

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова



Утверждаю.

Директор школы:

/М.В. Дударева/

« » _____ 20__ г

Примерное 10-дневное меню для организации питания
воспитанников дошкольной группы МБОУ Курьинской СОШ
на 2023-2024 учебный год

Первый день: Понедельник

Первая неделя

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
129	Каша овсяная (геркулесовая)		200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас .слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Сах. песок	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
264	Кофейный напиток с молоком		200	3,1	25,0	32,5	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
	Кофейный напиток	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	молоко	150		2,9	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	сыр	10		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
38	Уха из минтая		200	11,91	10,51	2,95	141,06	0,21	0,95	16,86	0,0	0,0
	Рыба с/м	30		4,77	0,27	0,0	21,76	0,14	0,6	8,46	0,0	0,0
	картофель	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	10		0,14	0,0	0,91	4,1	0,002	0,003	8,4	0,0	0,0
	масло сл.	5		0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	яйцо	50		6,98	6,32	0,04	78,5	0,07	0,35	0,0	0,0	0,0
298	Рожки отварные, гуляш из мясо кури		200	16,3	17,0	6,4	304,9	0,0	0,1	18,8	39,9	2,7
	Мясо	80		14,9	12,8	0,0	176,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйцо	40		0,0	0,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Капуста	80		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
151	Компот из сухофруктов		200	3,96	0,4	46,02	201,71	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Сдоба		50	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0
	Мука	30		2,79	0,3	30,9	95,1	0,05	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	15		0,4	0,5	0,7	9,3	0,0	0,02	0,02	0,0	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	4,77	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	дрожжи	1,5		0,2	0,02	0,08	1,51	0,0	0,03	0,42	0,0	0,0
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,1	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,56	58,63	200,32	1181,98	104,36	1,73	37,4	218,1	9,8

Второй день: Вторник

Первая неделя

№ рецеп	Наименование блюда и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
0,5119	Каша «Дружба»		200	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1
	Крупа пшеничная	10		1,3	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	Крупа рисовая	15		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
Обед												
55	Щи из св. капусты		250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
	Св. капуста	80		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Мясо	20		3,7	3,2	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,5
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
184	Гороховое пюре		180	9,05	0,94	23,28	137,3					
	Горох	120										
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Котлета «Здоровье»		80	15,1	11,2	6,4	181,8					
	Мясо	80										
	Яйцо	0,5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Полдник												
149	Запеканка творожная		150	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Творог	100		18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	167,0	0,4
	Крупа манная	6		0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	0,0	0,0	1,3	1,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Мас сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
151	Кисель		200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	Кисель концентрат	20										
	Кислота лимонная	2										
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				110,25	61,24	97,98	993,28	52,0	1,2	33,6	353,84	4,1

Третий день: Среда

Первая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
	Каша пшеничная		200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа пшеничная	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Мас. Сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
149	Какао на молоке		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Какао порошок	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Бутерброд с сыром		60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
51	Суп с домашней лапшой		250	9,7	6,1	28,9	209,6	0,1	0,1	21,7	25,4	1,734,
	вермишель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	30		5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	0,0	0,5	4,8	0,5
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Картофельное пюре		170	34,0	29,1	45,6	283,04	0,3	0,4	50,3	145,6	2,6
	Картофель	150		5,0	0,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	Молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,3
	Мас. сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
183	Котлета «Загадка»		80	13,9	10,1	11,8	186,2					
	Мясо	80										
	картофель	20										
	яйцо	¼		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	10										
268	Сок яблочный		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
68	Суп молочный с макаронными изделиями		180	6,6	8,2	26,3	178,64	0,0	0,2	1,3	124,6	0,4
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	рожки	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				154,9	101,5	205,1	1297,22	96,4	1,1	117,9	623,5	8,8

Четвертый день: Четверг

Первая неделя

№ рецп.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
127	Каша пшенная		200	32,8	30,1	32,9	221,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа пшено	35		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	молоко	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
167	Борщ		250	2,8	2,75	18,21	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	Капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Свекла	100										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. Рас.	5		0,01	2,35	0,01	22,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Каша гречневая		150	5,9	3,4	31,6	160,0	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Крупа гречневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
167	Тефтели рыбные		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Рыба (минтай)	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	51,9	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		60	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
298	Коржик мука	50	50	0,5	4,6	27,7	43,34	51,9	0,0	0,0	4,6	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай- заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				244,46	64,51	143,91	896,42	207,9	0,48	35,7	288,4	7,1

Пятый день: Пятница

Первая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
125	Каша манная		200	32,	30,	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Бутерброд с сыром		60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
62	Суп с геркулесом		250	3,0	3,8	20,0	130,	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0
	Мясо	20										
	Крупа геркулес	5										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
134	Плов с мясом кури		150	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0	35,6	3,0
	Мясо кури	80		18,2	18,4	0,0	238,0	0,1	0,2	1,8	16,0	1,6
	Рис	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	12		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
71	Суп молочный с картофелем		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
151	Кисель		180	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисель концентрат	10										
	кислота лимонная	2										
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												

Шестой день: Понедельник

Вторая неделя

№ реце	Название блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ca	Fe
Завтрак												
68	Каша овсяная		200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
260	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Бутерброд с сыром		60									
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
65	Суп с клецками		250	11,84	12,0	13,0	220,0	0,12	0,23	8,42	35,0	2,0
	Картофель	80										
	Мука	30										
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
84	Картофельное пюре		170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
	Картофель	150		5,0	1,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	Молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,3
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
156	Руба тушенная с овощами		80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	Рыба минтай	80		16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Омлет с зеленым горошком		80	32,6	34,3	18,3	22,054	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7
	Зеленый горошек	20		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1	0,6
	яйцо	40		1,5	4,6	0,3	63,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,1
260	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
261	Чай- заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО за день												

Седьмой день: Вторник

Вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
	Суп молочный с вермешелью		200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Какао на молоке		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Какао порошок			0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
	Рассольник		250	3,4	0,9	21,7	133,1	0,1	0,1	28,0	30,2	1,4
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	Перловка	5		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	Огурцы соленые	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Капуста тушеная		150	1,5	4,2	6,4	128,5	0,0	0,0	18,8	32,7	0,5
	Капуста св.	200		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Морковь	15		0,0	0,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Лук	15		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,3
	Мука	10		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас. сл	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	тефтели		80	16,3	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7
	Мясо говядины	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	рис	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Суп фруктовый		150									
	Крахмал карт.	20										
	Сухофрукты	10										
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Рис	5										
	Кислота лимонная											
261	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												

Девятый день: четверг

вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша ячневая		200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа ячневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,2	0,1
	Чай – заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
обед												
	Суп с вермешелью		250	8,1	6,1	15,9	175,0	0,1	0,1	5,0	17,4	1,0
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Рис отварной		150	3,8	5,1	23,1	153,84	0,1	0,0	0,0	9,5	1,1
	Крупа рисовая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Котлета рыбная		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Рыба	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	сок		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Манные биточки			7,8	8,6	34,1	215,14	0,03	0,23	1,3	123,0	0,2
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Повидло		50	0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
	Кисель		180	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисель концентрат	10										
	кислота лимонная	2										
	Соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			75,38	79,48	154,02	1940,06	52,33	0,81	52,2	533,5	10,0

