**Администрация г.Улан-Удэ**

**Комитет по образованию**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 52 «АЯ ГАНГА»**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ**

**670000, г.Улан-Удэ, ул.БауЯмпилова, 9, телефон:8(301 2)21-94-53**

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

«14» октября 2021г.

 Примерное 10дневное меню для дошкольного возраста ( от 3 до 7 лет), посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым пребыванием с учетом рекомендаций и требований территориального отдела Управления Роспотребнадзора в г. Улан-Удэ.

 Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда,г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 88 | Каша кукурузная на молоке | 200 | 6,97 | 8,13 | 37,44 | 265,6 |  |  |
| 3 | Батон с маслом  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14.62 | 145 |  |
| 248 | Какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Яблоко | 100 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Обед** |  |
| 14 |  Помидор свежий | 50 | 0,09 | 0,03 | 0,63 | 2,98 |  |
| 33 | Суп с клецками на мясном бульоне | 250 | 2,05 | 3,1 | 12,57 | 86,5 |  |
| 200 | Капуста тушенная с мясом | 220 | 10,0 | 8,2 | 10,8 | 280 |  |
| 375 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | Аскорбиновая кислота |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 191 | Рис отварной  | 180 | 4,63 | 8,4 | 30,72 | 254,4 |  |
| 247 | Рыба тушенная с овощами | 70 | 7,04 | 3,56 | 1,92 | 70 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1927** | **51,06** | **47,58** | **219,18** | **1797,56** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 168 | Суп молочный с рисом  | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 |  |
| 3 | Батон с маслом с сыром | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14.62 | 145 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Банан | 100 | 1,65 | 0.45 | 34,5 | 133,5 |  |
|  | **Обед** |  |
| 103 |  Суп перловый с мясом  | 250 | 1,31 | 1,8 | 12,48 | 68,35 |  |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 |  |
| 161 | Биточки из говядины  | 80 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 |  |
| 228 | Красный соус | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |  |
| 375 | Морс из свежих ягод (облепиха) | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 12,6 |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 117 | Запеканка твороженная с изюмом со сгущ. молоком | 140/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 |  |
| 264 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1881** | **59,11** | **53,09** | **237,55** | **1776,79** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12часов)

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин  С |
|  | Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 84 | Каша манная на молоке  | 200 | 6,21 | 7,73 | 25,09 | 192 |  |
| 3 | Батон с маслом с джемом | 30/5/20 | 2,19 | 3,58 | 27,11 | 147,36 |  |
| 200 | Чай с молоком | 130/50 | 1,48 | 1,3 | 7,95 | 49,44 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Груша  | 100 | 0,54 | 0,13 | 24,15 | 100,5 |  |
|  | **Обед** |  |
| 16 | Огурец свежий | 60 | 0,44 | 6,06 | 1,37 | 61,58 |  |
| 34 | Суп пюре из картофеля на мясном бульоне | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 |  |
| 317 | Лапша отварная | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 |  |
| 152 | Гуляш из говядины | 80 | 10,28 | 18,09 | 2,64 | 126 |  |
| 228 | Красный соус | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |  |
| 376 | Компот из изюма и кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | Аскорбинкислота |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 747 | Сосиска в тесте | 120 | 9,0 | 19,3 | 28,8 | 326,6 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  |
| ИТОГО за день | **1837** | **49,14** | **74,48** | **231** | **1738,52** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 96 | Каша вязкая пшенная на молоке  | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 |  |
| 3 | Батон с маслом  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14.62 | 108 |  |
| 200 | Чай с лимоном | 180/12/5 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Мандарин (Марокко) | 100 | 0,4 | 0,1 | 3,75 | 19 |  |
|  | **Обед** |  |
| 20 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,88 | 0,066 | 8,6 | 38,52 |  |
| 81 | Суп гороховый с мясом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 |  |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 |  |
| 376 | Кисель (ягодный) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | Аскорбин.кислота |
| 701  | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
|  | Макаронник с печенью | 180 | 20.17 | 13,19 | 37,51 | 349,88 |  |
| 263 | Чай  | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  |
|  | Конфета  | 20 | 2,7 | 4,3 | 82,3 | 364 |  |
| 701.1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1872** | **73,4** | **47,886** | **319,01** | **2070,98** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 209 | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |
| 3 | Батон с маслом и сыром | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |  |
| 200 | Чай с молоком | 130/50 | 1,48 | 1,3 | 7,95 | 49,44 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55 |  |
|  | **Обед** |  |
| 12 | Кукуруза консервированная | 50 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 |  |
| 57 | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 |  |
| 124 | Перловка отварная | 150 | 2,8 | 2,93 | 17,93 | 111,33 |  |
| 152 | Гуляш из говядины | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 |  |
| 228 | Соус красный | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |  |
| 375 | Морс из свежих ягод (брусника) | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 168 | Каша ячневая вязкая на молоке | 200 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |  |
| 1 | Хлеб с маслом  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |  |
| 264 | Чай без сахара | 180 |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 30 | 7 | 20 | 66 | 470 |  |
| ИТОГО за день | **1618** | **47,04** | **49,86** | **208,4** | **1593,84** |  |
| ИТОГО за неделю | **9135** | **279,75** | **272,896** | **1215,14** | **8977,69** |  |
| Среднее значение за период | **1827** | **55,95** | **54,57** | **243,02** | **1795,53** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Менюна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 177 | Каша вязкая рисовая на молоке  | 200 | 10,06 | 11,34 | 41,26 | 307 |  |
| 3 | Батон с маслом  | 30/5 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |  |
| 253 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,39 | 0,25 | 17,11 | 78 |  |
|  | **Обед** |  |
| 33 | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,65 | 2,74 | 3,77 | 42,26 |  |
| 109 | Картофельный суп с гренками | 250 | 4,21 | 2,65 | 21,69 | 127,5 |  |
| 77 | Мясо тушенное с овощами в соусе | 250 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 |  |
| 375 | Морс из свежих ягод (облепиха) | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 12,6 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |  |  | 11,5 | 92 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 206 | Макароны с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 |  |
| 264 | Чай без сахара | 180 |  |  |  |  |  |
|  | Конфета  | 20 | 2,7 | 4,3 | 82,3 | 364 |  |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1865** | **46** | **45,62** | **316,13** | **1974,77** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 84 | Каша «Дружба» на молоке  | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 |  |
| 3 | Батон с маслом и сыром | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |  |
| 248 | Какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Банан | 100 | 1,65 | 0.45 | 34,5 | 133,5 |  |
|  | **Обед** |  |
| 16 | Огурец свежий | 45 | 0,33 | 4,55 | 1,03 | 46,19 |  |
| 126 | Суп с домашней лапшой на мясном бульоне  | 250 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 |  |
| 191 | Рис отварной с овощами | 150 | 4,63 | 8,4 | 30,72 | 254,4 |  |
| 288 | Бефстроганов из отварного мясо | 100 | 12,92 | 10,36 | 2,74 | 155,62 |  |
| 376 | Сметанный соус | 30 | 0,45 | 5.06 | 1,62 | 45 |  |
| 354 | Компот из изюма и чернослива | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | Аскорбинкислота |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 4,35 | 2,5 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 458 | Ватрушка творогом | 100 | 5.6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  |
| ИТОГО за день | **1796** | **58,11** | **65,9** | **230,78** | **1744,43** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

 **День 8**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 93 | Суп молочный с лапшой  | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 |  |
| 3 | Батон с маслом с джемом | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14.62 | 145 |  |
| 200 | Чай с молоком | 180/30 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |  |
|  | **Обед** |  |
| 20 | Огурец соленный | 45 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 |  |
| 37 | Суп рыбный | 250 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 |  |
| 124 | Гречка отварной | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 |  |
| 37 | Котлета мясная | 65 | 7,41 | 9,56 | 0,78 | 130,28 |  |
| 228 | Соус красный | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |  |
| 375 | Морс из свежих ягод (клюква) | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 12,6 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 4,35 | 2,5 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 77 | Рагу овощное | 200 | 1,65 | 4,43 | 6,57 | 90,42 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 |  |  | 11,98 | 43 |  |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1787** | **42** | **51,1** | **185,16** | **1444,44** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

 **День 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 93 | Каша вязкая геркулесовая на молоке  | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |  |
| 3 | Батон с маслом  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14.62 | 145 |  |
| 253 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Мандарин (Марокко) | 100 | 0,4 | 0,1 | 3,75 | 19 |  |
|  | **Обед** |  |
| 67 |  Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 |  |
| 313 | Перловка отварной | 150 | 2,8 | 2,93 | 17,93 | 111,33 |  |
| 152 | Гуляш из говядины | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 |  |
| 228 | Соус красный | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |  |
| 375 | Морс из свежих ягод (брусника) | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 12,6 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 200 | 4,35 | 2,5 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 10 | Зеленый горошек | 20 | 1,8 | 3,11 | 3,78 | 50,16 |  |
| 321 | Картофель отварной | 150 | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 94,90 |  |
| 200 | Чай с молоком | 180/30 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 |  |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
| ИТОГО за день | **1887** | **59,69** | **56,24** | **271,46** | **2084,77** |  |

Исполнитель: Заместитель по АХЧ Климова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №52 «Ая ганга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.З. Цыренжапова

Меню на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. (Сад 12 часов)

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | Энергетич. ценность, ккал | Витамин С |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |
| 110 | Драчена (омлет натуральный) | 140 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |  |
| 3 | Хлеб с маслом  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14.62 | 145 |  |
|  | Печенье | 20 | 7 | 20 | 66 | 470 |  |
| 263 | Чай | 180 |  |  |  |  |  |
|  | **2ой завтрак** |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |  |  | 11,5 | 92 |  |
|  | **Обед** |  |
| 34 | Суп Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 |  |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 |  |
| 174 | Тефтеля из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 |  |
| 354 | Сметанный соус | 50 | 1,41 | 5.0 | 5,87 | 74,1 |  |
| 376 | Компот из изюма и кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | Аскорбин.кислота |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |  3,8 | 0,45 | 24,85 | 146,54 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 251 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 4,35 | 2,5 | 6 | 88,5 |  |
|  | **Ужин** |  |
| 95 | Каша вязкая гречневая на молоке  | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 |  |
| 3 | Батон с маслом и сыром | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |  |
| 263 | Чай сладкий | 180/12 |  |  | 11,98 | 43 |  |
| ИТОГО за день | **1886** | **58,71** | **79,99** | **261,09** | **2140,89** |  |
| ИТОГО за неделю | **9211** | **268,38** | **291,97** | **1339,4** | **9728,61** |  |
| Среднее значение за период | **1842,2** | **53,67** | **58,39** | **267,88** | **1945,72** |  |