34 | Каша молочная "геркулес" жидкая | | | | 180 | | 5,04 | | 3,6 | | | 26 | | | 129,5 | | | | 136 | | | | 0,9 | | | | | 0,126 | | | 0,162 | | | 1,26 | | |
| Мр№98 | Кофейный напиток на молоке | | | | 180 | | 3,9 | | 3,4 | | | 23,4 | | | 142 | | | | 162 | | | | 0,18 | | | | | 0,54 | | | 0,019 | | | 1,98 | | |
|  | Хлеб пшеничный, масло сл. | | | | 60/5 | | 1,65 | | 5,7 | | | 16,2 | | | 97,9 | | | | 4,5 | | | | 0,3 | | | | | 0,03 | | | 0,015 | | | - | | |
| \*\*Тк№27 | Сыр порционный | | | | 10 | | 3,4 | | 4,5 | | | 0 | | | 30,6 | | | | 3 | | | | - | | | | | - | | | - | | | - | | |
|  | **Итого за завтрак :** | | | | **435** | | **13,99** | | **17,2** | | | **84,7** | | | **400-22%** | | | | **183,1** | | | | **1,38** | | | | | **0,19** | | | **0,367** | | | **3,24** | | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр №10  Тк№1 | Суп картофельный с горохом  Бульон мясокостный | | | | 180 | | 4,68 | | 1,8 | | | 16,02 | | | 165,6 | | | | 34,2 | | | | 1,44 | | | | | 0,16 | | | 0,54 | | | 1,32 | | |
| Мр№57 | жаркое по-домашнему, огурец (помидор) | | | | 180  35 | | 12,8  0,3 | | 17,3  - | | | 16,9  0,9 | | | 308,2  5 | | | | 32,4  8 | | | | 2,7  0,2 | | | | | 0,14  0,01 | | | 0,12  0,01 | | | 9,4  2,5 | | |
| Мр№ 90 | Компот из свежих плодов +vit "C" | | | | 180 | | 0,1 | | - | | | 15,3 | | | 81,7 | | | | 2 | | | | 0,2 | | | | | - | | | - | | | - | | |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | | | 50/20 | | 3,1 | | 0,9 | | | 14,5 | | | 83,5 | | | | 12 | | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - | | |
|  | **Итого за обед :** | | | | **645** | | **20,98** | | **20** | | | **63,8** | | | **650-37%** | | | | **142,1** | | | | **4,46** | | | | | **0,326** | | | **0,305** | | | **13,12** | | |
|  | **Полдник** | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сок натуральный | | | | 200 | | 5,59 | | 6,38 | | | 9,38 | | | 117,31 | | | | 226 | | | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 | | |
|  | Кондитерское изделие | | | | 20 | | 2,9 | | 3,8 | | | 30,1 | | | 62,4 | | | | - | | | | - | | | | | - | | | - | | | - | | |
|  | Фрукт | | | | 100 | | 1,2 | | - | | | 10,7 | | | 38,7 | | | | 20 | | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5,0 | | |
|  | **Итого за полдник :** | | | | **300** | | **9,69** | | **10,18** | | | **50,18** | | | **226,68-12,6%** | | | | **246** | | | | **2,7** | | | | | **0,08** | | | **0,37** | | | **7,8** | | |
|  | **Ужин** | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |
| Мр№ 14 | Суп молочный с макаронными изделиями | | | | 180 | | 5,94 | | 4,86 | | | 18 | | | 182 | | | | 165,6 | | | | 0,36 | | | | | 0,07 | | | 0,2 | | | 0,9 | | |
| Мр№96 | Чай с сахаром | | | | 180 | | 2 | | 2 | | | 19 | | | 110 | | | | 80 | | | | 0,8 | | | | | 0,03 | | | 1,2 | | | 1,1 | | |
|  | Яйцо | | | | 40 | | 5 | | 4,6 | | | 0,3 | | | 12 | | | | 21,8 | | | | 1 | | | | | 0,02 | | | 0,17 | | | - | | |
|  | **Итого за ужин :** | | | | **400** | | **12,94** | | **11,46** | | | **37,3** | | | **304-17,3%** | | | | **267,4** | | | | **2,16** | | | | | **0,12** | | | **1,57** | | | **2** | | |
|  | **Итого за день:** | | | | **1780** | | **57,6** | | **58,84** | | | **235,98** | | | **1680,68-93,4%** | | | | **838,3** | | | | **10,7** | | | | | **0,713** | | | **2,612** | | | **47,19** | | |
| **Неделя первая. День второй-вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | **Выход** | | **Белки** | | | | | **Жиры** | | **Углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | | | |
| **Ca** | | | | | **Fe** | | **В** | | | | | **В** | | | **С** | |
| Мр№32 | Каша пшенная молочная жидкая | | | 180 | | 6,33 | | | | | 8,9 | | 25,49 | | | 207,38 | | | | 150 | | | | | 1,0 | | 0,12 | | | | | 0,18 | | | 1,4 | |
| Мр№100 | Какао с молоком | | | 180 | | 0,2 | | | | | - | | 12,4 | | | 48,7 | | | | 132 | | | | | 1,0 | | 0,12 | | | | | 0,18 | | | 1,4 | |
|  | Хлеб пшеничный , масло сл. | | | 60/5 | | 2,2 | | | | | 7,6 | | 16 | | | 130,6 | | | | 6 | | | | | 0,4 | | 0,04 | | | | | 0,02 | | | - | |
|  | **Итого за завтрак :** | | | **485** | | **8,73** | | | | | **16,5** | | **53,89** | | | **383,48-21,3%** | | | | **288** | | | | | **2,4** | | **0,28** | | | | | **0,38** | | | **2,8** | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№7  Тк№27 | Щи из свежей капусты с картофелем  Бульон мясокостный | | | 180 | | 6,3 | | | | | 6,7 | | 8,5 | | | 119,5 | | | | 42 | | | | | 0,4 | | 0,06 | | | | | 0,04 | | | 17,2 | |
| Мр№55  Мр№74 | Гуляш  Каша гречневая рассыпчатая | | | 70  130 | | 19,5  1,8 | | | | | 21,1  3 | | 3,4  10,8 | | | 275  115 | | | | 16,8  17 | | | | | 2,5  3,5 | | 0,05  0,15 | | | | | 0,015  0,07 | | | 1  - | |
| Мр№91 | Компот из сух. фр. +vit"C" | | | 180 | | 0,56 | | | | | - | | 27,9 | | | 85,56 | | | | 22 | | | | | 0,6 | | 0,2 | | | | | 0,02 | | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | | 50/20 | | 3,1 | | | | | 0,9 | | 14,5 | | | 83,5 | | | | 12 | | | | | 0,6 | | 0,06 | | | | | 0,3 | | | - | |
|  | **Итого за обед :** | | | **630** | | **31,26** | | | | | **31,7** | | **65,1** | | | **678,56- 37,69%** | | | | **57,8** | | | | | **7,2** | | **0,87** | | | | | **0,555** | | | **18,8** | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№103 | Кисломолочный напиток | | 180 | | | 5,59 | | | | 6,38 | | | | 9,38 | | | 117,31 | | | | 248 | | | | | 0,2 | | | 0,04 | | | 0,26 | | | 0,6 | |
| Мр№107 | Булочка сдобная | | 60 | | | 1,1 | | | | 12,1 | | | | 12,8 | | | 117,3 | | | | 6 | | | | | 0,2 | | | 0,2 | | | 0,02 | | | - | |
|  | Фрукт (сок -200) | | 100 | | | 1,2 | | | | - | | | | 10,7 | | | 78,7 | | | | 20 | | | | | 2,5 | | | - | | | 0,05 | | | 5 | |
|  | **Итого за полдник :** | | **340** | | | **7,89** | | | | **8,48** | | | | **32,88** | | | **342-19%** | | | | **274** | | | | | **2,9** | | | **0,24** | | | **0,33** | | | **5,6** | |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№48  Мр№78 | Рыба тушёная с овощами  Пюре картофельное | | 70  130 | | | 17  5,5 | | | | 12,2  5,1 | | | | 14,4  7,8 | | | 248,1  85 | | | | 40,4  41 | | | | | 1,4  0,7 | | | 0,11  0,1 | | | 0,09  0,09 | | | 3,7  3 | |
| Мр№90 | Компот из свежих плодов | | 180 | | | 0,2 | | | | - | | | | 42,1 | | | 52,6 | | | | 2 | | | | | - | | | - | | | - | | | 0,2 | |
|  | **Итого за ужин :** | | **380** | | | **24,5** | | | | **17,3** | | | | **64,3** | | | **385,2-21,4%** | | | | **83,4** | | | | | **2,1** | | | **0,21** | | | **0,18** | | | **6,9** | |
|  | **Итого за день:** | | **1835** | | | **273,84** | | | | **74,3** | | | | **216,17** | | | **1789,24-99,6%** | | | | **703,2** | | | | | **14,6** | | | **1,59** | | | **1,445** | | | **34,2** | |
| **Неделя первая. День третий-среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | | |
| **Ca** | | | | | **Fe** | | | **B** | | | **B** | | | **C** | |
| Мр№35 | Каша молочная пшеничная жидкая | | 180 | | | 7,44 | | | | 8,07 | | | | 35,28 | | | 243,92 | | | | 144 | | | | | 1,2 | | | 0,1 | | | 0,18 | | | 1,4 | |
| Мр№98 | Кофейный напиток на молоке | | 180 | | | 1,1 | | | | 0,03 | | | | 14,3 | | | 50,2 | | | | 180 | | | | | 0,2 | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2,2 | |
|  | Хлеб пшеничный, масло сл. | | 60/5 | | | 2,2 | | | | 7,6 | | | | 16 | | | 130,6 | | | | 6 | | | | | 0,4 | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - | |
| Тк№27 | Сыр порционный | | 10 | | | 3,4 | | | | 4,5 | | | | - | | | 49,5 | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итого за завтрак :** | | **435** | | | **14,14** | | | | **20,2** | | | | **65,58** | | | **446,4-24,8%** | | | | **330** | | | | | **1,8** | | | **0,2** | | | **0,42** | | | **3,6** | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр ч2 18 | Суп картофельный с рыбными консервами | | 180 | | | 10,57 | | | | 3,29 | | | | 5,36 | | | 93 | | | | 26 | | | | | 0,7 | | | 0,26 | | | 0,08 | | | 5 | |
| Мр№59 | Котлета мясная (из куры) | | 70 | | | 11,72 | | | | 11,7 | | | | 5,74 | | | 286,8 | | | | 22 | | | | | 2,3 | | | 0,1 | | | 0,1 | | | 1 | |
| Мр№25 | Овощи тушёные | | 130 | | | 1,84 | | | | 3,2 | | | | 10,87 | | | 128,1 | | | | 18,2 | | | | | 3.9 | | | 0,18 | | | 0,09 | | | - | |
|  | Помидор (огурец) | | 35 | | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | 1,7 | | | 11 | | | | 6 | | | | | 0,4 | | | 0,03 | | | 0,02 | | | 11,5 | |
| Мр№ 90 | Компот из свежих плодов + Vit"C | | 180 | | | 0,2 | | | | - | | | | 12,1 | | | 82,6 | | | | 8 | | | | | 1 | | | - | | | 0,02 | | | 0,8 | |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | 3,1 | | | | 0,9 | | | | 14,5 | | | 83,5 | | | | 12 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - | |
|  | **Итого за обед :** | | **660** | | | **27,93** | | | | **19,19** | | | | **45,27** | | | **593-35%** | | | | **92,2** | | | | | **8,9** | | | **0,37** | | | **0,25** | | | **18,3** | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок натуральный | | 200 | | | 5,59 | | | | 6,38 | | | | 9,38 | | | 117,31 | | | | 2 | | | | | 0,7 | | | - | | | - | | | 2,7 | |
|  | Кондитерское изделие | | 20 | | | 2,9 | | | | 3,8 | | | | 30,1 | | | 132,4 | | | | 12 | | | | | 1 | | | - | | | 0,02 | | | 0,8 | |
|  | Фрукт | | 100 | | | 1,2 | | | | - | | | | 10,7 | | | 38,7 | | | | 20 | | | | | 2,5 | | | - | | | 0,05 | | | 5 | |
|  | **Итого за полдник :** | | **320** | | | **9,89** | | | | **10,18** | | | | **50,18** | | | **360,41-20%** | | | | **34** | | | | | **4,2** | | | **-** | | | **0,07** | | | **8,5** | |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№46 | Запеканка из творога  Сметана (повидло или сг. молоко) | | 150/30 | | | | | 22,47 | | | 7,13 | | | 69,85 | | | | 213,45 | | | | 186 | | | 1,4 | | | | | 0,1 | | | 0,5 | | | 0,6 |
| Мр№96 | Напиток яблочный (апельсиновый, лимонный) | | 180 | | | | | 3,77 | | | 3,93 | | | 25,95 | | | | 50,92 | | | | 2 | | | 0,2 | | | | | - | | | - | | | - |
|  | **Итого за ужин :** | | **360** | | | | | **26,24** | | | **11,06** | | | **95,8** | | | | **369,2-20,5%** | | | | **188** | | | **1,6** | | | | | **0,1** | | | **0,5** | | | **0,6** |
|  | **Итого за день:** | | **1755** | | | | | **78,2** | | | **21,63** | | | **256,83** | | | | **1769,01-99,2%** | | | | **644,2** | | | **16,5** | | | | | **0,67** | | | **1,24** | | | **31** |
| **Неделя первая. День четвёртый-четверг.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№31 | Каша молочная манная жидкая | | 180 | | | | | 6,18 | | | 8,37 | | | 32,34 | | | | 182,48 | | | | 144 | | | 0,4 | | | | | 0,06 | | | 0,16 | | | 1,4 |
| Мр№100 | Какао с молоком | | 180 | | | | | 2,79 | | | 2,55 | | | 13,27 | | | | 87,25 | | | | 180 | | | 0,2 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный , масло сл. | | 60/5 | | | | | 3,4 | | | 4,5 | | | 16 | | | | 49,5 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **15,37** | | | **15,42** | | | **61,61** | | | | **388,75-21,6%** | | | | **330** | | | **1** | | | | | **0,16** | | | **0,4** | | | **3,6** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*Мр ч2 № 15  Тк 1 | Суп с клёцками на курином бульоне  Или бульон мясокостный | | 180 | | | | | 9,76 | | | 6,82 | | | 19,01 | | | | 125,1 | | | | 30 | | | 0,8 | | | | | 0,1 | | | 0,08 | | | 9,6 |
| Мр№82  Мр№17 | Капуста тушеная  Мясо отварное | | 130  70 | | | | | 7,8  12,0 | | | 7,3  8 | | | 26,2  0,3 | | | | 139,1  196 | | | | 6,2  12 | | | 1,7  2 | | | | | 0,1  0,02 | | | 0,11  0,07 | | | 17,1  0,2 |
| Мр№92 | Кисель из ягод | | 180 | | | | | 0,11 | | | - | | | 25,83 | | | | 103,74 | | | | 2 | | | - | | | | | - | | | - | | | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **630** | | | | | **32,77** | | | **23,2** | | | **85,84** | | | | **647,44-36%** | | | | **62,2** | | | **6,1** | | | | | **0,18** | | | **0,21** | | | **17,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№102 | Молоко | | 180 | | | | | 5,59 | | | 6,38 | | | 9,38 | | | | 117,31 | | | | 226 | | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 | | | | | 2,9 | | | 3,8 | | | 30,1 | | | | 162,4 | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  | Фрукт (сок -200) | | 100 | | | | | 1,2 | | | - | | | 10,7 | | | | 78,7 | | | | 20 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
|  | **Итого за полдник :** | | **300** | | | | | **9,69** | | | **10,18** | | | **50,18** | | | | **359,91-20%** | | | | **246** | | | **2,7** | | | | | **0,08** | | | **0,37** | | | **7,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№49  Мр№73 | Гуляш мясной (из куры)  рис отварной | | 70  130 | | | | | 21,72  2,44 | | | 25,11  2 | | | 3,85  19,2 | | | | 325,6  167,12 | | | | 16,8  11 | | | 3,1  1 | | | | | 0,07  0,03 | | | 0,16  0,03 | | | 1  3,9 |
| Мр№96 | Чай с сахаром (лимоном) | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 25,95 | | | | 50,7 | | | | 2 | | | 0,2 | | | | | - | | | - | | | - |
|  | **Итого за ужин :** | | **380** | | | | | **25,36** | | | **27,11** | | | **50** | | | | **492,7-27%** | | | | **29,8** | | | **4,3** | | | | | **0,1** | | | **0,19** | | | **4,9** |
|  | **Итого за день:** | | **1735** | | | | | **83,19** | | | **65,73** | | | **187,08** | | | | **1888,8-104%** | | | | **668** | | | **14,1** | | | | | **0,52** | | | **1,17** | | | **33,8** |
| **Неделя первая. День пятый-пятница.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№32 | Каша молочная гречнвая жидкая | | 180 | | | | | 6,55 | | | 8,33 | | | 35,09 | | | | 291,11 | | | | 144 | | | 1 | | | | | 0,12 | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Мр№96 | Чай с сахаром | | 180 | | | | | 1,1 | | | - | | | 14,3 | | | | 50,2 | | | | 132 | | | 1 | | | | | 0,04 | | | 0,16 | | | 1,4 |
|  | Хлеб пшеничный, масло | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 130,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **9,85** | | | **15,93** | | | **65,39** | | | | **471,91-26,2%** | | | | **282** | | | **2,4** | | | | | **0,2** | | | **0,36** | | | **2,4** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тк№45 | Суп фасолевый бульон м/к | | 180 | | | | | 1,84 | | | 3,11 | | | 10,87 | | | | 79,03 | | | | 38 | | | 0,18 | | | | | 0,18 | | | 0,08 | | | 4,8 |
| Тк№59  Мр№58 | Свёкла тушёная  Плов с мясом | | 50  180 | | | | | 1,53  10 | | | 3  11,69 | | | 4,5  20,4 | | | | 68  404 | | | | -  24 | | | 1  0,7 | | | | | -  0,04 | | | -  0,06 | | | 2  1 |
| Мр№91 | Компот из сух. фр. + Vit "C" | | 180 | | | | | 0,56 | | | - | | | 27,9 | | | | 85,56 | | | | 22 | | | 0,6 | | | | | 0,2 | | | 0,02 | | | - |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **630** | | | | | **17,03** | | | **18,7** | | | **63,17** | | | | **801,5-44,5%** | | | | **96** | | | **3,08** | | | | | **0,48** | | | **0,46** | | | **8,4** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр №43 | Омлет натуральный | | 150 | | | | | 15 | | | 18 | | | 3 | | | | 230 | | | | 120 | | | 3 | | | | | 0,08 | | | 0,54 | | | 0,3 |
| Мр№108 | Ватрушка с повидлом(творогом) | | 60 | | | | | 4,37 | | | 7,07 | | | 36,8 | | | | 228,2 | | | | 24,6 | | | 0,8 | | | | | 0,04 | | | 0,05 | | | - |
| Мр№95 | Напиток яблочный(из св.фрутов) | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,1 | | | | 52,6 | | | | 4 | | | - | | | | | - | | | - | | | 1,6 |
|  | **Итого за ужин :** | | **390** | | | | | **19,57** | | | **25,07** | | | **51,9** | | | | **510,8** | | | | **148,6** | | | **3,8** | | | | | **0,12** | | | **0,59** | | | **1,9** |
|  | **Итого за день:** | | **1445** | | | | | **46,45** | | | **59,7** | | | **179,46** | | | | **1784,41-99,3%** | | | | **426,6** | | | **9,28** | | | | | **0,8** | | | **1,41** | | | **12,7** |
| **Неделя вторая. День шестой-понедельник.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№34 | Каша молочная "Геркулес" жидкая | | 180 | | | | | 6,33 | | | 8,9 | | | 25,49 | | | | 207,38 | | | | 132 | | | 1 | | | | | 0,08 | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Мр№100 | Какао с молоком | | 180 | | | | | 0,11 | | | - | | | 25,83 | | | | 103,76 | | | | 186 | | | 1 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2 |
|  | Хлеб пшеничный, масло сл. | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 150,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **8,64** | | | **16,4** | | | **67,32** | | | | **461,74-25,6%** | | | | **324** | | | **2,4** | | | | | **0,18** | | | **0,42** | | | **3,4** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№11  Тк№1 | Суп картофельный с зеленым горошком  Бульон мясокостный | | 180 | | | | | 2,96 | | | 4,11 | | | 11,13 | | | | 93,5 | | | | 38 | | | 1,6 | | | | | 0,18 | | | 0,06 | | | 9,6 |
| Тк№14 | Голубцы "ленивые"(формовые) | | 180 | | | | | 22,5 | | | 17,3 | | | 22,2 | | | | 333,1 | | | | 67 | | | 2,1 | | | | | 0,1 | | | 0,13 | | | 16,3 |
| Мр№95 | Напиток апельсиновый + Vit "C" | | 180 | | | | | 0,42 | | | - | | | 20,97 | | | | 85,56 | | | | 22 | | | 0,6 | | | | | 0,02 | | | 0,02 | | | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **610** | | | | | **26,02** | | | **18,2** | | | **57,64** | | | | **579,16-32,2%** | | | | **101** | | | **3,3** | | | | | **0,18** | | | **0,18** | | | **16,9** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№102 | Молоко | | 180 | | | | | 5,59 | | | 6,38 | | | 9,38 | | | | 117,31 | | | | 226 | | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 | | | | | 2,9 | | | 3,8 | | | 30,1 | | | | 162,4 | | | | 6 | | | 0,2 | | | | | 0,2 | | | 0,02 | | | - |
|  | Фрукт (сок -200) | | 100 | | | | | 1,4 | | | - | | | 11,3 | | | | 82,4 | | | | 2 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
|  | **Итого за полдник :** | | **300** | | | | | **9,89** | | | **10,18** | | | **50,78** | | | | **362,11-20%** | | | | **234** | | | **2,9** | | | | | **0,28** | | | **0,39** | | | **7,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№43 | Оладьи с повидлом (сг.мол) | | 180 | | | | | 12,5 | | | 11,7 | | | 95,4 | | | | 408 | | | | - | | | 0,2 | | | | | 0,05 | | | 0,02 | | | 2,5 |
| Мр№92 | Кисель из свежих ягод | | 180 | | | | | 1,36 | | | - | | | 29,02 | | | | 116,19 | | | | 186 | | | 1 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2 |
|  | **Итого за ужин :** | | **360** | | | | | **13,86** | | | **11,7** | | | **124,42** | | | | **525,79-29,2%** | | | | **186** | | | **1,2** | | | | | **0,11** | | | **0,24** | | | **4,5** |
|  | **Итого за день:** | | **1695** | | | | | **58,41** | | | **56,48** | | | **290,14** | | | | **1928,8 -107,1%** | | | | **845** | | | **9,8** | | | | | **0,75** | | | **1,23** | | | **32,6** |
| **Неделя вторая. День седьмой-вторник.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№36 | Каша молочная ячневая жидкая | | 180 | | | | | 7,23 | | | 6,67 | | | 39,54 | | | | 146,87 | | | | 174 | | | 0,6 | | | | | 0,1 | | | 0,2 | | | 1,6 |
| Мр№98 | Кофейный напиток на молоке | | 180 | | | | | 2,79 | | | 3,19 | | | 19,71 | | | | 118,69 | | | | 180 | | | 0,2 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный , масло | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 150,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
| Тк№27 | Сыр порционный | | 10 | | | | | 3,4 | | | 4,5 | | | - | | | | 49,5 | | | | 1,5 | | | 0,2 | | | | | 0,01 | | | 0,04 | | | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак :** | | **435** | | | | | **15,62** | | | **21,98** | | | **75,25** | | | | **464,46-25,8%** | | | | **361,5** | | | **1,4** | | | | | **0,21** | | | **0,48** | | | **4,1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тк№32 | Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | | 180 | | | | | 10,66 | | | 11,34 | | | 25,9 | | | | 100,68 | | | | 28 | | | 0,6 | | | | | 0,08 | | | 0,06 | | | 6 |
| Мр№55 | Гуляш | | 70 | | | | | 21,72 | | | 25,11 | | | 23,85 | | | | 305,69 | | | | 16,8 | | | 3,1 | | | | | 0,07 | | | 0,16 | | | 1 |
| Мр№75 | Макаронные изделия отварные | | 130 | | | | | 4,62 | | | 4,52 | | | 25,64 | | | | 184,09 | | | | 9,1 | | | 0,6 | | | | | 0,05 | | | 0,01 | | | - |
| Мр№90 | Компот из свежих плодов +Vit"C" | | 180 | | | | | 0,07 | | | 0,01 | | | 15,31 | | | | 61,62 | | | | 4 | | | 0,6 | | | | | - | | | - | | | 2,6 |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **630** | | | | | **40,17** | | | **41,88** | | | **105,2** | | | | **734,9-40,8%** | | | | **69,9** | | | **5,5** | | | | | **0,26** | | | **0,26** | | | **9,6** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№102 | Молоко (кисломолочный продукт) | 180 | | | | 5,59 | | | | 6,38 | | | | 9,38 | | | | 117,31 | | | | 226 | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 | |
| Мр№107 | Булочка сладкая | | 60 | | | | | 2,9 | | | 3,8 | | | 30,1 | | | | 162,4 | | | | 24,6 | | | 0,8 | | | | | 0,04 | | | 0,05 | | | - |
|  | Фрукт (сок-200) | | 100 | | | | | 1,2 | | | - | | | 10,7 | | | | 78,7 | | | | 20 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
|  | **Итого за полдник :** | | **340** | | | | | **9,69** | | | **10,18** | | | **40,18** | | | | **358,21-19,9%** | | | | **246** | | | **2,7** | | | | | **0,08** | | | **0,37** | | | **7,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№78 | Сельдь, картофельное пюре | | 30/180 | | | | | 25,17 | | | 9,01 | | | 40,96 | | | | 147,11 | | | | 76 | | | 1 | | | | | 0,1 | | | 0,11 | | | 4,9 |
|  | Яйцо 1/2 | | 20 | | | | | 2,5 | | | 2,3 | | | 0,15 | | | | 3,1 | | | | 10,9 | | | 0,5 | | | | | 0,01 | | | 0,08 | | | - |
| Мр№96 | Чай с сахаром | | 180 | | | | | 3,77 | | | 3,93 | | | 25,95 | | | | 50,92 | | | | 2 | | | 0,2 | | | | | - | | | - | | | - |
|  | **Итого за ужин :** | | **450** | | | | | **31,44** | | | **15,24** | | | **67,06** | | | | **365,13-20,3%** | | | | **88,9** | | | **1,7** | | | | | **0,11** | | | **0,19** | | | **4,9** |
|  | **Итого за день:** | | **1855** | | | | | **96,92** | | | **89,26** | | | **277,69** | | | | **2033,6-112,9%** | | | | **762,8** | | | **10,9** | | | | | **0,65** | | | **1,26** | | | **26,1** |
| **Неделя вторая. День восьмой-среда.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№32 | Каша молочная пшенная жидкая | | 180 | | | | | 6,33 | | | 8,9 | | | 25,49 | | | | 107,38 | | | | 144 | | | 1 | | | | | 0,12 | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Мр№100 | Какао с молоком | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,4 | | | | 48,7 | | | | 180 | | | 0,2 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный, масло | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 130,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **8,73** | | | **16,5** | | | **53,89** | | | | **288,68-16%** | | | | **330** | | | **1,6** | | | | | **0,22** | | | **0,42** | | | **3,6** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№13 | Суп с макаронными изделиями | | 180 | | | | | 4,62 | | | 4,48 | | | 21,87 | | | | 154,82 | | | | 28 | | | 0,6 | | | | | 0,08 | | | - | | | - |
| Мр№63  Мр№71 | Котлета мясная или  Котлета из птицы | | 70 | | | | | 10,68 | | | 11,72 | | | 5,74 | | | | 266,75 | | | | 22 | | | 2,3 | | | | | 0,09 | | | 0,1 | | | 1 |
| Мр№25 | Картофель и овощи тушёные в сметанном соусе | | 130 | | | | | 2,8 | | | 5,3 | | | 20,2 | | | | 169,1 | | | | 42,9 | | | 1,1 | | | | | 0,08 | | | 0,08 | | | 10,9 |
| Мр№91 | Компот из сух. фр. +Vit"C" | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,1 | | | | 62,6 | | | | 22 | | | 0,6 | | | | | 0,02 | | | 0,02 | | | - |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **630** | | | | | **21,4** | | | **22,4** | | | **74,41** | | | | **736,47-41%** | | | | **120,9** | | | **4,4** | | | | | **0,31** | | | **0,22** | | | **11,9** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№102 | Молоко | | 180 | | | | | 5,59 | | | 6,38 | | | 9,38 | | | | 117,31 | | | | 226 | | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 | | | | | 2 | | | 3,8 | | | 30,1 | | | | 162,4 | | | | 24,6 | | | 0,8 | | | | | 0,04 | | | 0,05 | | | - |
|  | Фрукт (сок -200) | | 100 | | | | | 1,4 | | | - | | | 11,3 | | | | 82,4 | | | | 20 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
|  | **Итого за полдник :** | | **300** | | | | | **8,99** | | | **10,18** | | | **50,78** | | | | **361,11-20,1%** | | | | **270,6** | | | **3,5** | | | | | **0,12** | | | **0,42** | | | **7,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр №45 | Сырники из творога, сметана (сг. молоко или повидло) | | 180 | | | | | 3,72 | | | 14,87 | | | 22,57 | | | | 400 | | | | 186 | | | 1,4 | | | | | 0,1 | | | 0,5 | | | 0,6 |
| Мр №96 | Чай с сахаром | | 180 | | | | | 3,77 | | | 3,93 | | | 25,95 | | | | 50,92 | | | | 2 | | | 0,2 | | | | | - | | | - | | | - |
|  | **Итого за ужин :** | | **360** | | | | | **7,49** | | | **18,8** | | | **48,52** | | | | **450,92-24,6%** | | | | **188** | | | **1,6** | | | | | **0,1** | | | **0,5** | | | **0,6** |
|  | **Итого за день:** | | **1715** | | | | | **43,04** | | | **66,75** | | | **223,75** | | | | **1837,22-101,6%** | | | | **909,5** | | | **11,7** | | | | | **0,82** | | | **1,33** | | | **26,1** |
| **Неделя вторая. День девятый-четверг.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№38 | Каша молочная "Дружба"жидкая | | 180 | | | | | 6,33 | | | 8,9 | | | 53,13 | | | | 151,18 | | | | 314 | | | 1 | | | | | 0,12 | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Мр№98 | Кофейный напиток на молоке | | 180 | | | | | 1,1 | | | 0,03 | | | 14,3 | | | | 50,2 | | | | 180 | | | 0,2 | | | | | 0,06 | | | 0,22 | | | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный, масло сл. | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 130,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **9,53** | | | **16,53** | | | **83,43** | | | | **331,98-18,5%** | | | | **500** | | | **1,6** | | | | | **0,22** | | | **0,42** | | | **3,6** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тк№28 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | | 180 | | | | | 11,07 | | | 6,9 | | | 7,3 | | | | 227,83 | | | | 4,2 | | | 0,6 | | | | | 0,04 | | | 0,06 | | | 8 |
| Мр№57 | Жаркое по-домашнему | | 2180 | | | | | 12,69 | | | 6,72 | | | 23,33 | | | | 348,16 | | | | 36 | | | 3 | | | | | 0,16 | | | 0,14 | | | 10,6 |
|  | Огурец свежий (соленый) | | 50 | | | | | 0,3 | | | - | | | 0,9 | | | | 5 | | | | 8 | | | 0,2 | | | | | 0,01 | | | 0,01 | | | 3,5 |
| Мр№90 | Компот из свежих плодов + Vit "C | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,4 | | | | 48,7 | | | | 22 | | | 0,6 | | | | | 0,02 | | | 0,02 | | | - |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,66 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **680** | | | | | **15,3** | | | **14,52** | | | **58,43** | | | | **712,89-39,6%** | | | | **82,2** | | | **5** | | | | | **0,89** | | | **0,26** | | | **22,1** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№102 | Молоко | | 180 | | | | | 5,59 | | | 6,38 | | | 9,38 | | | | 117,3 | | | | 226 | | | 0,2 | | | | | 0,08 | | | 0,32 | | | 2,8 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 | | | | | 2,9 | | | 3,8 | | | 30,1 | | | | 162,4 | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  | Фрукт (сок - 200) | | 100 | | | | | 1,2 | | | - | | | 10,7 | | | | 78,7 | | | | 20 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
|  | **Итого за полдник :** | | **300** | | | | | **9,69** | | | **10,18** | | | **50,18** | | | | **358,4-19,9%** | | | | **146** | | | **2,7** | | | | | **0,08** | | | **0,37** | | | **7,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр№14 | Омлет натуральный | | 180 | | | | | 15 | | | 18 | | | 3 | | | | 230 | | | | 120 | | | 3 | | | | | 0,08 | | | 0,54 | | | 0,3 |
| Мр№92 | Кисель из плодов или ягод | | 180 | | | | | 1,36 | | | - | | | 29,02 | | | | 116,2 | | | | 2 | | | - | | | | | - | | | - | | | 0,2 |
|  | **Итого за ужин :** | | **360** | | | | | **18,36** | | | **18** | | | **32,02** | | | | **346,2-19,2** | | | | **122** | | | **3** | | | | | **0,08** | | | **0,54** | | | **0,5** |
|  | **Итого за день:** | | **1765** | | | | | **52,88** | | | **59,23** | | | **224,06** | | | | **1749,56-97,2%** | | | | **850,2** | | | **11,3** | | | | | **1,27** | | | **1,59** | | | **34** |
| **Неделя вторая. День десятый-пятница.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | **Выход** | | | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | | **Ккал** | | | | **Минеральные в-ва** | | | | | | | | **Витамины** | | | | | | |
| **Ca** | | | **Fe** | | | | | **B** | | | **B** | | | **C** |
| Мр№40 | Каша молочная гречневая вязкая | | 180 | | | | | 15,71 | | | 7,06 | | | 40,44 | | | | 285,98 | | | | 140 | | | 2 | | | | | 0,12 | | | 0,18 | | | 1,4 |
| Мр№97 | Чай с сахаром, молоком | | 180 | | | | | 2,79 | | | 2,55 | | | 13,27 | | | | 87,25 | | | | 132 | | | 1 | | | | | 0,04 | | | 0,16 | | | 1,4 |
|  | Хлеб пшеничный , масло сл. | | 60/5 | | | | | 2,2 | | | 7,6 | | | 16 | | | | 150,6 | | | | 6 | | | 0,4 | | | | | 0,04 | | | 0,02 | | | - |
|  | **Итого за завтрак :** | | **425** | | | | | **20,7** | | | **17,21** | | | **69,71** | | | | **424,83-23,6%** | | | | **278** | | | **3,4** | | | | | **0,2** | | | **0,36** | | | **2,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мр 2 №18 | Суп картофельный с рыбными консервами | | 180 | | | | | 10,57 | | | 3,29 | | | 5,3 | | | | 120,68 | | | | 86,3 | | | 0,1 | | | | | 0,08 | | | 0,04 | | | 6,4 |
| Мр№64 | "Ёжики" мясные | | 130 | | | | | 18 | | | 17 | | | 18 | | | | 626 | | | | 42 | | | 3,2 | | | | | 0,11 | | | 0,33 | | | 6,7 |
| Тк№59 | Свёкла тушёная | | 100 | | | | | 2,74 | | | 4,47 | | | 13,74 | | | | 104,98 | | | | 45,5 | | | 1,6 | | | | | 0,04 | | | 0,05 | | | 4,7 |
| Мр№90 | Компот из свежих плодов + Vit "C | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,1 | | | | 52,6 | | | | 8 | | | 1 | | | | | - | | | 0,02 | | | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | | 50/20 | | | | | 3,1 | | | 0,9 | | | 14,5 | | | | 83,5 | | | | 12 | | | 0,6 | | | | | 0,06 | | | 0,03 | | | - |
|  | **Итого за обед :** | | **660** | | | | | **34,46** | | | **22,97** | | | **58,06** | | | | **821,3-45,6%** | | | | **193,8** | | | **4,5** | | | | | **0,29** | | | **1,5** | | | **17,88** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Мр№48 | Котлета рыбная | | 70 | | | | | 12,7 | | | 11,5 | | | 0,7 | | | | 183,1 | | | | 78,4 | | | 1,54 | | | | | 1,18 | | | 0,15 | | | 7,8 |
| Мр№75 | Макаронные изделия отварные | | 130 | | | | | 4,37 | | | 7,07 | | | 36,8 | | | | 228,2 | | | | 4,2 | | | 0,3 | | | | | 0,02 | | | - | | | - |
| Мр№94 | Напиток яблочный | | 180 | | | | | 0,2 | | | - | | | 12,1 | | | | 52,6 | | | | 8 | | | 1 | | | | | - | | | 0,02 | | | 0,8 |
|  | Фрукт (сок -200) | | 100 | | | | | 1,2 | | | - | | | 10,7 | | | | 78,7 | | | | 20 | | | 2,5 | | | | | - | | | 0,05 | | | 5 |
| **Итого за ужин :** | | **480** | | | | | **18,47** | | | **18,57** | | | **60,3** | | | | **542,6-30,7%** | | | | **110,6** | | | **5,34** | | | | | **1,2** | | | **0,22** | | | **13,6** |
| **Итого за день:** | | **1655** | | | | | **76,53** | | | **65,84** | | | **223,49** | | | | **1760,7-99,4%** | | | | **436,1** | | | **15,14** | | | | | **1,61** | | | **2,01** | | | **28,6** |
|  | |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
| **Итого за 10 дней :** | | **15400** | | | | | **628,05** | | | **630,32** | | | **2617,43** | | | | **16422,02** | | | | **7575,2** | | | **117,23** | | | | | **8,26** | | | **14,5** | | | **292,9** |
|  | |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
| **Итого среднее за 1 день :** | | **1540** | | | | | **62,8** | | | **63** | | | **261,7** | | | | **1642,2-101,3%** | | | | **757,5** | | | **11,7** | | | | | **0,8** | | | **1,45** | | | **29,29** |

\*-"МР"-"Питание детей в дошкольных организациях" (методические рекомендации) г. Ярославль , 2010г.

\*\*-"ТК" -"Сборник технологических карт для детских дошкольных и школьных учреждений"г. Москва,2009г.

\*\*\*-"МР"-" Питание детей в дошкольных организациях" (методические рекомендации) г. Ярославль,2017г.