**Примерное 10-дневное меню и пищевые ценности приготовленных блюд**

**дошкольной группы полнодневного пребывания детей ОСПФ МОУ**

 **«Средняя общеобразовательная школа с. Сторожевка имени Героя Совеского Союза П.А.Мельникова»**

 **в с. Курдюм**

**Меню разработано на основе методических рекомендаций № 0100/8605-07-34 ГУ НИИ РАМН, справочника «Организация общественного питания»**

 **Москва, Росагропромиздат, 1988 г., под редакцией Т.А.Баранова**

 **Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |   Са(мг) |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |  |
| **1день** | **Завтрак**  | *3-7лет* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 258 |  Суп молочный с макаронными изделиями  | 200  | 8,25 | 11.85 | 25,80 | 233,80 | 0,050 | 1.125 | 53,8 | - | 132,500 | 0.575 | - | 0,575 | 34,27 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 | 0.15 |
|  | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - | 221 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 48,3 |
| 196 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200 | 0,7 | 2,33 | 3,36 | 130,3 | 0,02 | 4,79 | - | - | 12,97 | - | - | 0,28 | 20 |
| 642  | Плов из курицы | 200 | 12,25 | 13,5 | 22.1 | 261 | 0,05 | 0,95 | - | - | 15,4 | - | - | 1,3 | **112.76** |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |  |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 | 34.27 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 | 14.56 |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13.4 |
| 309 | Макароны отварные  | 200 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | - | - | - | 1,55 | 73,37 | 13,70 | 1,55 | 221 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21.50 | 145,34 | 0,120 | 7,360 | - | - | 190,620 | - | - | 0,140 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 48,3 |
|  |  | **160.45** |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181  | Каша молочная манная  | 200  | 6,11 | 10,72 | 35,88 | 251 | - | 1,17 | - | - | 133,77 | - | 20,30 | 0,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|  | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Суп с крупой на м/к бульоне | 200 | 2,8 | 5,8 | 11,9 | 128,6 | - | 11,52 | - | - | 43,2 | - | 21,6 | 0,72 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 18,69 | 18,69 | - | - | 43,76 | - | 28,77 | 1,08 |
| 697 | Курица отварная | 60 | 15,1 | 4,4 | - | 102 | - | 1,32 | - | - | 22 | - | 99,6 | 13,2 |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1084 | Блины со сметаной | 100 | 5,63 | 5, 78 | 2,61 | 184,22 | 0,195 | 0,0353 | - | - | 31,3926 | - | - | 2,1794 |
| 350 | Кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0 | 0 | 12,4 | 49,6 | - | - | - | - | 0,08 | - | 0,05 | 0.002 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **3 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  258 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 8.25 | 11.25 | 25,80 | 233,80 | 0 .050 | 1.125 | - | - | 132,500 | - | - | 0,575 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|  | Батон с сыром | 40/5 | 5,40 | 17,57 | 26,62 | 92,070 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233 | Суп вермишелевый | 200 | 1,61 | 2,68 | 17.14 | 104,7 | 0,11 | 8,25 | - | - | 24,6 | - | - | 1,08 |
| 289 | Рагу овощное с мясом кур | 200 | 17,35 | 21,36 | 26,7 | 272,02 | - | 13,8 | - | - | 54 | - | 44,35 | 2,7 |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 499 | Запеканка из творога с молоком  | 100 | 12,34 | 19,68 | 7,91 | 285,35 | 0,0571 | 0,02255 | - | - | 127,698 | - | - | 0,732 |
| 350 | Кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0 | 0 | 12,4 | 49,6 | - | - | - | - | 0,08 | - | 0,05 | 0.002 |
|  | яблоко | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **4 день** | **Завтрак**  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  173 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | - | 0,87 | - | - | 133,7 | - | 42,2 | 2,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|   | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 228 | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 2,55 | 8,45 | 9,65 | 114,24 | 0,006 | 2,12 | 0,01 | - | 17,6 | 153,44 | 16,08 | 0,52 |
| 171 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 287,96 | - | 0 | - | - | 14,235 | - | 0,95 | 4,545 |
| 252 | Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 | 0,06 | 0,24 | - | - | 19,9 | - | - | 0,57 |
| 101 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | - | 4,060 | - | - | 15,160 | - | - | 0,580 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 467 | Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,040 | 0,180 | - | - | 100,820 | - | - | 1,320 |
| 1025 | Какао напиток на молоке | 180/5 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 0,040 | 1,080 | - | - | 221,140 | - | - | 0,700 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **5день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  93 | Каша молочная «Дружба**»**  |  200 | 58,44 | 31,26 | 2,8821 | 162,5 | - | - | - | - | 4,4 | 7 | 7 | 0,1 |
| 101 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | - | 4,060 | - | - | 15,160 | - | - | 0,580 |
|   | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174/237 | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 5,08 | 2,01 | 28,27 | 177,63 | - | - | - | - | 78,11 | - | 10,4 | 19,22 |
| 631 | Жаркое с мясом кур | 200 | 0,1 | 0,18 | 19,71 | 118,69 | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,15 | - | 0,150 | 0,055 |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 454 | Пирожок с повидлом | 60 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 212,8 | 0,08 | 0,03 | - | - | 15,52 | - | - | 1,08 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,90 | - | 15,15 | 64 | 0,02 | 3,00 | - | - | 10,5 | - | - | 2,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **6 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  327 | Каша рисовая молочная жидкая | 200  | 4,69 | 9,632 | 26,528 | 211,5 | 0,09 | 0,096 | 0,004 | - | 100 | 122 | 29,056 | 0,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|   | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 2,59 | 5,8 | 21,82 | 143,04 | - | 11,93 | - | - | 21,42 | - | 30 | 4,37 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 3,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | **-** | **-** | **-** | 1,55 | 77,37 | 13,70 | 1,55 |
| 462 | Тефтели мясные | 80 | 8,8 | 13,0 | 9,66 | 191,33 | 0,02 | 0,36 | 0,09 | - | 12,6 | 1,89 | 15,03 | 0,41 |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1084 | Блины со сметаной или повидлом | 100 | 5,63 | 5, 78 | 2,61 | 184,22 | 0,195 | 0,0353 | - | - | 31,3926 | - | - | 2,1794 |
| 350 | Кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0 | 0 | 12,4 | 49,6 | - | - | - | - | 0,08 | - | 0,05 | 0.002 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **7 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  93 | Каша молочная «Дружба**»**  |  200 | 58,44 | 31,26 | 2,8821 | 162,5 | - | - | - | - | 4,4 | 7 | 7 | 0,1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|   | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 16,5 | 10.4 | 19.8 | 245 | - | 11 | - | -  | 39 | - | 50 | 3,8 |
| 309 | Жаркое по домашнему | 200 | 8,77 | 9.39 | 57.93 | 336,51 | 0,16 | - | - | - | 1,55 | 73,37 | 13,70 | 1,55 |
| 350 | Кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0 | 0 | 12,4 | 49,6 | - | - | - | - | 0,08 | - | 0,05 | 0.002 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 479 | Булочка «молочная» | 60 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132.0 | 0,08 | 0,13 | - | - | 30,2 | - | - | 0,73 |
|  | сок | 200 | 0,90 | - | 15,15 | 64 | 0,02 | 3,00 | - | - | 10,5 | - | - | 2,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **8 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200  | 8,73 | 13,03 | 31,25 | 277,98 | 0,125 | 1,125 | - | - | 230,600 | - | - | 1,875 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|  | Батон с сыром | 40/5 | 5,40 | 17,57 | 26,62 | 92,070 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Свекольник | 200 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 104,12 | 0,12 | 12,35 | 0,06 | - | 6,02 | - | - | 1,3 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 18,69 | 18,69 | - | - | 43,76 | - | 28,77 | 1,08 |
| 201 | Котлета из мяса птицы | 80 | 14,5 | 17 | 22,4 | 324 | **-** | 19.2 | **-** | **-** | 98,4 | - | 45,6 | 2,4 |
|  | Сок | 200 | 0,90 | - | 15,15 | 64 | 0,02 | 3,00 | - | - | 10,5 | - | - | 2,10 |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 492 | Сырники творожные запеченные | 100 | 17,17 | 13,47 | 13,06 | 146,26 | - | - | - | - | 146.26 | 218.58 | 21.62 | 0,77 |
| 350 | Кисель из концентрата (смесь) | 200 | 0 | 0 | 12,4 | 49,6 | - | - | - | - | 0,08 | - | 0,05 | 0.002 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **9 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181  | Каша молочная манная  | 200  | 6,11 | 10,72 | 35,88 | 251 | - | 1,17 | - | - | 133,77 | - | 20,30 | 0,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|  | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174/237 | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 5,08 | 2,01 | 28,27 | 177,63 | - | - | - | - | 78,11 | - | 10,4 | 19,22 |
| 171 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 287,96 | - | 0 | - | - | 14,235 | - | 0,95 | 4,545 |
| 462 | Тефтели мясные | 80 | 8,8 | 13,0 | 9,66 | 191,33 | 0,02 | 0,36 | 0,09 | - | 12,6 |  |  |  |
|  349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,32 | 32,01 | 132,8 | - | 0,73 | - | - | 32,48 |  |  |  |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 |  |  |  |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Макароны отварные  | 200 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | - | - | - | 1,55 | 73,37 | 13,70 | 1,55 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21.50 | 145,34 | 0,120 | 7,360 | - | - | 190,620 | - | - | 0,140 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепта*** | ***наименование блюд*** | ***Масса порция, гр*** |  ***Пищевые***  ***вещества*** | ***Энергетическая ценность ККАЛ*** |  ***Витамины (мг)***  | ***Минералы МГ*** |
| ***Б*** |  ***Ж*** |  ***У*** |  | ***В*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Мg*** | ***Fe*** |
| **10 день** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 258 |  Суп молочный с макаронными изделиями  | 200  | 8,25 | 11.85 | 25,80 | 233,80 | 0,050 | 1.125 | 53,8 | - | 132,500 | 0.575 | - | 0,575 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 15, 1 | 62,2 | - | - | - | - | 17,78 | - | 6,67 | 0,89 |
|  | Батон с маслом | 40/5 | 2,094 | 4,998 | 10,370 | 92,059 | 0,22 | 0,45 | - | 0,300 | 48,400 | - | - | - |
|   | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 7.86 | 7.1 | 13.44 | 135,47 | - | 8.93 | - | - | 36,65 | - | 28,38 | 3,64 |
| 631 | Жаркое с мясом кур | 200 | 0,1 | 0,18 | 19,71 | 118,69 | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,15 | - | 0,150 | 0,055 |
|   | сок | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 90,5 | - | - | - | - | 32,48 | - | 17,46 | 0,7 |
| 33 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,11 | 128,11 | - | - | - | - | 17,5 | - | 23,5 | 1,95 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21.50 | 145,34 | 0,120 | 7,360 | - | - | 190,620 | - | - | 0,140 |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 80 | 3,20 | 3,06 | 26,93 | 151,0 | 0,04 | - | - | -  | 11,3 | - | - | 0.73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |