

Утверждаю
Заведующий МДОУ « Детский сад № 191»
Ю.М. Матвеева
Приказ № 80А от 28.06.2021г.

***Примерное 10- дневное меню
МДОУ « Детский сад № 191»***

Меню
 День первый
 Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	5,89	6,42	16,2	164,6	0,8	ТК 1
		200	7,0	8,3	21,9	190,0	0,9	
	Бутерброд с маслом	30/6	2,33	5,25	15,33	122,64	0,1	ТК 77
		40/7	3,1	6,2	20,43	156,18	0,1	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	2,6	12,4	83,9	0	ТК54
		200	3,5	3,1	14,7	100,2	0	
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		11,95 14,43	14,27 17,60	58,95 72,05	433,84 509,08	3,9 4	
Обед								
	Рассольник	150	2,4	3,8	11,22	87,22	5,5	ТК 12
		200	3,3	5,13	15,52	119,4	7,3	
	Овощи тушеные с отварным мясом	180	11,31	15,43	18,58	253,76	39,81	ТК 22
		220	13,39	18,63	22,65	306,13	48,31	
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,1	9,5	40,2	2,5	ТК 52
		200	0,14	0,14	11,4	48,3	3,1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	ТК 76
		50	3,3	0,56	16,7	82,7	0	
	Итого		16,49 20,13	19,81 24,46	52,66 66,27	447,34 556,53	47,81 58,71	
Полдник								
	Снежок	160	4,16	4,0	17,6	123,2	0,9	ТК 60
		180	4,68	4,5	19,8	138,6	1,08	
	Вафли	15	0,43	0,5	11,6	53,1	0	ТК 63
		30	0,87	1	23,2	106,2	0	
	Итого		4,59 5,55	4,5 5,5	29,2 43,0	176,3 244,80	0,9 1,08	
Ужин								
	Вареники ленивые	110	12,73	8,98	20,32	207,79	0,49	ТК 8
		150	17,36	12,23	27,68	283,35	0,53	
	Соус сметанный сладкий	20	0,183	0,74	3,69	21,32	0,035	ТК 69
		30	0,222	1,47	5,4	35,06	0,05	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	7,01	28,62	0	ТК 61
		200	0,12	0,03	8,02	32,75	0	
	Батон	30	2,31	0,9	15,0	78,6	0	ТК 74
		40	3,08	1,2	19,92	104,8		
	Итого		15,323 20,782	10,65 14,93	46,02 61,02	336,33 455,96	0525 0,58	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	48,353	49,23	186,83	1393,81	53,135
	60,892	62,49	242,34	1766,37	64,37

Меню

День второй

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный	150	4,94	6,19	18,14	147,56	1,3	ТК 7
		200	6,31	7,92	23,99	192,21	2,2	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/10	4,7	6,72	15,36	141,98	0,1	ТК78
		40/5/15	6,3	9,1	19,41	185,3	0,1	
	Какао на молоке	150	3,96	3,44	13,42	99,61	1,2	ТК55
		200	4,37	3,77	15,4	110,66	1,6	
2 завтрак								
	Яблоко	160	0,64	0	15,68	70,4	16	ТК 70
	Итого		14,24	16,35	62,6	459,55	18,6	
			17,62	20,79	74,48	558,57	19,9	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	2,5	1,74	14,1	81,7	5,0	ТК 13
		200	3,36	2,26	16,63	99,7	6,6	
	Тефтели мясные	60/30	7,5	6,4	5,25	101,3	0,23	ТК 23
		80/30	10,1	8,59	6,86	134,98	0,64	
	Свекла тушеная	120	1,06	3,8	11,99	88,06	0	ТК 36
		140	1,31	4,69	14,88	109,57	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,2	48,6	0,4	ТК 53
		200	0,14	0	16	65,9	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	ТК 76
		50	3,3	0,56	16,7	82,7	0	
	Итого		13,8	12,42	56,9	385,82	5,63	
			18,21	16,1	71,07	492,85	7,64	
Полдник								
	печенье	15	1,1	2,85	9,9	64,5	0	ТК 64
		30	2,2	5,7	19,8	139,0		
	Йогурт	160	4,8	4,0	17,6	126,4	0,9	ТК 58
		180	5,4	4,5	19,8	142,2	1,08	
	Итого		5,9	6,85	27,5	190,9	0,9	
			7,6	10,2	39,6	281,2	1,08	
Ужин								
	Суфле из рыбы	100	13	10,9	4,45	164,1	0,64	ТК 32
		120	14,1	11,4	5,21	181,3	0,64	
	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	ТК44
		60	0,72	2,83	4,63	46,80	46,80	
	Чай с лимоном	150	0,16	0,03	7,22	29,74	3,0	ТК 62

		200	0,19	0,04	8,26	34,0	4,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	ТК 75
		50	3,16	0,4	19,32	85,44		
	Итого		16,07	13,35	29,63	293,02	7,,96	
			18,17	14,67	37,42	347,54	10,4	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	50,01	48,97	176,63	1329,29	33,09
	61,6	61,76	222,57	1680,16	39,02

Меню

День третий

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с морковью	150	10,53	21,78	6,18	258,46	1,8	ТК 46
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/10	4,7	6,72	15,36	141,98	0,1	ТК78
		40/5/15	6,3	9,1	19,41	185,3	0,1	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	2,6	12,4	83,9	0	ТК54
		200	3,5	3,1	14,7	100,2	0	
2 завтрак								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	ТК 71
	Итого		18,53	31,4	44,24	530,34	6,9	
			20,73	34,28	50,59	589,96	6,9	
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,1	2,95	9,31	61,5	8,2	ТК 14
		250	2,8	3,9	12,4	82	10,9	
	Печень тушенная в сметане	80	11,93	9,19	7,61	167,32	10,5	ТК 24
		100	13,92	10,72	8,88	195,21	12,25	
	Картофель отварной	120	1,53	2,3	12,27	75,92	11,2	ТК 37
		140	1,91	2,88	15,34	94,9	14	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,2	48,6	0,4	ТК 53
		200	0,14	0	16	65,9	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	ТК 76
		50	3,3	0,56	16,7	82,7	0	
	Итого		18,3	14,92	54,75	419,5	30,3	
			22,07	18,06	69,32	520,71	37,55	
Полдник								
	Ряженка	160	4,8	4,0	6,72	81,60	0,45	ТК 59
		180	5,4	4,5	7,56	91,80	0,6	
	Зефир	50	0,5	0	40,7	155	0	ТК 65
	Итого		5,3	4,0	47,42	236,6	0,45	
			5,9	4,5	48,26	246,8	0,6	
Ужин								
	Пудинг из творога с рисом	100	14,8	9,8	19,5	227,38	0,1	ТК 9

		150	17,6	12,1	26,2	297,8	0,17	
	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,7	22,2	0,01	ТК 68
	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	7,01	28,62	0	ТК 61
		200	0,12	0,03	8,02	32,75	0	
	Батон	30	2,31	0,9	15,0	78,6	0	ТК 74
		40	3,08	1,2	19,92	104,8		
	Итого		17,63	12,23	43,21	356,8	0,11	
			21,22	14,83	55,84	435,35	0,18	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	59,76	62,55	189,62	1543,24	37,76
	69,92	71,67	224,01	1792,82	45,23

Меню

День четвертый

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп перловый молочный	145	10,179	21,05	5,05	249,85	1,74	ТК 6
		145	10,179	21,05	5,05	249,85	1,74	
	Бутерброд с маслом	30/6	2,33	5,25	15,33	122,64	0,1	ТК 77
		40/7	3,1	6,2	20,43	156,18	0,1	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,9	2,6	12,4	83,9	0	ТК54
		200	3,5	3,1	14,7	100,2	0	
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		16,239	28,9	47,8	519,09	4,84	
				17,609	30,35	55,2	568,93	
Обед								
	Суп с клецками на к/б	150	3,8	1,3	17,0	94,1	3,65	ТК 15
		200	5,0	1,8	22,4	124,9	5,3	
	Запеканка из капусты и отварного мяса кур	180	14,25	13,75	20,38	257,2	76,15	ТК 25
		230	16,62	16,04	23,78	300	88,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,2	48,6	0,4	ТК 53
		200	0,14	0	16	65,9	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	ТК 76
		50	3,3	0,56	16,7	82,7	0	
	Итого		20,79	15,53	62,94	466,06	80,2	
				25,06	18,4	78,88	573,50	
Полдник								
	Йогурт	160	4,8	4,0	17,6	126,4	0,9	ТК 58
		180	5,4	4,5	19,8	142,2	1,08	
	Пирожок с яблоком	60	4,9	6,3	29,9	228	0,6	ТК48
		80	6,5	8,4	39,8	304	0,7	
	Итого		9,7	10,3	47,5	354.4	1,5	

			11,9	12,9	59,6	446,2	1,78	
Ужин								
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,13	4,63	24,7	162,3	0	ТК 39
		120	6,23	5,78	32,94	216,41	0	
	Рыба , тушеная в томате с овощами	80	4,26	2,2	2	80	2,59	ТК 33
		100	5,68	2,98	2,65	96	2,59	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	7,01	28,62	0	ТК 61
		200	0,12	0,03	8,02	32,75	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	ТК 75
		50	3,16	0,4	19,32	85,44	0	
	Итого		11,86	7,16	48,2	335,0	2,59	
			15,19	9,19	62,93	430,6	2,59	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	58,589	61,89	206,44	1674,55	89,13
	69,759	70,84	450,29	2019,23	103,71

Меню

День пятый

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150 200	5,26 6,9	6,07 7,1	21,29 28,39	159,75 222	1,46 1,82	ТК2
	Бутерброд с маслом	30/6 40/7	2,33 3,1	5,25 6,2	15,33 20,43	122,64 156,18	0,1 0,1	ТК 77
	Какао на молоке	150 200	3,96 4,37	3,44 3,77	13,42 15,4	99,61 110,66	1,2 1,6	ТК55
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		12,38 15,2	14,76 17,07	65,06 79,24	444,7 551,54	5,76 6,52	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150 200	5,1 6,7	1,6 2,2	16,0 21,74	133,8 198,6	3,9 5,2	ТК16
	Макаронник с мясом	160 190	12,3 17,1	10,27 14,2	19,34 33,1	218,8 341,48	0,5 0,8	ТК26
	Компот из сухофруктов	150 200	0,1 0,14	0 0	12,2 16	48,6 65,9	0,4 0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,56	13,36 16,7	66,16 82,7	0 0	ТК 76
	Итого		20,14 27,24	12,35 16,96	60,9 87,54	467,36 688,68	4,8 6,4	
Полдник								
	Кисель	150 200	0 0	0 0	13,5 18	45 60	0 0	ТК 56
	Булочка сдобная	70	5,35	6,34	34,5	216,47	0	ТК 49
	Итого		5,35	6,34	48	261,47	0	

			5,35	6,34	52,5	276,47		
Ужин								
	Картофель тушеный	180	3,8	10,67	27,95	223,2	13,1	ТК 40
		200	7,28	11,86	31,06	268	14,56	
	Сельдь							
	Чай с лимоном	150	0,16	0,03	7,22	29,74	3,0	ТК 62
		200	0,19	0,04	8,26	34,0	4,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	ТК 75
		50	3,16	0,4	19,32	85,44		
	Итого		6,33	11	49,66	317,02	16,1	
			10,63	12,3	58,64	387,44	18,56	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая	Витамин
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность, ккал	С
	44,2	44,45	223,62	1490,55	26,66
	58,42	52,67	277,92	1904,13	31,48

Меню

День шестой

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150 200	4,5 4,82	4,2 5,08	16 16,84	120,1 132,4	0,69 0,92	ТК6
	Бутерброд с маслом	30/6 40/7	2,33 3,1	5,25 6,2	15,33 20,43	122,64 156,18	0,1 0,1	ТК 77
	Кофейный напиток на молоке	150 200	2,9 3,5	2,6 3,1	12,4 14,7	83,9 100,2	0 0	ТК54
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		10,56 12,25	12,05 14,38	58,75 66,99	389,34 451,48	3,79 4,02	
Обед								
	Суп овощной со сметаной	150 200	2,58 3,5	2,7 3,5	9,21 12,86	71,21 96,64	7,68 7,68	ТК 17
	Гуляш из отварного мяса	40/40 50/50	12,1 12,9	11,8 16,7	2,77 3,28	166,3 238,7	1,0 1,1	ТК 27
	Каша гречневая рассыпчатая	100 120	5,13 6,23	4,63 5,78	24,7 32,94	162,3 216,41	0 0	ТК 39
	Компот из свежих фруктов	150 200	0,14 0,14	0,1 0,14	9,5 11,4	40,2 48,3	2,5 3,1	ТК 52
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,56	13,36 16,7	66,16 82,7	0 0	ТК 76
	Итого		22,59 26,07	19,71 26,68	59,54 77,18	506,17 682,75	11,18 11,88	
Полдник								
	Снежок	160 180	4,16 4,68	4,0 4,5	17,6 19,8	123,2 138,6	0,9 1,08	ТК 60
	Печенье	15	1.1	2.8	9.9	64,5	0	ТК 64

		30	2,2	5,7	19,8	139	0	
	Итого		5,26 6,88	6,8 10,2	27,5 39,6	187,7 277,6	0,9 1,08	
Ужин								
	Сырники из творога с морковью	100/20 140/30	13,8 20,7	8,5 10,9	19,6 28,1	225 286,5	0,7 1,1	ТК 10
	Чай с сахаром	150 200	0,1 0,12	0,03 0,03	7,01 8,02	28,62 32,75	0 0	ТК 61
	Батон	30 40	2,31 3,08	0,9 1,2	15,0 19,92	78,6 104,8	0	ТК 74
	Итого		16,21 23,9	9,43 12,13	41,61 56,04	332,22 424,05	0,7 1,1	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая ценность	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	54,62	41,99	187,4	1415,43	16,57
	69,1	63,39	239,81	1832,88	18,08

Меню

День седьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	ТК 47
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/10 40/5/15	4,7 6,3	6,72 9,1	15,36 19,41	141,98 185,3	0,1 0,1	ТК78
	Какао на молоке	150 200	3,96 4,37	3,44 3,77	13,42 15,4	99,61 110,66	1,2 1,6	ТК55
2 завтрак								
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	15	ТК 73
	Итого		19,73 21,74	27,89 30,6	61,97 68,0	580,97 635,34	16,45 16,85	
Обед								
	Суп картофельный со сметаной	150 200	3,02 4,0	1,6 2,1	12,4 16,5	90,1 120,1	9,4 12,5	ТК 18
	Ленивые голубцы с отварным мясом	180 230	13,1 16,81	13,17 16,83	16,8 21,48	239,8 306,38	41,65 53,22	ТК 28
	Компот из сухофруктов	150 200	0,1 0,14	0 0	12,2 16	48,6 65,9	0,4 0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,56	13,36 16,7	66,16 82,7	0 0	ТК 76
	Итого		15,84 24,25	15,25 19,49	42,36 54,18	354,56 575,08	42,05 66,12	
Полдник								
	Кисель	150 200	0 0	0 0	13,5 18	45 60	0 0	ТК 56
	Пирожок печеный с	70	4,7	6,93	20,6	174,4	0,9	ТК 50

	капустой	90	6,15	8,91	26,53	224,26	1,2	
	Итого		4,7 6,15	6,93 8,91	34,1 44,53	219,4 284,26	0,9 1,2	
Ужин								
	Каша пшеничная молочная	150 200	5,7 7,8	5,6 7,1	23,3 31,8	166,5 222,5	1,56 1,82	ТК 3
	Чай с сахаром	150 200	0,1 0,12	0,03 0,03	7,01 8,02	28,62 32,75	0 0	ТК 61
	Батон	30 40	2,31 3,08	0,9 1,2	15,0 19,92	78,6 104,8	0	ТК 74
	Итого		8,11 11,0	6,53 8,33	45,31 59,74	273,72 360,05	1,56 1,82	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	48,38	56,6	183,74	1428,65	60,96
	63,14	67,33	226,45	1854,73	85,99

Меню

День восьмой

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	150 200	5,7 6,38	5,6 7,76	23,3 29,3	166,5 217,43	1,4 1,56	ТК 4
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/10 40/5/15	4,7 6,3	6,72 9,1	15,36 19,41	141,98 185,3	0,1 0,1	ТК78
	Кофейный напиток на молоке	150 200	2,9 3,5	2,6 3,1	12,4 14,7	83,9 100,2	0 0	ТК54
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		14,13 17,01	14,92 19,96	66,08 78,43	455,08 565,63	4,5 4,66	
Обед								
	Свекольник со сметаной	150 200	3,7 4,9	3,5 4,7	10,6 16,3	120,0 134,9	8,4 11,2	ТК 19
	Картофельная запеканка с печенью	200 230	14,86 17,089	10,98 12,63	34,04 39,15	295,0 339,25	29,76 32,22	ТК 29
	Икра кабачковая	50 60	0,54 0,72	2,12 2,83	3,47 4,63	35,1 46,80	4,32 5,76	ТК 44
	Компот из сухофруктов	150 200	0,1 0,14	0 0	12,2 16	48,6 65,9	0,4 0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,56	13,36 16,7	66,16 82,7	0 0	ТК 76
	Итого		21,84 26,149	17,08 20,72	73,67 92,78	564,86 669,55	42,88 49,58	
Полдник								
	Ряженка	160	4,8	4,0	6,72	81,60	0,45	ТК 59

		180	5,4	4,5	7,56	91,80	0,6	
	Мармелад	30	0,08	0	15,2	58,6	0	ТК 66
	Итого		4,8	4,0	21,92	140,2	0,45	
			5,48	4,5	22,76	150,4	0,6	
Ужин								
	Макаронные изделия отварные	100 150	3,9 5,24	4,1 4,175	20,84 34,92	138,25 201,55	0 0	ТК 41
	Котлеты рыбные любительские	60 70	13,41 17,88	2,38 4,9	3,92 7,5	66,88 109,64	0,43 0,5	ТК 34
	Чай с лимоном	150 200	0,16 0,19	0,03 0,04	7,22 8,26	29,74 34,0	3,0 4,0	ТК 62
	Хлеб пшеничный	30 50	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	64,08 85,44	0	ТК 75
	Итого		19,84 26,47	6,81 9,515	46,47 70,0	298,95 430,63	3,43 4,5	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая ценность	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	60,61	42,81	208,14	1459,09	51,28
	75,109	54,695	263,97	1816,21	59,32

Меню

День девятый

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	110/20 150/30	15,78 22,1	10,75 18,7	13,75 25,5	215,02 361,0	15 25	ТК 11
	Бутерброд с маслом	30/6 40/7	2,33 3,1	5,25 6,2	15,33 20,43	122,64 156,18	0,1 0,1	ТК 77
	Кофейный напиток на молоке	150 200	2,9 3,5	2,6 3,1	12,4 14,7	83,9 100,2	0 0	ТК54
2 завтрак								
	Яблоко	160	0,64	0	15,68	70,4	16	ТК 70
	Итого		21,65 29,34	18,6 28	57,16 76,31	491,96 687,78	31,1 41,1	
Обед								
	Свекла отварная дольками	35 60	0,6 0,9	0,03 0,06	3,64 6,22	16,8 28,73	4 8	ТК 45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150 200	2,16 2,88	3,06 3,98	6,53 9,02	62 83	11,07 14,78	ТК 20
	Плов из мяса кур	170 200	13,07 17,7	9,79 19,5	28,46 35	244,6 353,7	1,2 1,3	ТК 30
	Компот из сухофруктов	150 200	0,1 0,14	0 0	12,2 16	48,6 65,9	0,4 0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	40 50	2,64 3,3	0,48 0,56	13,36 16,7	66,16 82,7	0 0	ТК 76
	Итого		18,57	13,36	64,19	428,16	16,67	

			24,92	24,1	82,94	614,03	24,48	
Полдник								
	Кисломолочный продукт	160	4,8	4,0	17,6	126,40	0,9	ТК 58
		180	5,4	4,5	19,8	142,20	1,,08	
	Ватрушка с повидлом	60	5,5	2,3	29,8	163	0,1	ТК 51
		70	7,08	2,63	41,81	228	0,1	
	Итого		10,3	6,3	47,4	289,4	1,0	
			12,48	7,13	61,61	370,2	1,18	
Ужин								
	Овощное рагу	30	8,1	3,2	0	61,3	0	ТК 64
	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	7,01	28,62	0	ТК 61
		200	0,12	0,03	8,02	32,75	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	ТК 75
		50	3,16	0,4	19,32	85,44		
	Итого		10,57	3,53	21,5	154,0	0	
			11,38	3,63	27,34	179,49		

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	61,09	41,79	190,25	1373,52	48,77
	78,12	62,86	248,20	1851,5	66,76

Меню

День десятый

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша « Дружба» молочная	150 200	4,5 4,82	4,2 5,08	16 16,84	120,1 132,4	0,69 0,92	ТК 10
	Бутерброд с маслом	30/6 40/7	2,33 3,1	5,25 6,2	15,33 20,43	122,64 156,18	0,1 0,1	ТК 77
	Какао на молоке	150 200	3,96 4,37	3,44 3,77	13,42 15,4	99,61 110,66	1,2 1,6	ТК55
2 завтрак								
	Сок	165	0.83	-	15.02	62,7	3	ТК 57
	Итого		11,62 13,12	12,89 15,05	59,77 67,39	405,05 461,94	4,99 5,62	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 200	1,75 2,3	1,4 1,8	12,6 16,8	69,8 93,1	0 0	ТК 21
	Котлета мясная	60/30 70/30	10,97 13,06	8,8 10,46	5,77 8,65	146,52 181,62	0,1 0,15	ТК 31
	Капуста тушеная	120 150	2,54 4,15	5,37 10,38	5,58 12,45	95,76 159,32	13,56 29	ТК 38
	Компот из сухофруктов	150 200	0,1 0,14	0 0	12,2 16	48,6 65,9	0,4 0,4	ТК 53
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	0	ТК 76

		50	3,3	0,56	16,7	82,7	0	
	Итого		18,0 22,95	16,05 23,2	49,51 70,6	426,84 582,64	14,06 29,55	
Полдник								
	Снежок	160 180	4,16 4,68	4,0 4,5	17,6 19,8	123,2 138,6	0,9 1,08	ТК 100
	Апельсин	150	0,32	1,44	12,96	68,8	96	ТК 72
	Итого		4,48 5,0	5,44 5,94	30,56 32,76	192,0 207,4	96,9 97,08	
Ужин								
	Рыба под омлетом	110 130	20,1 24,13	15,8 19,06	3,54 4,25	150,4 180,53	0,1 0,13	ТК 35
	Горошек отварной	40 60	1,2 1,9	0,08 0,12	2,6 3,9	16 24	4 6	ТК 43
	Чай с сахаром	150 200	0,1 0,12	0,03 0,03	7,01 8,02	28,62 32,75	0 0	ТК 61
	Хлеб пшеничный	30 50	2,37 3,16	0,3 0,4	14,49 19,32	64,08 85,44	0	ТК 75
	Итого		23,77 29,31	16,21 19,61	27,64 35,49	259,1 322,72	4,1 6,26	

Итого за день	Содержание в день, г			Энергетическая Ценность,ккал	Витамин С
	Белки	Жиры	Углеводы		
	57,87 70,38	50,59 63,8	167,48 206,24	1282,99 1574,70	120,05 138,51