**Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**1. День: понедельник 21.02.22г *МБДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **46** | **Каша «Дружба»** | 155/205 | 4,44 | 7,32 | 27,69 | 207,9 | 0,12 | 0,15 | 1,53 | 30,09 | 1,15 |
|  **395** | **Кофейный напиток с молоком** | 180/200 | 2,76 | 3,08 | 15,04 | 102,1 | 0,04 | 0,03 | 1,5 | 26,3 | 0,73 |
| **1**  | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **9,15** | **14,52** | **57,11** | **422,9** | **0,16** | **0,28** | **3,03** | **64,19** | **2,36** |
|  | **2-ой завтрвк** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  368 | **Свежие фрукты** | 100 | 0,28 | 0 | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,83 | 13,39 | 1,8 |
|  | **Итого за приём:** | **100** | **0.28** | **0** | **9,6** | **45,0** | **0.01** | **0.02** | **10.83** | **13.39** | **1.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **324** | **Салат из св.капусты и моркови** | 40/60 | 1,97 | 6,57 | 15,52 | 132,7 | 0,03 | 0,05 | 10,56 | 39,62 | 1,46 |
|  **85** | **Суп картофельный с****макаронными изделиями** | 180/200 | 8.24 | 1.40 | 5.70 | 38.44 | 0.03 | 0.19 | 2.30 | 9.11 | 0.27 |
|  **274** | **Мясо тушеное** | 60/80 | 11,86 | 12,09 | 2,02 | 178,4 | 0,05 | 0,06 | 3,77 | 15,09 | 1,86 |
|  **321** | **Гречка отварная** | 120/150 | 2,29 | 4,77 | 19,09 | 147,2 | 0,12 | 0,11 | 19,39 | 33,52 | 0,91 |
|  **15** | **Компот из свежих фруктов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| 50 | 2,2 | 0,36 | 15,85 | 77,6 | 0,07 | 0,08 | 0 | 14,25 | 0,97 |
|  | **Итого за приём:** | **590/720** | **28.58** | **25.43** | **104.65** | **717.32** | **0.35** | **0.36** | **39.95** | **75.79** | **6.65** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **230** | **Вареники ленивые с маслом** | 100/125 | 16,08 | 9,23 | 15,62 | 219,4 | 0,08 | 0,09 | 0,52 | 73,92 | 0,8 |
|  **392** | **Чай с сахаром**  | 180/200 | 0,09 | 0 | 9,57 | 39,6 | 0 | 0,0 | 0,05 | 2,67 | 0,44 |
|  | **Итого за приём:** | **280/325** | **16.17** | **9.23** | **25.19** | **259** | **0.08** | **0.09** | **0.57** | **76.59** | **1.24** |
|  | **Итого за день** | **1350/1595** | **54.18** | **49.18** | **196.55** | **1444.22** | **0.6** | **0.75** | **54.38** | **229.96** | **12.05** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**2.День: Вторник22.02.22г. *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7лет по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168** | **Каша «Геркулес»** | 155/205 | 5,36 | 7,84 | 22,61 | 193,2 | 0,15 | 0,2 | 2,1 | 82,08 | 0,91 |
| **397** | **Какао с молоком** | 180/200 | 4,21 | 5,06 | 17,42 | 136,4 | 0,06 | 0,05 | 2,34 | 89,37 | 0,46 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **11.52** | **17.02** | **54.41** | **442,5** | **9.21** | **0.35** | **4.44** | **179.25** | **1.85** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | **Свежие фрукты** | 95/100 | 0,28 | 0 | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,83 | 13,39 | 1,8 |
|  | **Итого за приём:** | **95/100** | **0.28** | **0** | **9.6** | **45.0** | **0.01** | **0.02** | **10.83** | **13.39** | **1.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **Нарезка из св.(солен.) огурцов** | 40/60 | 0,39 | 0 | 1,54 | 7,7 | 0,02 | 0,05 | 5,22 | 12,10 | 0,44 |
| **58** | **Борщ со сметаной** | 180/200 | 1,69 | 5,22 | 11,51 | 110,3 | 0,07 | 0,08 | 4,28 | 9,9 | 0,36 |
| **277** | **Гуляш из отв. мяса.** | 120/160 | 14,14 | 11,4 |   | 3,63 |  |  | 0.55 |  |  |
| **316** | **Макаронные изделия отвар.** | 120/150 | 3.093 | 4.85 | 14.14 | 112.6 | 0.04 | 0,06 | 25.74 | 83.17 | 1.21 |
| **372** | **Компот из свежих фруктов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **650/800** | **21.33** | **21.71** | **59.32** | **1377** | **0.11** | **0.21** | **39.72** | **118.1** | **3.19** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Винегрет овощной** | 60 | 0,74 | 4,08 | 4,38 | 50,38 | 0,01 | 0,01 | 6,89 | 17,47 | 0,25 |
| **391** | **Чай с сахаром** | 180/200 | 0,09 | 0 | 9,57 | 39,6 | 0 | 0,0 | 0,05 | 2,67 | 0,44 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94 | 0,06 | 0,02 |  | 9,2 | 0,8 |
|  | **Итого за приём:** | **270/300** | **3.39** | **4.12** | **33.27** | **183.98** | **0.07** | **0.03** | **6.94** | **29.34** | **1.49** |
|  | **Итого за день** | **1395/****1650** | **36.52** | **42.85** | **156.6** | **2048.4** | **9.4** | **0.61** | **61.93** | **340.08** | **8.33** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**3.День: Среда09.02.22г***.* ***МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168** | **Каша манная** | 155/205 | 4.52 | 4,07 | 30.57 | 177 | 0,04 | 0,02 |  | 10.6 | 0.45 |
| **397** | **Чай с молоком** | 150/180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 0.04 | 0.14 | 1.2 | 139.1 | 0.37 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 30/5-40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **335/430** | **9.14** | **10.53** | **59.26** | **378.9** | **0.08** | **0.26** | **1.2** | **157.5** | **1.3** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  399 | **Сок фруктовый****Кондитерское изделие** | 95/10030 | 0,81.86 | 02.82 | 23,421.96 | 100,0124.2 | 0,020.04 | 0,020.18 | 4,00 | 16,06.0 | 0,40.45 |
|  | **Итого за приём:** | **125/130** | **2.66** | **2.82** | **45.36** | **124.2** | **0.06** | **0.20** | **4.0** | **22.0** | **0.85** |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Салат из св. моркови** | 40/60 | 0,39 | 0 | 1,54 | 7,7 | 0,02 | 0,05 | 5,22 | 12,10 | 0,44 |
| **77** | **Суп картофельный** **«Осенний»** | 180/200 | 4,43 | 4,93 | 10,87 | 108,9 | 0,09 | 0,08 | 11,41 | 12,23 | 0,86 |
| **265** | **Плов с говядиной** | 150/180 | 19.4 | 9.5 | 34.7 | 301 | 0,4 | 0,05 | 0 | 36 | 1,0 |
| **372** | **Компот из свежих фруктов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **560/670** | **26.24** | **14.67** | **79.24** | **560.38** | **0.56** | **0.26** | **20.56** | **73.26** | **3.48** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **231** | **Сырники из творога** | 90/120 | 11,27 | 10,77 | 15,45 | 216,5 | 0,06 | 0,08 | 1,58 | 50,45 | 0,84 |
| **395** | **Чай с сахаром** | 180/200 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 18 | 25.4 | 0,27 |
|  | **Итого за приём:** | **270/320** | **18.71** | **14.46** | **20.98** | **288.35** | **0.07** | **0.13** | **19.58** | **75.85** | **1.11** |
|  | **Итого за день** | **1290/****1550** | **56.75** | **42.48** | **204.81** | **1351.83** | **0.77** | **0.85** | **45.34** | **328.61** | **6.74** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д.Пагаева/**

**4.День: Четверг 24.02.22г. *МБДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **415** | **Каша рисовая** | 155/205 | 8.49 | 7.59 | 37.63 | 253 | 0,05 | 0,01 | 9.87 | 97.4 | 0.65 |
| **395** | **Какао с молоком** | 180/200 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 18 | 25.4 | 0,27 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **17.88** | **15.4** | **57.54** | **437.75** | **0.06** | **0.16** | **27.87** | **130.6** | **0.75** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | **Свежие фрукты** | 95/100 | 0,28 | 0 | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,83 | 13,39 | 1,8 |
|  | **Итого за приём:** | **95/100** | **0.28** | **0** | **9.6** | **45.0** | **0.01** | **0.02** | **10.83** | **13.39** | **1.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **Салат из свеклы (вар.)** | 40/60 | 0,55 | 2,35 | 3,78 | 39,5 | 0,01 | 0,02 | 3,65 | 13,68 | 0,5 |
| **76** | **Рассольник Ленинградский** | 180/200 | 8.24 | 1.40 | 5.70 | 38.44 | 0.03 | 0,19 | 2.30 | 9.11 | 0.27 |
| **244** | **Рыба тушеная с овощами** | 75/75 | 5,58 | 4,03 | 3,07 | 155,1 | 0,05 | 0,06 | 3,48 | 17,19 | 0,77 |
| **316** | **Гр: Макаронные изделия отварные** | 120/150 | 3.09 | 4.85 | 14.14 | 112.6 | 0.04 | 0,05 | 25.74 | 83.17 | 1.21 |
| **372** | **Компот из свежих плодов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **605/715** | **19.48** | **12.87** | **58.82** | **480.42** | **0.18** | **0.4** | **39.1** | **136.08** | **3.93** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **454** | **Пирожки, печённые из дрожжевого теста** | 60/80 | 8.54 | 6.22 | 20.35 | 172 | 0,86 | 0,06 | 0.07 | 19.5 | 0.92 |
| **379** | **Кисель из сухофруктов** | 180/200 | 0,23 | 0,012 | 35.27 | 142.2 | 0.002 | 0.004 | 0,15 | 0.68 | 0,28 |
|  | **Итого за приём:** | **240/280** | **11.93** | **6.272** | **74.94** | **408.2** | **0.92** | **0.084** | **0.22** | **29.38** | **2** |
|  | **Итого за день** | **1320/1545** | **49.57** | **34.54** | **200.9** | **1371.67** | **1.17** | **0.664** | **78.02** | **309.45** | **8.48** |

 **Утверждаю**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**5.День: Пятница 25.02.22г. *МБДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№ рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **167** | **Каша пшенная молочная** | 155/205 | 5.67 | 5.28 | 32.55 | 200 | 0,15 | 0,02 |  | 15.5 | 1.34 |
| **393** | **Кофейный напиток с молоком** | 180/200 | 9.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |  |  | 2.83 | 12.8 | 0,32 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **16.74** | **9.42** | **57.13** | **353.9** | **0.15** | **0.12** | **2.83** | **36.1** | **2.14** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | **Свежие фрукты** | 95/100 | 0,28 | 0, | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,83 | 13,39 | 1,8 |
|  | **Итого за приём:** | **95/100** | **0,23** | **0** | **7,58** | **34,4** | **0,01** | **0,02** | **8,55** | **10,5** | **1,43** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Нарезка из соленых** **(свеж) помидоров** |  40/60 | 0,22 | 0 | 2,09 | 9,35 | 0,03 | 0,5 | 11,5 | 6,6 | 0,66 |
| **85** | **Суп картофельный с клецками** | 180/200 | 1,73 | 5,16 | 12,11 | 106,3 | 0,07 | 0,08 | 7,93 | 23 | 0,64 |
| **302** | **Птица, тушен. в соусе с овощами** | 170/220 | 12,22 | 13,14 | 19,34 | 263,7 | 0,17 | 0,2 | 20,5 | 9.44 | 3,13 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** |  40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **580/710** | **16.19** | **18.54** | **65.67** | **522.1** | **0.32** | **0.86** | **43.86** | **52** | **5.61** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **180** | **Фруктовый плов** | 100/120 | 1,76 | 5,28 | 31,83 | 195,9 | 0,03 | 0,05 | 3,93 | 11,71 | 1,18 |
| **393** | **Чай с молоком** | 180/200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |  |  | 2.83 | 12.8 | 0.32 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94 | 0,06 | 0,02 |  | 9,2 | 0,8 |
|  | **Итого за приём:** | **310/360** | **5.04** | **5.34** | **61.35** | **330.9** | **0.09** | **0.07** | **6.76** | **33.17** | **2.3** |
|  | **Итого за день** | **1365/1620** | **38.2** | **33.3** | **191.73** | **1241.3** | **0.57** | **1.07** | **62** | **131.77** | **11.48** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**6.День: Суббота 26.02.22г. *МБДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Первая**

**Сезон: осенне - зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **415** | **Каша пшеничная** | 155/205 | 4.59 | 4.9 | 31.26 | 187 | 0,15 | 0,2 |  | 13.1 | 1.1 |
| **393**  | **Чай с молоком** | 180/200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |  |  | 2.83 | 12.8 | 0.32 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **6.66** | **9.54** | **55.84** | **340.9** | **0.15** | **0.3** | **2.83** | **33.7** | **1.9** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | **Свежие фрукты** | 95/100 | 0,28 | 0 | 7.58 | 34.4 | 0,01 | 0,02 | 8.55 | 10.5 | 1,43 |
|  | **Итого за приём:** |  **95/100** | **0,28** | **0** | **7,58** | **34,4** | **0,01** | **0,02** | **8,55** | **10,5** | **1,43** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Салат из св. капусты** | 40/60 | 0,39 | 0 | 1,54 | 7,7 | 0,02 | 0,05 | 5,22 | 12,10 | 0,44 |
| **82** | **Суп картофельный с** **крупой** | 180/200 | 1,68 | 4,92 | 15,19 | 114,8 | 0,11 | 0,12 | 12,51 | 14,21 | 1,04 |
| **279** | **Тефтели мясные с томатным соусом** | 60/80 | 11.78 | 12.91  | 14.90 | 223.0 | 0.07 | 0.08 | 1.13 | 57.80 | 1.27 |
| **321** | **Гарнир: пюре картофельное** | 120/150 | 1,58 | 5,63 | 11,91 | 107,6 | 0,03 | 0,02 | 10,5 | 39,62 | 1,46 |
| **376** | **Компот из сухофруктов****(св.фруктов)** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **590/720** | **17.45** | **23.70** | **63.76** | **595.9** | **0.28** | **0.33** | **33.29** | **136.6** | **5.39** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **316** | **Макаронные изделия****отварные с маслом.** | 120/150 | 3.093 | 4.856 | 14.142 | 112.6 | 0.041 | 0,056 | 25.74 | 83.175 | 1.212 |
| **401** | **Кефир** | 180 | 4,32 | 5,4 | 8,64 | 92,0 | 0,05 | 0,08 | 1,26 | 16,0 | 0,18 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94 | 0,064 | 0,02 |  | 9,2 | 0,8 |
|  | **Итого за приём:** | **340/370** | **10.573** | **10.296** | **42.102** | **298.6** | **0.155** | **0.156** | **27** | **108.375** | **2.192** |
|  | **Итого за день** | **1405/1640** | **34.963** | **43.536** | **169.282** | **1269.86** | **0.595** | **0.828** | **71.67** | **289.175** | **10.542** |

 **Утверждаю**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**1. День: понедельник28.02.22г.  *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний по рецептуре**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168** | **Каша гречневая** | 155/205 | 4.67 | 5,28 | 32.79 | 146 | 0,15 | 0,083 |  | 9,2 | 3.30 |
| **393** | **Чай с молоком** | 150/180 | 2,652,67 | 2,332,34 | 11,3114,31 | 7789 | 0,04 | 0,14 | 1,191,20 | 12.8 | 0.32 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 30/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **345/425** | **9,29** | **14,08** | **61,48** | **347,9** | **0,19** | **0,323** | **2,39** | **29,8** | **4,1** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | **Яблоки. Печенье** | 100/100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 0,03 | 0,02 | 10.00 | 16.0 | 20.20 |
|  | **Итого за приём:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44,00** | **0,03** | **0,02** | **10,00** | **16,0** | **20,20** |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Нарезка из соленых (св.) помидоров** |   40/60 | 0,22 | 0 | 2,09 | 9,35 | 0,03 | 0,5 | 11,5 | 6,6 | 0,66 |
| **108** | **Суп «Крестьянский»****со сметаной** | 180/200 | 4,81 | 0,04 | 5,37 | 41 | 0,02 | 0,43 | 1,89 | 81,1 | 0,38 |
| **274** | **Мясо, тушенное****с овощами** | 180/200 | 11,86 | 12,09 | 2,02 | 178,4 | 0,05 | 0,06 | 3,77 | 15,09 | 1,86 |
| **372** | **Компот ассорти** | 180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 3,93 | 5,13 | 0,7 |
|  150 | 0,34 | 0 | 19,64 | 81,9 | 0 | 0,1 | 1,82 | 2,48 | 0,34 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** |  40 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  50 | 2,2 | 0,36 | 15,85 | 77,6 | 0,07 | 0,08 | 0 | 14,25 | 0,97 |
|  | **Итого за приём:** |  **590/690** | **21,45** | **12,73** | **77,10** | **531,03** | **0,17** | **1,25** | **22,91** | **132,45** | **5,39** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **469** | **Шанежка с яблоками** | 50/70 | 3,25 | 3,53 | 27,39 | 179,1 | 0,08 | 0,05 | 3,57 | 25,17 | 1,29 |
| **400** | **Молоко кипяченое** | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  |  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|  | **Итого за приём:** | **200/250** | **3.51** | **4,31** | **37,38** | **219,1** | **0,08** | **0,07** | **3,6** | **35,17** | **1,57** |
|  | **Итого за день** | **1235****1465** | **36.89** | **30.39** | **206.9** | **1305.23** | **0.56** | **1.57** | **39.36** | **231.28** | **32** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**2. День: Вторник 1.02.22г.\_ *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168** | **Каша рисовая молочная** | 155/205 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,151 | 0,083 |  | 12,2 | 3,32 |
| **395** | **Какао с молоком** | 150/180 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 18 | 25.4 | 0,27 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **350/430** | **15.6** | **13.09** | **52.7** | **387.75** | **0.161** | **0.233** | **18** | **45.4** | **4.07** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | **Фрукты** | 95/100 | 0,28 | 0 | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,83 | 13,39 | 1,8 |
|  | **Итого за приём** | **95/100** | **0.28** | **0** | **9..6** | **45.0** | **0.01** | **0.02** | **10.83** | **13.39** | **1.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **313** | **Капуста тушенная**  | 40\60 | 0.84 | 5.73 | 4.06 | 27.11 | 171.05 | 0.146 | 0.075 | 10.4 | 3.2 |
| **80** | **Суп картофельный с крупой** | 180/200 | 1,68 | 4,92 | 15,19 | 114,8 | 0,11 | 0,12 | 12,51 | 14,21 | 1,04 |
| **282** | **Котлета мясная** | 60/80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183 | 0.08 | 0.13 | 0.12 | 35.0 | 1.20 |
| **314** | **Гречка с подливой** | 120/150 | 5.73 | 4.06 | 27.11 | 171.05 | 0.146 | 0.075  |  | 10.4 | 0, 32 |
| **379** | **Кисель из сухофруктов(св.)** | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  |  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| 50 | 2,2 | 0,36 | 15,85 | 77,6 | 0,07 | 0,08 | 0 | 14,25 | 0,97 |
|  | **Итого за приём:** | **620/740** | **24.87** | **24.57** | **99.1** | **682.86** | **0.456** | **0,611** | **12.74** | **102.06** | **7.17** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Суп молочный вермишелевый** | 180//200 | 5.58 | 6,012 | 19.75 | 156.08 | 0,004 | 0,101 | 0.50 | 89.78 | 0,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94 | 0,064 | 0,02 |  | 9,2 | 0,8 |
| **392** | **Чай с сахаром** | 150/180 | 7,44 | 3,69 | 5,53 | 71,85 | 0,01 | 0,05 | 18 | 25,4 | 0,27 |
|  | **Итого за приём:** | **360/420** | **16.18** | **9.742** | **54.342** | **321.93** | **0.078** | **0.151** | **18.5** | **142.38** | **1.35** |
|  | **Итого за день** | **1425/1690** | **56.93** | **47.40** | **215.742** | **1437.54** | **0.705** | **1.015** | **60.07** | **303.23** | **14.39** |

 **Утверждаю**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**3. День: Среда16.02.22г.  *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **165** | **Каша ячневая** | 155/205 | 6.51 | 4.35 | 40.04 | 225 | 0,14 | 0,05 |  | 25.4 | 2.84 |
| **397** | **Чай с лимоном** | 150/180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 79 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 113.9 | 0,37 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **350/435** | **11.13** | **10.81** | **68.73** | **416.9** | **0.18** | **0.29** | **1.20** | **147.1** | **3.69** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385 | **Печенье. Напиток шиповника** | 30100 | 1,86 | 2,82 | 21,96 | 124,2 | 0,04 | 0,05 | 0 | 6,0 | 0,45 |
|  | **Итого за приём:** | **130** | **1.86** | **2.82** | **21.96** | **124.2** | **0.04** | **0.05** | **0** | **6.0** | **0.45** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **324** | **Салат из свеклы (вареной)** | 40/60 | 1,97 | 6,57 | 15,52 | 132,7 | 0,03 | 0,05 | 10,56 | 39,62 | 1,46 |
| **85** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 180/200 | 8.24 | 1.40 | 5.70 | 38.44 | 0.03 | 0.19 | 2.30 | 9.11 | 0.27 |
| **298****355** | **Голубцы ленивые в****томатно-сметанном соусе** | 120/160 | 12,9 | 11,04 | 13,04 | 217,3 | 0,11 | 0,11 | 50,05 | 60,53 | 3,01 |
| **379** | **Кисель из сухофруктов** | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  |  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **560/67** | **25.09** | **19.27** | **58.59** | **497.74** | **0.26** | **0.41** | **62.94** | **127.6** | **5,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **229** | **Вареники ленивые** | 100/125 | 16,08 | 9,23 | 15,62 | 219,3 | 0,08 | 0,09 | 0,52 | 73,92 | 0,8 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94 | 0,064 | 0,02 |  | 9,2 | 0,8  |
| **395** | **Чай с сахаром** | 150/180 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 18 | 25.4 | 0,27 |
|  | **Итого за приём:** | **280/345** | **26.68** | **12.96** | **40.47** | **385.15** | **0.154** | **0.16** | **18.52** | **108.52** | **1.87** |
|  | **Итого за день** | **1320/****1580** | **64.76** | **45.86** | **189.75** | **1423.99** | **0,634** | **0.91** | **82.66** | **389.22** | **11.5** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**4. День: Четверг 17.02.22г *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептур** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **165** | **Каша «Дружба»** | 205 | 4,44 | 7,32 | 27,69 | 207,9 | 0,12 | 0,15 | 1,53 | 30,09 | 1,15 |
|  155 | 4,31 | 5,54 | 20,49 | 155,1 | 0,09 | 0,09 | 1,16 | 98,88 | 0,34 |
| **393** | **Чай с молоком** | 180/200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |  |  | 1,19 | 12.8 | 0.32 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **10,82** | **17** | **72.76** | **516,9** | **0,21** | **0,34** | **2,72** | **149,57** | **2.29** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье.**  | 30 | 1,86 | 2,82 | 21,96 | 124,2 | 0,04 | 0,05 | 0 | 6,0 | 0,45 |
|  | **Итого за приём:** | **30** | **1,86** | **2,82** | **21,96** | **124,2** | **0,04** | **0,05** | **0** | **6,0** | **0,45** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **Салат овощной** | 50/60 | 0,39 | 0 | 1,54 | 7,75 | 0,02 | 0,05 | 5,22 | 12,10 | 0,44 |
| **67** | **Щи из свежей капусты** | 180/200 | 1,65 | 5,5 | 9,78 | 97,9 | 0,07 | 0,06 | 14,73 | 39,75 | 0,94 |
| **245** | **Рыба на пару** | 70/80 | 5,58 | 4,03 | 3,07 | 155,1 | 0,05 | 0,06 | 0,77 | 17,19 | 0,77 |
| **317** | **Макаронные изделия****отварные**  | 120/150 | 3.093 | 4.856 | 14.142 | 112.6 | 0.041 | 0,056 |  | 83.175 | 1.21 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 150/180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,02 | 2,00 | 5,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| 50 | 2,2 | 0,36 | 15,85 | 77,6 | 0,07 | 0,08 | 0 | 14,25 | 0,97 |
|  | **Итого за приём:** | **610/760** | **14,93** | **14,98** | **76,51** | **593,7** | **0,30** | **0,38** | **22,72** | **179,4** | **5,51** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **237** | **Запеканка из творога** | 90/120 | 11,27 | 10,77 | 15,45 | 216,5 | 0,06 | 0,08 | 1,58 | 50,45 | 0,84 |
| **400** | **Молоко кипяченное** | 180/200 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 2,05 | 25.4 | 0,27 |
|  | **Итого за приём:** | **240/300** | **18.71** | **14,46** | **20.98** | **288.35** | **0,07** | **0,13** | **3,63** | **75.85** | **1.11** |
|  | **Итого за день** | **1260/****1540** | **46.32** | **49,26** | **192.21** | **1523.15** | **0.62** | **0,9** | **29.07** | **410.82** | **9.36** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**5. День: Пятница 18.02.22г. *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп.** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **415** | **Каша пшеничная** | 155/205 | 4.59 | 4.9 | 31.26 | 187 | 0,15 | 0,2 |  | 13.1 | 1.1 |
| **395** | **Какао с молоком** | 180/200 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 1,17 | 25.4 | 0,27 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 1,95 | 4,12 | 14,38 | 112,9 | 0,0 | 0,1 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **13,98** | **12,71** | **51,17** | **371,5** | **0,16** | **0,26** | **11,17** | **46,3** | **1,85** |
|  | **2- ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Свежие фрукты** | 100 | 0,28 | 0, | 9,6 | 45,0 | 0,01 | 0,02 | 10,00 | 13,39 | 1,8 |
| 95 | 0,27 | 0 | 9,12 | 42,75 | 0,095 | 0,19 | 9,5 | 12,27 | 1,7 |
|  | **Итого за приём:** | **95/100**  | **0,28** | **0** | **9,6** | **45,0** | **0,01** | **0,02** | **10,0** | **13,39** | **1,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** | **Свекольник со сметаной** | 180/200 | 3,212 | 5,038 | 11,594 | 104,5 | 0,132 | 0,154 | 21,78 | 1,072 | 2,662 |
| **293** | **Пельмени мясные** | 200 | 12,9 | 11,04 | 13,04 | 284 | 0,11 | 0,11 | 0,34 | 31,4 | 1,5 |
| 180 | 10,99 | 10,89 | 10,89 | 165,6 | 0,1 | 0,08 | 42,8 | 28,3 | 1,36 |
| **372** | **Компот фруктовый** | 180 | 0,1 | 0 | 17,79 | 73,48 | 0 | 0,13 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 150 | 0,08 | 0 | 12,17 | 50,3 | 0 | 0,1 | 1,54 | 13 | 0,84 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **550/630** | **29,3** | **27,21** | **79,73** | **747,18** | **0,392** | **0,63** | **68,18** | **81,57** | **7,78** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Рожковый молочный суп** | 180/200 | 14,77 | 2,63 | 42,13 | 373 | 0,13 | 0,22 | 0,17 | 133,6 | 1,73 |
| **395** | **Чай с сахаром** | 180/200 | 7.44 | 3,69 | 5.53 | 71.85 | 0.01 | 0.05 | 18 | 25.4 | 0,27 |
|  | **Итого за приём:** | **360/400** | **22.21** | **6.32** | **47.66** | **444.85** | **0,14** | **0,27** | **18,17** | **157** | **2,0** |
|  | **Итого за день** | **1285/1580** | **65.77** | **46,24** | **188.16** | **1608.53** | **0.76** | **1.18** | **108.05** | **298.26** | **13.43** |

 **Утверждаю:**

 **Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д.Пагаева/**

**6. День: Суббота 19.02.22г. *МКДОУ д/с №4 «Уадындз»***

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: от 2 до 7 лет, по рецептуре для ДОУ, из сборника**

 **Могильный М.П. и Тутельян В.А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **рецептуры** | **Прием пищи,****Наименование блюда** | **Выход г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины** | **Минералы** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1,мг** | **В2,мг** | **С, мг** | **Са, мг** | **Fe, мг** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **415** | **Пшенная молочная каша** | 155/205 | 12.67 | 8.94 | 35.61 | 274 | 0,14 | 0,06 | 19.00 | 39.5 | 1.51 |
| **393** | **Чай с сахаром** | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 19.99 | 41 |  |  | 0.03 | 10.0 | 0,28 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 40/5 | 2,45 | 7.55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 |  | 7,8 | 0,48 |
|  | **Итого за приём:** | **380/450** | **15,18** | **16,51** | **70,22** | **451** | **0,19** | **0,09** | **19,03** | **57,3** | **2,27** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 372 | **Сок фруктовый** | 100 | 0,8 | 0 | 23.4 | 100 | 0,02 | 0,02 | 4 | 16,0 | 0,4 |
|  | **Итого за приём:** | **100** | **0.8** | **0** | **23.4** | **100** | **0.02** | **0.02** | **4** | **16.0** | **0.4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **Салат овощной** | 40/60 | 0,39 | 0 | 1.54 | 7.7 | 0,02 | 0,05 | 5,22 | 12,10 | 0,44 |
| **57** | **Борщ со сметаной** | 180/200 | 1.45 | 3.93 | 10.19 | 82 | 0.038 | 0.034 | 8.23 | 35.5 | 0.95 |
| **259** | **Жаркое по домашнему** | 35/10080/160 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265.00 | 0.21 | 0.08 | 8.97 | 31.10 | 4.03 |
| **378** | **Компот фруктовый** | 150/180 | 0,16 | 0.16 | 23.88 | 97,6 | 0.01 | 0,014 | 1.72 | 14.48 | 1.26 |
|  | **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржаной** | 40/50 | 1,92 | 0,24 | 14,34 | 70 | 0,048 | 0,018 | 0 | 7 | 0,6 |
|  | **Итого за приём:** | **525/750** | **31.45** | **11.18** | **71.9** | **521.3** | **0.326** | **0.196** | **24.14** | **100.18** | **7.28** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **213/****449** | **Яйцо отварное, капуста туш.** | 150/180 | 3,5 | 6,67 | 17,08 | 142.2 | 0,05 | 0,07 | 10,11 | 115,6 | 1,35 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30/40 | 2.38 | 0,30 | 14,50 | 69,3 | 0,05 | 0,06 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| **395** | **Напиток из плодов шиповника** | 180/200 | 0.61 | 0.25 | 18,67 | 79 | 0.013 | 0.054 | 90 | 19.2 | 0,57 |
|  | **Итого за приём:** | **330/390** | **14.22** | **7.22** | **50.25** | **290.5** | **0.113** | **0.184** | **100.11** | **142.6** | **2.4** |
|  | **Итого за день:** | **1365/1710** | **61.65** | **34.91** | **215.77** | **1362.8** | **0.649** | **0.49** | **147.28** | **316.08** | **12.35** |