

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МБДОУ ДС№15«Кырачаан»

с.Абага

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Николаева С.П.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 год

**10 дневное меню**

МБДОУ ДС №15 «Кырачаан»

С. Абага Олекминского района

На 2022-2023 учебный год

С. Абага

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | **2 день** | | | | **3 день** | | | | **4 день** | | | **5 день** | | | |
| *Завтрак* | | | *Завтрак* | | | | *Завтрак* | | | | *Завтрак* | | | *Завтрак* | | | |
| 1 | Каша манная, с маслом с сахаром | | 1 | Каша рисовая, с маслом, с сахаром | | | 1 | Каша пшенная, с маслом, с сахаром | | | 1 | Каша молочная ячневая, с сахаром | | 1 | | Вермишель молочная | |
| 2 | Какао с молоком | | 2 | Чай с молоком | | | 2 | Чай с молоком | | | 2 | Чай с сахаром | | 2 | | Чайс молоком | |
| 3 | Бутерброд с маслом | | 3 | Бутерброд с маслом, с сыром | | | 3 | Бутерброд с маслом | | | 3 | Бутерброд с маслом | | 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | |
| 4 |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | |  | |  | |
| *2-й завтрак* | | | *2-й завтрак* | | | | *2-й завтрак* | | | | *2-й завтрак* | | | *2-й завтрак* | | | |
| Сок яблочный | | | Яблоки | | | | Печенье | | | | Вафли | | | Фруктовый салат | | | |
| *Обед* | | | *Обед* | | | | *Обед* | | | | *Обед* | | | *Обед* | | | |
| 1 | | Куриный суп с картофелем и с лапшой | 1 | | Мясной суп с домашней лапшой, с картофелем | | 1 | | Мясной борщ из свежей капусты, с картофелем | | 1 | | Суп гороховый с картофелем и мясом | 1 | | | Мясной суп с рассольником, со сметаной |
| 2 | | Плов из курицы | 2 | | Картофельное пюре с гуляшом | | 2 | | Макароны с гуляшом | | 2 | | Отварной рис с котлетой | 2 | | | Рожки с мясом |
| 3 | | Компот персиковый | 3 | | Компот из изюма | | 3 | | Компот из сухофруктов | | 3 | | Сок натуральный | 3 | | | Морс брусничный |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 4 | | Хлеб пшеничный | | 4 | | Хлеб пшеничный | | 4 | | Хлеб пшеничный | 4 | | | Хлеб пшеничный |
| 5 | | Салат из зеленого горошка с луком, с растительным маслом | 5 | | Салат морковный | | 5 | | Салат из консервированных огурцов | |  | | Салат картофельный | 5 | | | Винегрет с растительным маслом |
| *Полдник* | | | *Полдник* | | | | *Полдник* | | | | *Полдник* | | | *Полдник* | | | |
| 1 | | Калачи молочные | 1 | | | Рыбный расстегай | 1 | | | Пирожки печеные с картофелем | 1 | Булочки домашние с джемом | | 1 | Якутские лепешки | | |
| 2 | | Йогурт | 2 | | | Чай с молоком | 2 | | | Чай с молоком | 2 | Чай с молоком | | 2 | Йогурт | | |
| 3 | | Чай с молоком | 3 | | |  | 3 | | | Конфеты | 3 | Конфеты | | 3 | Мармелад | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | **7 день** | | | | **8 день** | | | | **9 день** | | | **10 день** | | | |
| *Завтрак* | | | *Завтрак* | | | | *Завтрак* | | | | *Завтрак* | | | *Завтрак* | | | |
| 1 | Каша молочная манная с маслом с сахаром | | 1 | Молочный суп | | | 1 | Каша молочная геркулесовая | | | 1 | Каша молочнаягречневая с сахаром, с маслом | | 1 | | Пшенная каша молочная | |
| 2 | Чай с молоком | | 2 | Чай с сахаром | | | 2 | Чай с молоком | | | 2 | Чай с молоком | | 2 | | Чай с молоком | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | | 3 | Бутерброд с маслом | | | 3 | Бутерброд с маслом | | | 3 | Бутерброд с маслом | | 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | |
| 4 |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | |  | |  | |
| *2-й завтрак* | | | *2-й завтрак* | | | | *2-й завтрак* | | | | *2-й завтрак* | | | *2-й завтрак* | | | |
| Вафли | | | Яблоко | | | | Сок абрикосовый | | | | Печенье | | | Сок яблочный | | | |
| *Обед* | | | *Обед* | | | | *Обед* | | | | *Обед* | | | *Обед* | | | |
| 1 | | Мясной суп «Сэлиэй» с картофелем | 1 | | Мясные щи со свежей капустой, с картофелем | | 1 | | Мясной суп с рисом, и картофелем | | 1 | | Суп крестьянский | 1 | | | Суп рыбный с картофелем с рисом |
| 2 | | Жаркое по-домашнему | 2 | | Гречка с мясным гуляшом | | 2 | | Тефтели с макаронными изделиями | | 2 | | Рис с котлетами | 2 | | | Рагу овощное с мясом |
| 3 | | Какао | 3 | | Кисель фруктовый | | 3 | | Компот из сухофруктов | | 3 | | Компот персиковый | 3 | | | Чай с сахаром |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 4 | | Хлеб пшеничный | | 4 | | Хлеб пшеничный | | 4 | | Хлеб пшеничный | 4 | | | Хлеб пшеничный |
| 5 | | Салат из кукурузы с луком | 5 | | Салат морковный | | 5 | | Салат свекольный | |  | | Салат капуста с морковью | 5 | | | Салат из огурцов с растительным маслом |
| *Полдник* | | | *Полдник* | | | | *Полдник* | | | | *Полдник* | | | *Полдник* | | | |
| 1 | | Пирожки с мясом | 1 | | | Пирог «черепичка» | 1 | | | Сладкий пирог с джемом | 1 | Оладьи с вареньем | | 1 | Колбаса в тесте | | |
| 2 | | Чай | 2 | | | Чай | 2 | | | йогурт | 2 | чай | | 2 | Чай с молоком | | |
| 3 | |  | 3 | | |  | 3 | | | чай | 3 | мармелад | | 3 | Конфеты | | |

1 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Кашаманная с маслом с сахаром | 200 | 3,0 | 3,2 | 15,3 | 98 | 0,037 | 0,15 | 0,24 | 0,452 | 53,22 | 0,39 | 52,8 | 2,5 |
| Хлеб с маслом | 50/5 | 3,79 | 8,05 | 27,6 | 192 | 0,05 | 1,2 | - | - | 114,7 | 0,41 | - | - |
| Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205 | 4 | 1,8 | 4,4 | 2,7 | 17 | 5,6 | 22 | 8,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1,3 | 4,4 | - | 1,3 | 1,4 | 16 | 1,8 | 0,7 |
| ИТОГО: |  | 13,59 | 17,25 | 77,3 | 587 | 5,3 | 7,55 | 4,64 | 4,452 | 186,32 | 22,4 | 76,6 | 11,5 |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Куриный суп с картофелем и лапшой | 200/15 | 14,8 | 4,4 | 11,2 | 144 | 9,3 | 0,7 | - | - | 7 | 5,6 | 28 | - |
| Плов из курицы | 122 | 14,1 | 8,8 | 36 | 277 | 12,7 | 6,8 | 9 | 5,1 | 3,7 | 26,1 | 31 | 19,7 |
| Салат из зеленого горошка с луком,с раст.маслом | 50 | 5 | 0,5 | 10,7 | 66 | 5,1 | 8,7 | 8,4 | 0,1 | 2 | 7,2 | 7,9 | 6 |
| Компот персиковый | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,6 | 88 | 1,3 | 4,4 | 3,7 | 2,7 | 0,8 | 3,3 | 2,5 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 7,3 | - | - | 7,3 | 2 | 6,1 | 8,1 | 4,4 |
| ИТОГО: |  | 41,8 | 14,6 | 128,7 | 810 | 35,7 | 20,6 | 21,1 | 15,2 | 15,5 | 48,3 | 77,5 | 30,9 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Калачи молочные | 45 | 7 | 2,5 | 31,7 | 171 | 0,15 | 0,43 | 4,1 | 1,4 | 12,7 | 0,4 | 33 | 0,3 |
| Йогурт | 200 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 | 2,7 | 16 | 2,4 | 0,5 | 12 | 0,6 | 12 | 3,3 |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | 0,8 | 8,2 | 43 | 0,7 | 0,3 | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
| ИТОГО: |  | 12,7 | 6,5 | 43,4 | 325,4 | 3,55 | 16,76 | 6,5 | 1,9 | 28 | 3,2 | 48,1 | 3,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 68,09 | 38,35 | 249,4 | 1722,4 | 44,55 | 44,91 | 32,24 | 27,452 | 229,82 | 73,9 | 202,2 | 46 |

2 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Каша рисовая с маслом и сахаром | 200 | 3,5 | 3,8 | 10,3 | 92 | 16 | 0,2 | 4,7 | 2,9 | 17 | 20 | 15 | 4,1 |
| Хлеб с маслом и сыром | 50/5 | 8,5 | 17,9 | 1,8 | 201 | 1,3 | 0,6 | 28 | 4 | 24 | 8,3 | 21 | 8,5 |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | 0,8 | 8,2 | 43 | 0,7 | 0,3 | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2 | 11 | 0,6 | 1,3 | 1,6 | 12 | 1,4 | 1,3 |
| ИТОГО: |  | 13,1 | 22,9 | 30,1 | 383 | 20 | 12,1 | 33,3 | 8,2 | 45,9 | 42,5 | 40,5 | 13,9 |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Мясной суп с домашней лапшой с картофелем | 200/15 | 2,6 | 2 | 17,6 | 112 | 6,7 | 8,9 | 89 | 5,3 | 1,9 | 5,6 | 7,8 | 3,4 |
| Картофельное пюре гуляш | 122/5 | 7,4 | 5,4 | 17,8 | 154 | 7,4 | 8,8 | 0,8 | 1,4 | 2,9 | 5,5 | 12,8 | 9,8 |
| Салат морковный | 60 | 0,5 | 4,5 | 2,8 | 62 | 2,4 | 23 | 213 | 14 | 1,1 | 2,7 | 2,3 | 1,3 |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | - | 5,2 | 44 | 0,03 | 0,88 | 7,4 | 0,10 | 11 | 0,05 | 19 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 7,3 | - | - | 7,3 | 2 | 6,1 | 8,1 | 4,4 |
| ИТОГО: |  | 10,9 | 12,7 | 92,6 | 607 | 23,8 | 41,5 | 310 | 28,1 | 18,9 | 19,9 | 50 | 19,1 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Рыбный расстегай | 60 | 7 | 2,5 | 31,7 | 171 | 0,15 | 0,43 | 4,1 | 1,4 | 12,7 | 0,4 | 33 | 0,3 |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | 0,8 | 8,2 | 43 | 0,7 | 0,3 | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
| ИТОГО: |  | 7,7 | 3,3 | 39,9 | 214 | 0,22 | 0,73 | 4,1 | 1,4 | 16,0 | 2,6 | 36,1 | 0,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 31,7 | 38,9 | 162,6 | 1204 | 44,02 | 54,33 | 347,4 | 36,7 | 80,8 | 55 | 126,6 | 33,3 |

3 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Каша пшенная, с маслом и сахаром | 200 | 6,2 | | 5,4 | | 35 | 216 | 3,0 | | 0,4 | | 3,4 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 7,7 | 0,3 |
| Хлеб с маслом | 50/5 | 3,79 | | 8,05 | | 27,6 | 191,84 | 0,05 | | 1,2 | | - | - | 114,7 | 0,41 | - | - |
| Печенье | 60 | 4,5 | | 5,9 | | 44,6 | 250 | 3,2 | | - | | 0,7 | 14 | 1,7 | 7 | 6,8 | - |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | | 0.8 | | 8,2 | 43 | 0,7 | | 0,3 | | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
| 2-й завтрак: Сок яблочный | 200 | 1 | | 0.2 | | 20.2 | 92 | 1.3 | | 4.4 | | - | 1.3 | 1.4 | 16 | 1.8 | 0.7 |
| ИТОГО: |  | 16.1 | | 20,35 | | 135,6 | 792,84 | 8,25 | | 6,3 | | 4,1 | 15,8 | 149,9 | 27,8 | 19,4 | 1,0 |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Мясной борщ из свежей капусты, со сметаной | 200/15/5 | 2 | | 3,8 | | 6,8 | 112 | 2,7 | | 20 | | 98 | 1,3 | 4,9 | 4,4 | 5,2 | 3.5 |
| Макароны с гуляшом | 150/80 | 4,8 | | 9,6 | | 16,1 | 171 | 0,2 | | 0,2 | | 31,2 | 0,15 | 24,2 | 0,7 | 58 | 0,16 |
| Салат из консервированных огурцов | 50 | 0,5 | | 2,5 | | 1,3 | 30,5 | 0,7 | | 3,1 | | 0,2 | 7 | 1,2 | 1,7 | 1,8 | - |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 7,6 | | 0,8 | | 49,2 | 235 | 7,3 | | - | | - | 7,3 | 2 | 6,1 | 8,1 | 4,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | | - | | 14,5 | 55,6 | 0,2 | | 0,2 | | 11 | - | 1,3 | 1,7 | 2,5 | - |
| ИТОГО: |  | 15,2 | | 16,7 | | 87,9 | 604,1 | 11,1 | | 23.5 | | 140,4 | 15,75 | 31,8 | 14,6 | 75,6 | 8,06 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Пирожки печеные с картофелем | 60 | 5 | | 8,27 | | 29,5 | 213 | 0,2 | | 0,4 | | 38 | 12 | 7,3 | 6,2 | 6,4 | 1,9 |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | | 0,8 | | 8,2 | 43 | 0,7 | | 0,3 | | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
| ИТОГО: |  | 5,7 | | 9,07 | | 37,7 | 256 | 0,9 | | 0,7 | | 38 | 12 | 10,6 | 8,4 | 9,5 | 1,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 37 | | 46,12 | | 231,2 | 1652,94 | 20,25 | | 30,5 | | 182,5 | 43,55 | 192,3 | 50,8 | 104,5 | 10,96 |

4 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Каша молочная ячневая, с сахаром | 200 | 20 | | 2,6 | | 130,8 | 626 | 36 | | - | | - | 20 | 16 | 20 | 86 | 18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 0 | | 7 | 28 | - | | - | | - | - | 0,6 | 2,2 | 0,5 | - |
| Хлеб с маслом | 50/5 | 3,79 | | 8,05 | | 27,6 | 191,84 | 0,05 | | 1,2 | | - | - | 114,7 | 0,41 | - | - |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: Вафли | 200 | 3,9 | | 30,6 | | 62,5 | 542 | 3,3 | | - | | 0,8 | 31 | 0,8 | 3,3 | 5,3 | - |
| ИТОГО: |  | 27,79 | | 48,16 | | 227,9 | 1387 | 39,35 | | 1,2 | | 0,8 | 51 | 132,1 | 25,91 | 91,8 | 18 |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Суп гороховый с картофелем, с мясом | 200/15 | 8 | | 1,4 | | 22,8 | 136 | 11 | | 2,2 | | 4,7 | 0,8 | 3,2 | 7,8 | 14 | 8,2 |
| Отварной рис с котлетой | 150/80 | 4,1 | | 10,3 | | 8,6 | 143 | 8,6 | | 9,9 | | 5,2 | 11 | 4,3 | 4,1 | 10,2 | 4,7 |
| Сок натуральный | 200 | 1 | | 0,2 | | 20,2 | 92 | 1,3 | | 4,4 | | - | 1,3 | 1,4 | 16 | 1,8 | 0,8 |
| Салат картофельный | 100 | 2,5 | | 6,6 | | 15,5 | 127 | 6,7 | | 36 | | 44 | 19 | 6,7 | 6,7 | 8,5 | 2,9 |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 7,6 | | 0,8 | | 49,2 | 235 | 7,3 | | - | | - | 7,3 | 2 | 6,1 | 8,1 | 4,4 |
| ИТОГО: |  | 23,2 | | 19,3 | | 116,3 | 733 | 34,9 | | 52,5 | | 53,9 | 39,4 | 17,6 | 40,7 | 42,6 | 21 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Булочки домашние с джемом | 60 | 4,7 | | 5,6 | | 33,3 | 204 | 4,4 | | - | | 1,3 | 16 | 1,9 | 4,3 | 6,7 | - |
| Чай с молоком | 200 | 0,7 | | 0,8 | | 8,2 | 43 | 0,7 | | 0,3 | | - | - | 3,3 | 2,2 | 3,1 | - |
| ИТОГО: |  | 5,4 | | 6,4 | | 41,5 | 247 | 5,1 | | 0,3 | | 1,3 | 16 | 5,2 | 6,5 | 9,8 | - |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 57,39 | | 69,56 | | 380,5 | 2288,5 | 72,35 | | 18,3 | | 12,6 | 71,53 | 149 | 53,21 | 136,8 | 35,3 |

5 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | | 200 | | 6,8 | | 4,6 | | 24,7 | 142 | 0,6 | | 2,24 | | 19 | 0,7 | 11,2 | 0,6 | 84 | 0,8 |
| Чай с молоком | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 7 | 28 | - | | - | | - | - | 0,6 | 2,2 | 0,5 | - |
| Хлеб с маслом и сыром | | 50/5 | | 8,5 | | 17,9 | | 1,8 | 201 | 1,3 | | 0,6 | | 28 | 4 | 24 | 8,3 | 21 | 8,5 |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: Фруктовый салат | | 60 | | 0,3 | | 0 | | 7,2 | 30 | 0,5 | | 2,2 | | 2 | - | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 0,7 |
| ИТОГО: | |  | | 15,7 | | 22,5 | | 40,7 | 401 | 2,4 | | 5,04 | | 49 | 4,7 | 36,5 | 11,9 | 106,6 | 10 |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Мясной суп с рассольником,  со сметаной | | 200/15  5 | | 2 | | 2 | | 11,6 | 74 | 5,3 | | 10 | | 15 | 4 | 3,6 | 4,4 | 19 | - |
| Рожки с мясом | | 150/80 | | 14,1 | | 8,8 | | 36 | 277 | 12,7 | | 6,8 | | 9 | 5,1 | 3,7 | 26,1 | 31 | 19,7 |
| Морс брусничный | | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | 21,8 | 82,8 | - | | 1,1 | | 2,2 | 1,1 | 0,7 | 0,8 | 0,4 | - |
| Винегрет овощной с растительным маслом | | 60 | | 3,4 | | 5 | | 9,7 | 95,2 | 4 | | 4,9 | | 44 | 24 | 2,8 | 8,7 | 11 | 3,9 |
| Хлеб пшеничный | | 20/60 | | 7,6 | | 0,8 | | 49,2 | 235 | 7,3 | | - | | - | 7,3 | 2 | 6,1 | 8,1 | 4,4 |
| ИТОГО: | |  | | 27,2 | | 16,7 | | 128,3 | 764 | 29,3 | | 22,8 | | 70,2 | 41,5 | 12,8 | 46,1 | 69,5 | 28 |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Якутские лепешки | | 45 | | 2,3 | | 8 | | 25,1 | 172 | 3 | | 0,1 | | 5 | 19 | 0,9 | 5 | 5,4 | 0,3 |
| Йогурт | | 200 | | 5 | | 3,2 | | 3,5 | 68 | 2,7 | | 16 | | 2,4 | 0,5 | 12 | 0,6 | 12 | 3,3 |
| ИТОГО: | |  | | 7,3 | | 11,2 | | 28,6 | 240 | 5,7 | | 16,1 | | 7,4 | 19,5 | 12,9 | 5,6 | 17,4 | 3,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | |  | | 50,2 | | 50,4 | | 197,6 | 1405 | 37,4 | | 43,94 | | 126,6 | 65,7 | 62,2 | 63,6 | 193,5 | 41,6 |

6 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минералы (мг)** | | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | | **Ca** | **Fe** | **Ph** | **Zn** |
| *ЗАВТРАК* | | | |  | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 200 | 7,73 | 11,06 | 34,133 | 233,2 | 0,026 | 0,26 | 0,027 | 0,572 | | 0,416 | 0,43 | 73,78 | 79,8 |
| Бутерброд с маслом | 50\5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 0,19 |  | 0,075 | 0,6 | | 11,67 | 0,734 | 36,4 | 0,35 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,6 | 0,005 | 0,02 | | 8 | 1 | 29,6 | 0,09 |
| 2-й завтрак: сок яблочный | 200 |  |  | 30 | 96 | 0,03 | 10 | 1,6 | 0,95 | |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 13,66 | 20,066 | 78,699 | 596 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *ОБЕД* | | | |  | | | | | | | | | | |
| Мясной суп «Сэллиэй» с картофелем | 200/15 | 2,24 | 4,6 | 1,12 | 96 | 0,18 | 5,1 |  |  | | 13,48 | 1,112 | 69,6 | 0,79 |
| Жаркое по домашнему | 122 | 12,15 | 9,6 | 34 | 275 | 0,06 |  | 0,06 | 7,3 | | 13,48 | 2,9 | 204,9 | 2,8 |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 0,02 | 0,4 |  |  | | 172,2 | 1 | 178,4 | 1 |
| Салат кукурузный с растительным маслом | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | 0,04 | 17 | 0,02 | 0,3 | |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 32,6 | 150 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 20,97 | 20,08 | 100,83 | 709,8 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *ПОЛДНИК* | | | |  | | | | | | | | | | |
| Пирожки смясом | 100 | 11,84 | 5,84 | 33 | 240,2 | 0,016 |  | 0,02 |  | |  |  |  |  |
| Йогурт | 200 | 5,8 | 5,8 | 30,6 | 208 | 0,08 | 1,4 |  |  | |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 10,2 | 10,2 | 103,5 | 544,2 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 44,83 | 51,006 | 283,029 | 1850 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

7 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минералы (мг)** | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** |  |  |  |  |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 200 | 6,06 | | 7,56 | | 172,81 | 213 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,093 | |  | | 13 | 49,3 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | 138,5 | 0,19 | |  | | 0,07 | 3,04 |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: фрукты свежие | 60 | 1,4 | | 1,3 | | 30,3 | 97 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 11,60 | | 13,11 | | 224,29 | 497,8 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты, на к/б с картофелем | 200/15 | 5,005 | | 6,21 | | 12,29 | 124,86 | 0,047 | | 8,667 | |  |  |  |  |  |  |
| Гречка с гуляшом | 150 | 2,52 | | 3,2 | | 24,4 | 196 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Компот из кураги | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 27,2 | 128 | 0,02 | | 5,4 | |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный | 60 | 0,576 | | 0,096 | | 5,85 | 36,59 | 0,0288 | | 2,4 | |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 5,18 | | 0,84 | | 32,6 | 150 | 0,39 | |  | | 0,07 | 3,04 |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 13,382 | | 10,732 | | 106,66 | 654,9 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бифилюкс | 200 | 5,8 | | 7 | | 30,6 | 208 | 0,04 | | 1,4 | |  |  |  |  |  |  |
| Рогалики сметанные | 75 | 4,8 | | 8,5 | | 48,4 | 288 | 3 | | 2,3 | |  |  |  |  |  |  |
| чай | 200 | 0,12 | |  | | 12,04 | 48,64 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | 10,72 | | 15,5 | | 91,04 | 598,24 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 35,70 | | 39,34 | | 421,199 | 1750,94 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |

8 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 200 | 4,8 | | 8 | | 29,6 | 210 | 0,14 | |  | |  |  |
| Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | 138,5 | 0,19 | |  | | 0,07 | 3,04 |
| Чай с молоком | 200 |  | |  | | 30 | 96 | 0,02 | | 0,6 | |  |  |
| Печенье | 60 | 5,2 | | 7 | | 53,34 | 284,2 | 0,02 | | 3 | |  | 2,3 |
| 2-й завтрак: сок натуральный | 200 |  | |  | | 30 | 96 | 0,03 | | 10 | | 1,6 | 0,95 |
| ИТОГО: |  | 14,05 | | 19,25 | | 163,99 | 824,7 |  | |  | |  |  |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | |
| Суп мясной с рисом с картофелем | 200 | 8,465 | | 11,3 | | 11,82 | 122,55 |  | |  | |  |  |
| Тефтели с мак.изделиями | 30  155 | 3,76  12,32 | | 4,31  5,12 | | 172,1  2,96 | 172,1  107,2 | 0,05 | |  | |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | |  | | 31,61 | 137 | 0,03 | | 16 | | 0,03 | 0,63 |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 5,18 | | 0,84 | | 32,6 | 150 | 0,39 | |  | | 0,07 | 3,04 |
| Салат свекольный | 60 | 1,2 | | 10,16 | | 4,6 | 113,92 | 0,03 | | 17 | | 0,02 | 0,3 |
| ИТОГО: |  | 31,965 | | 26,13 | | 254,21 | 737,22 |  | |  | |  |  |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | |
| Сладкий пирог с джемом | 75 | 9,2 | | 4,8 | | 32,2 | 42 |  | |  | |  |  |
| йогурт | 200 | 5,8 | | 7 | | 30,6 | 208 | 0,08 | | 1,4 | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| ИТОГО: |  | 15 | | 11,8 | | 62,8 | 250 |  | |  | |  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 61,015 | | 57,18 | | 481,0 | 1811,92 |  | |  | |  |  |

9 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с сахаром | 200 | 7,73 | | 11,06 | | 34,133 | 233,2 | 0,026 | |  | |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | | 3,2 | | 26,74 | 150,8 | 0,02 | | 0,4 | |  |  |
| Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | 138,5 | 0,19 | |  | | 0,07 | 3,04 |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| 2-й завтрак: сок натуральный | 200 | 1,04 | |  | | 31,61 | 137 | 16 | | 0,63 | |  |  |
| ИТОГО: |  | 16,58 | | 18,51 | | 113,533 | 659,5 |  | |  | |  |  |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | |
| Мясной суп крестьянский | 200/15 | 5,005 | | 6,21 | | 12,29 | 124,86 | 0,047 | | 8,667 | |  |  |
| Рис с гуляшом | 60  150 | 8,466  3,15 | | 4,866  5,1 | | 22,13  21,75 | 108,3  112,0 | 0,15 | | 5,550 | |  |  |
| Салат капустный | 60 | 1,2 | | 10,16 | | 4,6 | 113,92 | 0,03 | | 17 | | 0,02 | 0,3 |
| Компот | 200 | 1,04 | |  | | 31,61 | 137,0 |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 5,18 | | 0,84 | | 32,6 | 150,0 |  | |  | |  |  |
| ИТОГО: |  | 22,841 | | 17,016 | | 120,38 | 746,08 |  | |  | |  |  |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи  с джемом | 45  5 | 1,95  9,003 | | 2,5  12,2 | | 14,3  13,30 | 71,9  129 | 0,059  0,24 | | 30,8 | | 9 | 0,63 |
|  | 60 | 1,4 | | 1,3 | | 30,3 | 97 |  | |  | |  |  |
| Чай | 200 | 0,12 | |  | | 13 | 49,3 | 0,1 | | 4 | | 0,13 | 0,45 |
| ИТОГО: |  | 12,47 | | 16 | | 70,9 | 347,2 |  | |  | |  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 53,09 | | 61,68 | | 309,41 | 1752,78 |  | |  | |  |  |

10 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход в граммах** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | | **ккал** | **В1** | **С** | | **А** | | **Е** |
| *ЗАВТРАК* | | | | | | | | | | | | | |
| Пшённая каша с маслом | 200 | 8,8 | | 10,4 | | 51,4 | 250,8 | 0,42 | |  | | 0,015 | 2,6 |
| Бутерброд с маслом | 50/5 | 4,05 | | 4,25 | | 21,05 | 138,5 | 0,19 | |  | | 0,07 | 3,04 |
| Печенье | 60 | 5,2 | | 7 | | 53,34 | 284,2 | 0,02 | | 3 | |  | 2,3 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | 86 | 0,02 | | 0,6 | |  |  |
| 2-й завтрак: сок яблочный | 200 |  | |  | | 30 | 96 | 0,03 | | 10 | | 1,6 | 0,95 |
| ИТОГО: |  | 19,45 | | 23,25 | | 172,19 | 855,5 |  | |  | |  |  |
| *ОБЕД* | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбный суп с картофелем рисом | 200/15 | 2,24 | | 4,6 | | 1,12 | 96 | 0,18 | | 5,1 | |  |  |
| Рагу овощное с мясом | 122/5 | 12,15 | | 9,6 | | 34 | 275 | 0,06 | |  | | 0,06 | 7,3 |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50 | 0,36 | | 5,04 | | 1,5 | 51,8 | 0,04 | | 17 | | 0,02 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный | 20/60 | 5,18 | | 0,84 | | 32,6 | 150 |  | |  | |  |  |
| Компот грушевый | 200 | 1,04 | |  | | 31,61 | 137 |  | |  | |  |  |
| ИТОГО: |  | 20,97 | | 20,08 | | 100,83 | 709,8 |  | |  | |  |  |
| *ПОЛДНИК* | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса в тесте | 60 | 2,9 | | 3,36 | | 51,9 | 240,2 | 0,016 | |  | | 0,02 |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | 86 | 0,02 | | 0,6 | |  |  |
| ИТОГО: |  | 4,4 | | 3,86 | | 72,90 | 336,20 |  | |  | |  |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  | 45,86 | | 47,19 | | 377,53 | 1915,20 |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |