

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11»

ИНН: 2444002677 КПП: 244401001 ОГРН: 1152443001644

Утверждено:
приказом № 58 от «15» июня 2024г.
заведующий МБДОУ детский сад № 11
Л.В. Стельмах



Десятидневное меню

для обучающихся в возрасте от 3 до 8 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 11».

2024г.

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
день: понедельник	1		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
Неделя : первая																
Наименование продуктов																
ЗАВТРАК																
Макароны отварные с маслом	150	2,76	3,25	17,55	110,56	0,03	0,01	0	0,02	4,52	22,1	13,78	0,52	32,39		
Бутерброд с маслом	40	2,45	8,55	14,81	146,2	0,05	0,03	0	0,07	10,2	28,6	8,1	0,62	42,3		
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7		
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13		
ЗАВТРАК 2																
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	1,4	7	1,4	120	
ОБЕД																
Свекла отварная	60	0,74	0,05	4,35	20,78	0,01	0,02	2,04	0	10,1	19,74	16,98	0,64	146,88		
Суп картофельный с бобовыми(с мясом птицы)	200	7,42	7,21	14,96	154,46	0,15	0,07	3,8	0,17	28,5	83,62	33,34	1,74	406,1		
Котлета рыбная запеченная	80	10,89	4,07	8,24	113,76	0,09	0,09	1,12	0,38	40,6	162,04	39,41	1,3	338,52		
Соус белый основной	40	0,26	2,36	1,7	29,03	0	0	0,03	0	0,92	2,58	3,72	0,04	4,5		
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,07	0,44	32,37	145,67	0,03	0,02	0	0	21,4	61,76	11,38	0,45	45,5		
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6		
Кисель	180	0	0	22,91	91,27	0	0	0	0	1,56	3,49	9,35	0	0,7		
ПОЛДНИК																
Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	14,21	10,74	18,51	230,22	0,04	0,18	0,19	0,07	18,28	160,67	139,86	0,38	141,48		
Чай с молоком	180	2,59	2,79	13,91	91,8	0,03	0,1	0,48	0,01	12,1	67,02	97,06	0,3	139,42		
УЖИН																
Суп молочный с крупой(рис)	200	3,63	4,5	15,51	117,86	0,04	0,11	0,52	0,03	17,59	88,44	107,54	0,19	158,64		
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6		
Чай с сахаром	180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6		
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 1 день:		59,62	46,93	251,7	1672,52	0,69	0,8	10,65	0,76	220,73	869,98	616,07	9,97	1859,06		

МЕНЮ вторник 2	день: 2	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K
Наименование продуктов															
ЗАВТРАК															
Каша пшениная жидкая		150	5,33	6,88	26	187,84	0,11	0,09	0,38	0,03	30,45	114,87	86,51	0,87	169,51
Бутерброд с маслом		40	2,45	8,55	14,81	146,2	0,05	0,03	0	0,07	10,2	28,6	8,1	0,62	42,3
Хлеб пшеничный		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7
Какао с молоком		180	3,38	3,59	14,81	106,09	0,03	0,12	0,57	0,02	17,63	86,27	117	0,33	179,25
ЗАВТРАК 2															
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120
ОБЕД															
Огурец свежий		60	0,48	0,06	1,49	8,36	0,02	0,02	5,97	0,01	8,36	25,07	13,73	0,6	84,18
Суп с рыбными консервами		200	7,29	3,19	13,09	110,52	0,07	0,1	4,99	0,26	20,02	44,36	19,47	0,71	359,36
Котлеты рубленые		80	12	11,51	6,61	177,87	0,05	0,08	0,38	0	14,54	109,04	13,5	1,93	232,04
Соус белый основной		40	0,26	2,36	1,7	29,03	0	0	0,03	0	0,92	2,58	3,72	0,04	4,5
Каша гречневая рассыпчатая		130	7,3	1,91	33,13	178,65	0,2	0,1	0	0	108,8	161,26	19,1	3,8	227,66
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Компот из смеси сухофруктов		180	0	0	13,17	52,64	0	0	0	0	1,7	0	7,9	0	0,98
ПОЛДНИК															
Бутерброд с повидлом		40	1,31	4,28	20,61	126,22	0,02	0,02	0,1	0,04	6,5	16,1	6,85	0,51	46,95
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6
УЖИН															
Рагу из овощей		150	2,57	7,49	14,69	137,51	0,08	0,06	10,27	0,47	26,03	63,03	45,01	1,18	415,26
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6
НА ВЕСЬ ДЕНЬ															
Итого за 2 день:			51,26	50,61	238,96	1618,62	0,81	0,69	24,69	7,36	297,41	741,33	384,03	14,19	2025,09

МЕНЮ день: среда 3		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
Неделя : первая		Наименование продуктов														
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный		120	11,76	17,15	2,13	210,09	0,05	0,32	0,17	0,2	12,31	160,02	78,6	1,82	171,59	
Бутерброд с сыром		40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77	
Хлеб пшеничный		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
Кофейный напиток с молоком		180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13	
ЗАВТРАК 2																
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120	
ОБЕД																
Морковь отварная		60	0,61	0,05	3,21	16,3	0,02	0,03	0,96	0,96	16,42	23,76	22,03	0,43	96	
Борщ с мясом(говядина)		200	7,98	10,66	12,16	177,23	0,08	0,12	9,15	0,28	31,66	103,2	47,17	1,92	533,97	
Рыба тушеная с овощами		80	8,07	4,35	2,56	82,13	0,05	0,06	1,26	0,46	34,16	123,4	34,61	0,71	283,19	
Пюре картофельное		150	3,15	5,4	21,34	146,98	0,12	0,11	10,38	0,04	29,07	83,95	35,04	1,18	762,1	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Кисель		180	0	0	22,91	91,27	0	0	0	0	1,56	3,49	9,35	0	0,7	
ПОЛДНИК																
Коржик молочный		70	4,45	8,81	44,78	276,07	0,05	0,03	0,04	0,01	6,47	38,48	15,64	0,4	60,86	
Кисломолочный продукт Снежок		150	5,1	3,75	8,25	91,5	0,36	0,3	1,05	0,04	24	142,5	162	0,15	193,5	
Яблоко свежее		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,01	9,6	13,2	19,2	2,64	333,6	
УЖИН																
Суп молочный с крупой(гречка)		200	5,41	6,33	14,59	138,03	0,08	0,17	0,73	0,03	37,82	133,29	147,62	0,87	250,53	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6	
НА ВСЕЬ ДЕНЬ																
Итого за 3 день:			63,09	66,8	243,71	1839,77	1,12	1,38	38,28	2,1	270,6	1069,8	801,48	14,55	3134,44	

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
день: четверг 4	Неделя : первая		Наименование продуктов	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K
ЗАВТРАК																
	Каша манная жидкая	150	4,32	6,33	21,46	159,99	0,04	0,09	0,38	0,03	12,39	71,12	83,47	0,29	137,31	
	Бутерброд с сыром	40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
	Какао с молоком	180	3,38	2,18	14,81	106,09	0,03	0,12	0,57	0,02	17,63	86,27	117	0,33	179,25	
ЗАВТРАК 2																
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120	
ОБЕД																
	Суп карофельный с макаронными изделиями с мясом(кура)	200	8,66	8,76	16,4	179,29	0,08	0,08	5,65	0,21	24,47	95,71	25,02	1,33	458	
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	19,36	21,59	8,51	306,89	0,07	0,16	22,19	0,21	35,25	168,45	68,53	2,45	451,98	
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	13,17	52,64	0	0	0	0	1,7	0	7,9	0	0,98	
ПОЛДНИК																
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0,02	0	0,01	8	36	11,6	0,84	44	
	Чай с молоком	180	2,59	2,79	13,91	91,8	0,03	0,1	0,48	0,01	12,1	67,02	97,06	0,3	139,42	
УЖИН																
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,53	4,59	17,06	128,46	0,05	0,11	0,52	0,02	14,26	84,77	108,33	0,37	166,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13	
НА ВСЕЬ ДЕНЬ																
	Итого за 4 день:		61,92	59,98	228,32	1718,64	0,6	0,9	32,33	0,58	192,16	853,86	743,71	10,34	2024,96	

МЕНЮ пятница 5		день: 5	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
Неделя : первая				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K
Наименование продуктов																
ЗАВТРАК																
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"			150	4,53	7,36	20,03	165,37	0,06	0,13	0,59	0,04	21,8	107,74	119,38	0,38	188,47
Бутерброд с сыром			40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7
Кофейный напиток с молоком			180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13
ЗАВТРАК 2																
Сок			100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120
ОБЕД																
Помидоры свежие			60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	0,02	15,08	0,1	12,06	15,68	8,44	0,6	174,87
Щи из свежей капусты с картофелем(на мясном бульоне)			200	11,98	14,44	14,26	236,31	0,11	0,14	17,37	0,43	40,83	145,55	66,54	2,57	665,79
Жаркое по домашнему			150	15,84	18,32	14,34	285,62	0,13	0,14	7,89	0,2	32,76	156,41	24,67	1,94	658,26
Хлеб пшеничный			40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Кисель			180	0	0	22,91	91,27	0	0	0	0	1,56	3,49	9,35	0	0,7
ПОЛДНИК																
Пряник			40	2,36	1,88	30	146,4	0,03	0,01	0	0	3,6	20	4,4	0,32	28,4
Чай			180	0,35	0	0,74	4,33	0	0,02	0,07	0	8,88	13,35	15,9	1,33	45,22
Банан			246	2,58	0,86	36,18	165,31	0,07	0,09	17,22	0,04	72,32	48,22	13,78	1,03	599,26
УЖИН																
Омлет натуральный			120	11,76	17,15	2,13	210,09	0,05	0,32	0,17	0,2	12,31	160,02	78,6	1,82	171,59
Хлеб пшеничный			40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Чай с сахаром			180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 5 день:				66,14	69,95	242,9	1872,94	0,76	1,09	60,93	1,08	273,66	914,98	571,28	14,42	2980,96

МЕНЮ понедельник 6	день: 6	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
ЗАВТРАК																
Каша гречневая рассыпчатая с маслом			130	7,32	5,35	33,16	209,86	0,2	0,1	0	0,02	108,8	161,92	19,54	3,82	228,31
Бутерброд с маслом			40	2,45	8,55	14,81	146,2	0,05	0,03	0	0,07	10,2	28,6	8,1	0,62	42,3
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7
Чай с сахаром			180	0	0	6,78	27,09	0	0	0				5,42	0	
ЗАВТРАК 2																
Сок			100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120
ОБЕД																
Морковь отварная			60	0,61	0,05	3,21	16,3	0,02	0,03	0,96	0,96	16,42	23,76	22,03	0,43	96
Суп картофельный с крупой и мясом птицы			200	8,35	8,74	16,67	178,9	0,08	0,08	5,65	0,21	26,92	100,25	24,23	1,26	456,16
Котлета рыбная запеченная			80	10,89	4,07	8,24	113,76	0,09	0,09	1,12	0,38	40,6	162,04	39,41	1,3	338,52
Соус белый основной			40	0,26	2,36	1,7	29,03	0	0	0,03	0	0,92	2,58	3,72	0,04	4,5
Каша рисовая рассыпчатая			130	3,07	0,44	32,37	145,67	0,03	0,02	0	0	21,4	61,76	11,38	0,45	45,5
Хлеб пшеничный			40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	13,17	52,64	0	0	0	0	1,7	0	7,9	0	0,98
ПОЛДНИК																
Бутерброд с повидлом			40	1,31	4,28	20,61	126,22	0,02	0,02	0,1	0,04	6,5	16,1	6,85	0,51	46,95
Чай с молоком			180	2,59	2,79	13,91	91,8	0,03	0,1	0,48	0,01	12,1	67,02	97,06	0,3	139,42
УЖИН																
Рагу из овощей			150	2,57	7,49	14,69	137,51	0,08	0,06	10,27	0,47	26,03	63,03	45,01	1,18	415,26
Хлеб пшеничный			40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6
Чай с сахаром			180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 6 день:				48,31	44,91	251,39	1605,58	0,78	0,6	20,61	2,16	313,07	786,46	328,37	13,51	2076,4

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
день: вторник 7	Неделя : вторая		Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
																Наименование продуктов
ЗАВТРАК																
Каша манная жидкая		150	4,32	6,33	21,46	159,99	0,04	0,09	0,38	0,03	12,39	71,12	83,47	0,29	137,31	
Бутерброд с маслом		40	2,45	8,55	14,81	146,2	0,05	0,03	0	0,07	10,2	28,6	8,1	0,62	42,3	
Хлеб пшеничный		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
Кофейный напиток с молоком		180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13	
ЗАВТРАК 2																
Сок		Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	
ОБЕД																
Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	0,02	15,08	0,1	12,06	15,68	8,44	0,6	174,87	
Рассольник Ленинградский с говяжьей и сметаной		200	11,03	13,55	14,03	222,7	0,07	0,11	5,52	0,22	31,06	128,11	33,32	1,94	567,69	
Котлеты рубленные		80	12	11,51	6,61	177,87	0,05	0,08	0,38	0	14,54	109,04	13,5	1,93	232,04	
Соус белый основной		40	0,26	2,36	1,7	29,03	0	0	0,03	0	0,92	2,58	3,72	0,04	4,5	
Макаронные изделия отварные		130	4,86	0,57	31,12	149,18	0,06	0,02	0	0	8,02	38,27	23,87	0,92	56,55	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Кисель		180	0	0	22,91	91,27	0	0	0	0	1,56	3,49	9,35	0	0,7	
ПОЛДНИК																
Сырники из творога		100	14,52	10,33	14,12	210,18	0,04	0,17	0,19	0,05	18,17	159,34	134,03	0,39	136,36	
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6	
УЖИН																
Суп молочный с крупой(рис)		200	3,63	4,5	15,51	117,86	0,04	0,11	0,52	0,03	17,59	88,44	107,54	0,19	158,64	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 7 день:			164,83	61,19	228,22	1733,85	43,6	0,8	22,58	2,51	178,65	811,59	566,31	16,31	1795,59	

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
день: среда 8	Неделя : вторая		Наименование продуктов	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K
ЗАВТРАК																
		200	4,16	4,7	15,1	120,07	0,07	0,11	0,52	0,03	21,15	97,4	109,6	0,4	171,96	
		40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77	
		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
		180	3,38	3,59	14,81	106,09	0,03	0,12	0,57	0,02	17,63	86,27	117	0,33	179,25	
ЗАВТРАК 2																
		100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120	
ОБЕД																
		60	0,74	0,05	4,35	20,78	0,01	0,02	2,04	0	10,1	19,74	16,98	0,64	146,88	
		200	7,08	10,95	11,3	172,42	0,07	0,11	5,55	0,28	28,51	100,38	38,13	1,71	483,4	
		80	8,07	4,35	2,56	82,13	0,05	0,06	1,26	0,46	34,16	123,4	34,61	0,71	283,19	
		150	3,15	5,4	21,34	146,98	0,12	0,11	10,38	0,04	29,07	83,95	35,04	1,18	762,1	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
		180	0	0	13,17	52,64	0	0	0	0	1,7	0	7,9	0	0,98	
ПОЛДНИК																
		40	1,12	1,32	30,92	141,6	0,01	0,02	0	0	4	14,4	6,4	0,6	56	
		180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,19	0,94	0,03	20,16	129,6	183,6	0,14	262,8	
		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,01	9,6	13,2	19,2	2,64	333,6	
УЖИН																
		120	11,76	17,15	2,13	210,09	0,05	0,32	0,17	0,2	12,31	160,02	78,6	1,82	171,59	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
		180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 8 день:			61,08	63,4	228,89	1740,64	0,77	1,3	35,97	1,14	254,75	1072,88	871,86	14,6	3299,55	

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
день: четверг	9		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
Неделя : вторая																
Наименование продуктов																
ЗАВТРАК																
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"		150	4,53	7,36	20,03	165,37	0,06	0,13	0,59	0,04	21,8	107,74	119,38	0,38	188,47	
		40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77	
		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
		180	2,71	2,18	14,81	90,31	0,04	0,1	0,47	0,01	13,48	70,52	97,83	0,19	140,13	
ЗАВТРАК 2																
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120	
ОБЕД																
Суп картофельный с клецками (на бульоне из кур)		200	21,91	21,99	15,41	347,38	0,12	0,42	4,75	0,63	35,58	263,63	81,8	3,47	543,59	
Капуста тушеная с мясом птицы		150	3,44	5,32	14,65	122,54	0,04	0,07	31,78	0,08	28,15	55,92	78,22	1,71	363,11	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Кисель		180	0	0	22,91	91,27	0	0	0	0	1,56	3,49	9,35	0	0,7	
ПОЛДНИК																
Сочни творожные		80	7,67	14,48	42,82	332,78	0,05	0,09	0,04	0,03	8,48	75,03	40,21	0,53	71,67	
Кисломолочный продукт Снежок		150	5,1	3,75	8,25	91,5	0,36	0,3	1,05	0,04	24	142,5	162	0,15	193,5	
УЖИН																
Суп с рыбными консервами		200	7,29	3,19	13,09	110,52	0,07	0,1	4,99	0,26	20,02	44,36	19,47	0,71	359,36	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 9 день:			66,02	65,91	237,18	1815,13	0,97	1,33	45,74	1,15	207,13	937,19	740,65	11,38	2168,8	

МЕНЮ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
день: пятница 10	Неделя : вторая		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	Mg	P	Ca	Fe	K	
Наименование продуктов																
ЗАВТРАК																
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным		150	3,6	5,49	21,89	151,9	0,03	0,09	0,39	0,03	18,73	84,11	82,1	0,28	131,56	
Бутерброд с сыром		40/10	4,48	6,85	13,14	132,86	0,05	0,05	0,07	0,06	12,58	74,6	94,67	0,64	45,77	
Хлеб пшеничный		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	0	9,9	25,2	6,9	0,6	38,7	
Какао с молоком		180	3,38	3,59	14,81	106,09	0,03	0,12	0,57	0,02	17,63	86,27	117	0,33	179,25	
ЗАВТРАК 2																
Сок		100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	0,01	2	0	4	7	7	1,4	120	
ОБЕД																
Огурец свежий		60	0,48	0,06	1,49	8,36	0,02	0,02	5,97	0,01	8,36	25,07	13,73	0,6	84,18	
Щи из свежей капусты с картофелем(на мясном бульоне)		200	11,98	14,44	14,26	236,31	0,11	0,14	17,37	0,43	40,83	145,55	66,54	2,57	665,79	
Жаркое по домашнему		150	15,84	18,32	14,34	285,62	0,13	0,14	7,89	0,2	32,76	156,41	24,67	1,94	658,26	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Компот из смеси сухофруктов		180	0	0	13,17	52,64	0	0	0	0	1,7	0	7,9	0	0,98	
ПОЛДНИК																
Печенье		40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0,02	0	0,01	8	36	11,6	0,84	44	
Чай с молоком		180	2,59	2,79	13,91	91,8	0,03	0,1	0,48	0,01	12,1	67,02	97,06	0,3	139,42	
Яблоко свежее		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,01	9,6	13,2	19,2	2,64	333,6	
УЖИН																
Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,53	4,59	17,06	128,46	0,05	0,11	0,52	0,02	14,26	84,77	108,33	0,37	166,22	
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0	0	13,2	33,6	9,2	0,8	51,6	
Чай с сахаром		180	0	0	6,78	27,09	0	0	0	0	1,18	0	5,42	0	0,6	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ																
Итого за 10 день:			59,25	61,32	237,66	1747,84	0,7	0,88	47,26	0,8	218,03	1497,06	680,52	14,11	2711,53	