**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД СЕЛА СОСНОВКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» |  | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 0,05 | 0,09 | 20,4 | 0,05 | 0,4 | 252 | 118 | 87 | 20 | 93 | 0,4 | 37 | 3,07 | 23 |
| Кофейн. напиток |  | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ на м/б со смет |  | 200 | 4,7 | 5,66 | 10,12 | 110,36 | 0,16 | 0,21 | 673 | 0 | 33,8 | 535 | 1323 | 168 | 96 | 213 | 4,35 | 86 | 1,98 | 113 |
| Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| Бефстроганов |  | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167 | 0,03 | 0,1 | 85,6 | 0,01 | 0,21 | 97,9 | 207 | 23,5 | 15,8 | 120,3 | 1,62 | 15 | 0,15 | 47,9 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный |  | 120 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 136,5 | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |
| Салат из свеклы |  | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12 | 0,35 | 11 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **56,83** | **58,55** | **217,06** | **1628,56** | **1,33** | **1,11** | **949,48** | **1,6** | **53,32** | **1328,7** | **2328,2** | **823,7** | **346,7** | **1026,8** | **31,82** | **210** | **28,23** | **272,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенич. мол. вязкая |  | 150 | 6,2 | 6,9 | 29 | 202,7 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт фасол . м/б |  | 200 | 6,78 | 4,58 | 14,4 | 125,9 | 0,49 | 0,27 | 604 | 0 | 18,6 | 482 | 1815 | 152 | 134 | 481 | 6,37 | 83 | 18,2 | 135 |
| Жаркое по домашн. |  | 150 | 15 | 14 | 12,8 | 238,4 | 0,1 | 0,13 | 20,5 | 0,06 | 7,15 | 218 | 615 | 20 | 33 | 173 | 2,59 | 34 | 0,3 | 74 |
| Салат из кап. морк. |  | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| хлеб |  | 100 | 7,5 | 1 | 42 | 229 | 0,23 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 28 | 130 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творог. |  | 150 | 29 | 10,6 | 19,1 | 288,7 | 0,05 | 0,3 | 51,2 | 0,16 | 0,29 | 168 | 7,8 | 211,6 | 29,9 | 285,4 | 0,72 | 30 | 38 | 50 |
| Соус мол. сладк. |  | 25 | 0,9 | 1,85 | 6,95 | 48 | 0,04 | 0,13 | 34,8 | 0,1 | 0,52 | 127 | 131 | 110,4 | 13 | 87 | 0,24 | 21 | 2,25 | 22 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **78,65** | **56,79** | **220,59** | **1746,1** | **1,58** | **1,42** | **878,8** | **0,42** | **68,25** | **1338,5** | **2796,8** | **998,43** | **286,6** | **1349,1** | **17,36** | **214,8** | **83,71** | **305,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп мол. мак. изд. |  | 200 | 5,5 | 4,54 | 17,86 | 134,2 | 0,3 | 0,88 | 119 | 0,13 | 3,64 | 563 | 933 | 758 | 97 | 612 | 1,79 | 104 | 12,4 | 159 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Какао с молоком |  | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крест. на кур/б (перловка) |  | 200 | 4,94 | 5,78 | 11,26 | 116,88 | 0,18 | 0,18 | 516 | 0 | 32,1 | 483 | 977 | 128 | 77 | 202 | 2,48 | 77 | 6,28 | 103 |
| Рис отварной |  | 150 | 3,6 | 0,5 | 36,4 | 163,9 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 152 | 44,9 | 5,5 | 24 | 71,2 | 0,48 | 21 | 7,18 | 26,8 |
| Гуляш из мяса кур |  | 80 | 14,25 | 2,65 | 3,32 | 93,27 | 0,03 | 0,1 | 85,7 | 0,01 | 0,36 | 98 | 210 | 24 | 16 | 121 | 1,63 | 15 | 0,15 | 49 |
| Салат из кап. морк. |  | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельн. |  | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |
| Тефтели рыбные |  | 80 | 10,3 | 6,5 | 10 | 138,9 | 0,07 | 0,07 | 10,7 | 0,21 | 0,55 | 358 | 226 | 31 | 30 | 138 | 0,76 | 123 | 9,85 | 387 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель |  | 200 | 0,02 | 0 | 18,4 | 74 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **62,24** | **47,16** | **262,08** | **1738,25** | **1,61** | **1,74** | **909,52** | **0,54** | **87,9** | **1951,1** | **3251,9** | **1478,1** | **354,1** | **1525,8** | **27,14** | **389,8** | **39,09** | **465,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная |  | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | 0,15 | 0,13 | 30,2 | 0,1 | 0,39 | 260 | 206 | 104 | 47 | 175 | 1,38 | 38 | 10,9 | 47 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломол. напиток |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 87,2 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт. горох м/б |  | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,73 | 0,28 | 486 | 0 | 23,8 | 479 | 1912 | 135 | 145 | 402 | 7,38 | 80 | 10 | 144 |
| Капуста туш мясом |  | 150 | 16,4 | 16,5 | 9,2 | 251 | 0,06 | 0,15 | 77,4 | 0,1 | 21,7 | 230 | 555 | 62,8 | 35,8 | 174,1 | 2,72 | 34 | 0,44 | 66,7 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отв. с сыром |  | 150 | 5,4 | 4,9 | 34,8 | 205 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 54 | 12 | 7,2 | 41 | 0,74 | 21 | 0,06 | 12 |
| Булочка московская |  | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,1 | 0,15 | 0 | 241 | 50,5 | 12 | 6,5 | 41 | 0,56 | 33 | 3,15 | 11 |
| Какао с молоком |  | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **58,5** | **56,95** | **212,58** | **1593,69** | **1,45** | **1,25** | **663,7** | **0,44** | **52,28** | **1409,8** | **3018,7** | **1008,9** | **302,4** | **1072,1** | **28,6** | **218** | **26,84** | **318,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная мол. вязкая |  | 150 | 6,3 | 7,6 | 28,2 | 206,2 | 0,13 | 0,11 | 31,2 | 0,1 | 0,41 | 254 | 162 | 95 | 37 | 140 | 0,99 | 39 | 2,33 | 26 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток |  | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со смет. кур/б |  | 200 | 5,38 | 5,76 | 11,66 | 120,2 | 0,28 | 0,27 | 529 | 0 | 69,8 | 501 | 1863 | 205 | 106 | 256 | 3,96 | 86 | 2,18 | 134 |
| Плов с курицей |  | 150 | 20,2 | 6 | 24 | 231,5 | 0,06 | 0,06 | 100 | 0 | 0,94 | 217 | 242 | 13,6 | 78,8 | 170,1 | 1,37 | 30 | 20,6 | 127 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу |  | 200 | 5.1 | 11,1 | 23,12 | 175,9 | 0,13 | 0,17 | 625 | 0,02 | 20,6 | 335 | 866 | 100 | 51,3 | 133 | 1,34 | 53,3 | 1,34 | 75,5 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Какао с молоком |  | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **69,31** | **66,35** | **249,58** | **1638,7** | **1,58** | **1,18** | **1330,8** | **0,12** | **109,1** | **1396,1** | **3537,2** | **1198,1** | **376,2** | **1084,4** | **17,63** | **229,3** | **30,5** | **420,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» |  | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 0,05 | 0,09 | 20,4 | 0,05 | 0,4 | 252 | 118 | 87 | 20 | 93 | 0,4 | 37 | 3,07 | 23 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Какао с молоком |  | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт клец. м/б |  | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,43 | 0,31 | 516 | 0,4 | 34,4 | 483 | 2072 | 77,5 | 106 | 303 | 4,36 | 87,5 | 6,01 | 174 |
| Горох пюре отв. мяс |  | 200 | 31,5 | 18,35 | 33,85 | 396,05 | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 166 | 543 | 78 | 70 | 215 | 4,45 | 24 | 8,65 | 23 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный |  | 120 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 136,5 | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |
| Салат из свеклы |  | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12 | 0,35 | 11 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| плюшка московская |  | 40 | 2,6 | 4 | 21 | 129,9 | 0,03 | 0,03 | 18 | 0,11 | 0,02 | 67 | 31,5 | 10 | 3,8 | 25 | 0,31 | 1,1 | 1,85 | 7 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **68,46** | **56,56** | **219,85** | **1637,45** | **1,43** | **1,15** | **710,58** | **2,01** | **42,33** | **1273,8** | **3261,7** | **811,6** | **297,7** | **1078,5** | **30,58** | **202,6** | **39,62** | **318** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная |  | 200 | 7.96 | 8,5 | 32,45 | 239,12 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленингр |  | 200 | 4,74 | 5,8 | 13,62 | 125,52 | 0,32 | 0,26 | 520 | 0 | 27,7 | 984 | 1675 | 105 | 99 | 257 | 3,55 | 83 | 3,77 | 141 |
| Каша гречневая |  | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| Гуляш из говядины |  | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 0,03 | 0,09 | 20,4 | 0,06 | 1,13 | 97 | 258 | 12 | 19 | 133 | 1,98 | 14 | 0,25 | 50 |
| хлеб |  | 100 | 7,5 | 1 | 42 | 229 | 0,23 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 28 | 130 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творог. со сгущенкой |  | 150 | 29 | 10,6 | 19,1 | 288,7 | 0,05 | 0,3 | 51,2 | 0,16 | 0,29 | 168 | 7,8 | 211,6 | 29,9 | 285,4 | 0,72 | 30 | 38 | 50 |
| Плюшка московская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **84,17** | **58,91** | **243,86** | **1881,54** | **1,53** | **1,47** | **691,9** | **0,51** | **48,79** | **1783,5** | **2503** | **931,53** | **347,6** | **1247,1** | **17,61** | **207** | **72,59** | **295** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная |  | 200 | 7.15 | 8,3 | 28,25 | 217,52 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток |  | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кап. морк. |  | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| Щи со смет. м/б |  | 200 | 5,38 | 5,76 | 11,66 | 120,2 | 0,28 | 0,27 | 529 | 0 | 69,8 | 501 | 1863 | 205 | 106 | 256 | 3,96 | 86 | 2,18 | 134 |
| Мясо отв с карт дом |  | 150 | 15,59 | 14,11 | 13,46 | 244,5 | 0,11 | 0,14 | 135 | 0,06 | 7,34 | 219 | 630 | 22,28 | 36,1 | 177 | 2,65 | 34,5 | 0,35 | 79,2 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба под омлетом |  | 150 | 19,1 | 10,5 | 3,6 | 186,2 | 0,1 | 0,42 | 117 | 1,56 | 0,29 | 293 | 308 | 88,3 | 44,7 | 279 | 1,94 | 149 | 27,4 | 544 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Плюшка московская |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель |  | 200 | 0,02 | 0 | 18,4 | 74 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 1,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **66,87** | **59,96** | **219,11** | **1705,72** | **1,46** | **1,31** | **962,02** | **1,82** | **118,73** | **1394,1** | **3171** | **877,18** | **294,9** | **1141,6** | **29,14** | **325,3** | **56,65** | **801,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидк мол рис |  | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 | 0,04 | 0,12 | 19,8 | 0,04 | 0,46 | 257 | 127 | 98 | 21 | 101 | 0,32 | 38 | 4,66 | 29 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком |  | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломол. напиток |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 87,2 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свек. со смет. м/б |  | 200 | 5,23 | 4,97 | 12,75 | 116,53 | 0,53 | 0,34 | 299 | 0 | 29,2 | 1549 | 2430 | 243 | 177 | 573 | 9,22 | 232 | 19,6 | 159 |
| Плов с отв. говяд. |  | 150 | 11,7 | 11,1 | 30 | 266,1 | 0,06 | 0,09 | 205 | 0,08 | 1,43 | 208 | 246 | 16,4 | 36,2 | 150,9 | 1,79 | 29 | 5,58 | 62 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельн. |  | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |
| Котлеты из курицы |  | 75 | 15 | 3,7 | 10,9 | 137,3 | 0,05 | 0,07 | 12,2 | 0,11 | 0,91 | 163 | 194 | 27,3 | 49,9 | 121,6 | 1,22 | 14,3 | 15,4 | 83,1 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Плюшка московская |  | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,1 | 0,15 | 0 | 241 | 50,5 | 12 | 6,5 | 41 | 0,56 | 33 | 3,15 | 11 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **64,43** | **51,7** | **233,15** | **1654,93** | **1,31** | **1,41** | **611,5** | **0,47** | **48,59** | **2630,8** | **3913,7** | **1128,8** | **386,5** | **1343** | **30,51** | **386,3** | **51,46** | **425,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | № техн. карт  ы | Вы ход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (В1,В2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|  |  |  | белк  и | жиры | углевод  ы | Энерг.  ценн. | *B1* | *B2* | *А* | *D* | *C* | *Na* | *K* | *Ca* | *Mg* | *P* | *Fe* | *I* | *Se* | *F* |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша мол гречневая |  | 150 | 5,4 | 4,3 | 19,9 | 140,6 | 0,11 | 0,14 | 17,9 | 0,04 | 0,37 | 249 | 178 | 84 | 59 | 132 | 1,76 | 37 | 2,73 | 21 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток |  | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт мак изд. |  | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,43 | 0,26 | 488 | 0 | 34,4 | 465 | 2052 | 69 | 104 | 273 | 4,32 | 84 | 1,16 | 164 |
| Голубцы ленивые |  | 200 | 156,5 | 129,8 | 14,4 | 242,11 | 0,04 | 0,06 | 136 | 0,06 | 21,4 | 636 | 521 | 69,43 | 40,9 | 169,7 | 3,84 | 89,4 | 2,65 | 67,2 |
| хлеб |  | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. |  | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен. полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суфле из курицы |  | 150 | 24,19 | 10,39 | 3,19 | 209,47 | 0,06 | 0,29 | 145 | 1,55 | 0,62 | 361 | 277 | 62,2 | 63,3 | 232,7 | 2,31 | 52,1 | 31,7 | 133 |
| Хлеб |  | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье |  | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **219,18** | **179,56** | **212,49** | **1543,08** | **1,58** | **1,16** | **815,5** | **1,65** | **73,5** | **1750,8** | **3233,2** | **930,63** | **340,1** | **1069,9** | **21,84** | **271,5** | **40** | **405,2** |