Согласовано :

Главный технолог МКУ «Хозяйственная контора»

_____ Л.М. ЗЫРЯНОВА

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ детский сад №1

_____ БУШМАНОВА Н.С.

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
# ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №1

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Под.Ред. МП Могильного, В.А. Тутельяна )

от 3 -7 лет 1 день

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.калл. | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 15 | Сыр порциями | 6 | 4,2 | 4,8 | 30,6 | 84,12 | 240 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы | 200 | 8,6 | 10,8 | 25,1 | 139 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,2 | 17 | 66 | 10 | 104 | 22 | 12 | 12 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 8 | 12 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 1,4 | 2,1 | 3,3 | 56 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 87 | Щи со свежей капустой,картофелем | 200 | 9,1 | 19 | 64 | 146 | 305 | 595 | 122 | 50 | 135 | 2,2 | 0 | 0,08 | 34 |
| 268/333 | Котлета с соусом | 70/30 | 8,4 | 6,6 | 13 | 160 | 299 | 137 | 9 | 9 | 86 | 1,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 3,1 | 5,2 | 0,12 | 104 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 67 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 103 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | запеканка рисовая с творогом со сгущ. мол. | 200/20 | 6,07 | 4,98 | 33,24 | 202 | 0 | 0 | 50,27 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0,04 | 0,05 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 1,2 | 0,6 | 8,9 | 76 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 24 | 6 | 8 | 21 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 0,2 |
| | **Всего в день** | | **60,16** | **60,2** | **265** | **1731** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 2

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.калл. | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшена крупы | 200/5 | 4,2 | 5,8 | 25,1 | 139 | 720 | 88 | 44 | 24 | 114 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 17/6 | 1,6 | 2,4 | 16,3 | 140,5 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 94 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 103 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Икра кабачковая | 60 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 0,5 | 2,8 | 18,9 | 103 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 |
| 305 | котлеты рубл. из птицы | 70 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0 | 0 | 35,1 | 0 | 0 | 1,47 | 0 | 0,08 | 0,67 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,4 | 0,3 | 11,8 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 13,2 | 16 | 67,9 | 159 | 534 | 162 | 148 | 36 | 286 | 1,2 | 40 | 0,1 | 0,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,2 | 17 | 66 | 10 | 104 | 22 | 12 | 12 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | Всего в день | | **54,8** | **50,34** | **254,9** | **1805** | | | | | | | | | |

**ДЕНЬ 3**

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/5 | 4,5 | 4,8 | 9,6 | 253 | 378 | 28 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 14/15 | Масло,сыр порциями | 6/6 | 1,6 | 12,4 | 13,9 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 12 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 57 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,4 | 1,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 88 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 9,1 | 19 | 64 | 146 | 305 | 595 | 122 | 50 | 135 | 2,2 | 0 | 0,08 | 34 |
| 265 | Плов | 150 | 7,6 | 10,8 | 1,01 | 166 | 775 | 220 | 44 | 29 | 150 | 1,2 | 20 | 0,07 | 0,2 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 103 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 350 | пюре из бобовых | 150 | 1,4 | 0 | 0,5 | 156 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| 89 | кнели кур. с рисом | 70 | 14,8 | 13,1 | 4,2 | 197 | 0 | 0 | 33,2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,18 | 0,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 22 | 24 | 8,5 | 119 | 13 | 150 | 128 | 325 | 655 | 22 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **55,79** | **56,6** | **252,8** | **1801** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 4

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 174 | Каша вязкая молочная из манной крупы | 200 | 0,9 | 1,2 | 12,8 | 118 | 380 | 44 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 |
| 14 | Масло порциями | 6 | 1,6 | 1,9 | 8,5 | 115 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 22 | 24 | 8,5 | 119 | 13 | 150 | 128 | 325 | 655 | 22 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 57 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0 | 0,1 | 4,50 | 42 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 0,5 | 2,8 | 18,9 | 103 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 |
| 287/330 | Голубцы с мясом и рисом с соусом | 80/50 | 4,4 | 3,4 | 4,5 | 165 | 376 | 34 | 10 | 18 | 51 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 1,5 | 4,5 | 14,5 | 123 | 376 | 34 | 10 | 18 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,001 | 0,5 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 1,2 | 0 | 0,12 | 112 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 103 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | суп молочный с кукурузной крупой | 200/5 | 4,3 | 3,9 | 9,4 | 124,3 | 0 | 0 | 120 | 65 | 14 | 0,1 | 0,05 | 0,02 | 1 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 1,6 | 2,4 | 6,2 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 1,4 | 0 | 18,9 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | 56,4 | **48** | **260** | **1772** | | | | | | | | | |

**ДЕНЬ 5**

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 8 | 9,6 | 43,1 | 230 | 378 | 87 | 22 | 24 | 99 | 1,7 | 0 | 0,08 | 0 |
| 394 | чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0 | 0 | 113,9 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 1,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной | 60 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 85 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 2,5 | 18,9 | 123 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 6,4 | 0,5 | 6,8 | 104 | 200 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 278 | шницель мясной | 70 | 2,2 | 18,2 | 9,7 | 187 | 30 | 21 | 13 | 10 | 8 | 10 | 0 | 3 | 110 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 4 | 0 | 0,5 | 156 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 2,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Сельдь с луком | 60 | 1,2 | 1,2 | 3,3 | 113 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,4 | 0,3 | 11,8 | 156 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 8,87 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **61** | **60,7** | **261,7** | **1798** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 6

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 4,4 | 4,8 | 18,9 | 189 | 378 | 28 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 17/6 | 0,1 | 17,9 | 27,9 | 107 | 40 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 40 | 0,1 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 96 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной | 60 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 85 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 13,5 | 5,2 | 16,8 | 117 | 495 | 285 | 32 | 28 | 84 | 0,04 | 0 | 0,05 | 0 |
| 278 | тефтели мясные | 70 | 2,2 | 18,2 | 9,7 | 187 | 30 | 21 | 13 | 10 | 8 | 10 | 0 | 3 | 110 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 17,5 | 8,9 | 17,8 | 102 | 700 | 315 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | 0 | 0,02 | 7 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 67 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 1,1 | 1,8 | 47 | 115 | 44 | 5 | 4 | 23 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,7 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | творожная запеканка со сгущеным молоком | 200/20 | 0,8 | 5 | 17,4 | 118 | 125 | 162 | 148 | 36 | 286 | 1,2 | 40 | 0,1 | 0,4 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0 | 18,9 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **52,3** | **62,7** | **280** | **1775** | | | | | | | | | |

**ДЕНЬ 7**

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 14/15 | Масло и сыр порциями | 6/6 | 4,2 | 4,8 | 30,6 | 63 | 720 | 88 | 48 | 24 | 148 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0 |
| 174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 200/5 | 5,8 | 8 | 19,8 | 116 | 381 | 71 | 19 | 29 | 70 | 0,8 | 0 | 0,07 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 89 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конфеты | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| контр | салат из яйцо вареное с кукурузой | 60 | 0,5 | 8,9 | 17,8 | 102 | 700 | 315 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | 0 | 0,02 | 7 |
| 83 | Борщ с картофелем , (свекольник) | 200 | 5,5 | 11,4 | 17,3 | 185 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 291 | плов из птицы | 150 | 9,3 | 9,2 | 22 | 220 | 0 | 0 | 19,3 | 22 | 69 | 1,01 | 0 | 0,045 | 5,25 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 3,1 | 0 | 0,12 | 112 | 0 | 0 | 19,3 | 22 | 0 | 1,01 | 0 | 0 | 5,25 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 2,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | зеленый горошек | 45 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 0 | 0 | 12,87 | 0 | 0 | 0,41 | 0 | 0,06 | 6,6 |
| 210 | омлет натуральный | 100 | 3,9 | 0 | 47 | 134 | 0 | 0 | 120 | 26 | 384 | 2,46 | 0,42 | 0,34 | 6,39 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 8,87 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **60,7** | **64,4** | **264,7** | **1811** | | | | | | | | | |

**ДЕНЬ 8**

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 121 | Суп молочный с крупой (пшеничная) | 200 | 5,6 | 4,5 | 10,9 | 121 | 699 | 102 | 28 | 42 | 112 | 0,14 | 0 | 0,16 | 0 |
| 14 | Масло порциями | 6 | 2,3 | 17,9 | 27,9 | 107 | 40 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 40 | 0,1 | 0 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 12 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной | 60 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 85 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 82 | Борщ с капустой,картофелем | 200 | 9,5 | 3,9 | 28,7 | 112 | 255 | 225 | 18 | 13 | 77 | 0,4 | 0 | 0,04 | 4,7 |
| 278 | Тефтели | 70 | 8,9 | 5,9 | 65 | 167 | 715 | 198 | 21 | 26 | 129 | 1,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая/ соус330/ | 150/50 | 3,1 | 5,2 | 0,12 | 123 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 3,2 | 0,8 | 0,12 | 104 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 1/2 яйца | 20 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 78 | 0 | 0 | 55 | 12 | 192 | 2,5 | 0,25 | 0,07 | 0 |
| 199 | пюре из бобовыхс маслом | 150 | 1,4 | 0 | 0,5 | 143,7 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **54,3** | **63,9** | **260,2** | **1723** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 9

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 173 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы | 200/5 | 4,5 | 4,3 | 21,3 | 139 | 459 | 66 | 26 | 18 | 160 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0 |
| 15 | Сыр порциями | 6 | 0,18 | 2,4 | 27,9 | 68 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 14 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 0,5 | 11,4 | 17,3 | 185 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,5 | 8,8 | 27,3 | 68 | 630 | 490 | 32 | 30 | 200 | 1 | 0 | 0,1 | 8,2 |
| 234 | биточки рыбные | 70 | 16,3 | 16,5 | 34,4 | 224,7 | 0 | 0 | 130 | 38,7 | 216 | 0,52 | 0,003 | 0,12 | 0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 6,4 | 0,5 | 6,8 | 104 | 200 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 376 | компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0 | 0 | 31,82 | 0 | 0 | 1,24 | 0 | 0,002 | 0,4 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 3,1 | 0,5 | 6,8 | 96 | 200 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша расыпчатая гречневая | 150 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 35 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 1,6 | 2,4 | 6,2 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 2,4 | 2,5 | 20,32 | 126 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **Всего в день** | | **54,38** | **62,3** | **263,3** | **1789** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 10

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 17/6 | 2,3 | 7,2 | 5,9 | 98 | 40 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 40 | 0,1 | 0 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеной крупы | 200/5 | 4,3 | 5,2 | 18,3 | 136 | 380 | 44 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 12 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Икра кабачковая | 60 | | 4,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,4 | 4,3 | 11,2 | 160,5 | 250 | 111 | 24 | 8 | 70 | 0,1 | 0 | 0,01 | 7,9 |
| 268 | котлета мясная | 70 | 8,4 | 6,6 | 13 | 160 | 299 | 137 | 9 | 9 | 86 | 1,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 3,2 | 11,6 | 22,6 | 140 | 386 | 110 | 22 | 15 | 75 | 0,6 | 10 | 0,04 | 0,1 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 3,2 | 0,8 | 0,12 | 104 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 130 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 1,9 | 0,3 | 1,7 | 152 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 3,7 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **всего за день** | | **53,8** | **60,9** | **267,6** | **1737** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 11

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.калл. | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | Na | K | Ca | Mq | P | Fe | A | B1 | C |
| 14 | Масло порциями | 6 | 4,2 | 4,8 | 30,6 | 84,12 | 240 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 8 | 9,6 | 43,1 | 230 | 378 | 87 | 22 | 24 | 99 | 1,7 | 0 | 0,08 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 3,7 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 8 | 12 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,4 | 2,1 | 3,3 | 56 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 87 | Щи со св капусты,картофелем | 200 | 9,1 | 19 | 64 | 146 | 305 | 595 | 122 | 50 | 135 | 2,2 | 0 | 0,08 | 34 |
| 268/333 | Котлета с соусом | 70/30 | 8,4 | 6,6 | 13 | 160 | 299 | 137 | 9 | 9 | 86 | 1,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 302 | Каша расыпчатая гречнев. | 150 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 105 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 67 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 130 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | запеканка рисовая с творогом | 150 | 6,07 | 4,98 | 33,24 | 202 | 0 | 0 | 50,27 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0,04 | 0,05 |
| пр | со сгущеным молоком | 20 | 7,2 | 8,5 | 55,5 | 65,6 | 10 | 0 | 31 | 8,5 | 27 | 1,1 | 5,2 | 4,00 | 1,1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 46 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 24 | 6 | 8 | 21 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 0,2 |
| | **Всего в день** | | **60,36** | **60,2** | **265** | **1791** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 12

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.калл. | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200/5 | 4,2 | 5,8 | 25,1 | 158 | 720 | 88 | 44 | 24 | 114 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 2 | Бутерброд с поидлом | 17/6 | 1,6 | 2,4 | 16,3 | 140,5 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 54 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| контр | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 13,5 | 5,2 | 16,8 | 117 | 495 | 285 | 32 | 28 | 84 | 0,04 | 0 | 0,05 | 0 |
| 278 | Тефтели мясные | 70 | 2,2 | 18,2 | 9,7 | 197 | 30 | 21 | 13 | 10 | 8 | 10 | 0 | 3 | 110 |
| 199 | пюре из бобовых с мас. | 150 | 1,4 | 0 | 0,5 | 156 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,4 | 0,2 | 17 | 66 | 10 | 104 | 22 | 12 | 12 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,1 | 2,5 | 5,2 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароны запеченные с яйцом | 150 | 13,2 | 16 | 67,9 | 158 | 534 | 162 | 148 | 36 | 286 | 1,2 | 40 | 0,1 | 0,4 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 151 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | Всего в день | | **54,8** | **57,5** | **254,9** | **1847** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 13

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/5 | 4,5 | 4,8 | 9,6 | 253 | 378 | 28 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 |
| 15 | Сыр порциями | 6 | 1,6 | 12,4 | 13,9 | 54 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,2 | 0,6 | 8,9 | 76 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 130 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| контр | Салат из морской капусты с яйцом | 60 | 1,4 | 1,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 82 | Борщ с капустой,картофелем | 200 | 4,5 | 9 | 10,6 | 100 | 255 | 225 | 18 | 13 | 77 | 0,4 | 0 | 0,04 | 4,7 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 150 | 7,6 | 6,3 | 65 | 237 | 3 | 320 | 20 | 150 | 253 | 4,9 | 0 | 0,42 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 103 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** икра кабачков. | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | зеленый горошек, ~~масло~~ | 45+20 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 0 | 0 | 12,87 | 0 | 0 | 0,41 | 0 | 0,06 | 6,6 |
| 210 | омлет натуральный | 100 | 3,9 | 0 | 47 | 134 | 0 | 0 | 120 | 26 | 384 | 2,46 | 0,42 | 0,34 | 6,39 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 11,9 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | **55,79** | **56,6** | **252,8** | **1685** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 14

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.калл. | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 200 | 0,9 | 1,2 | 12,8 | 118 | 380 | 44 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 22 | 24 | 8,5 | 119 | 13 | 150 | 128 | 325 | 655 | 22 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 0 | 0,1 | 4,50 | 42 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| 108 | Суп картофельный с клецками 109 | 200 | 0,5 | 2,8 | 18,9 | 103 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 |
| 268 | Биточки с соусом | 70/30 | 4,4 | 3,4 | 4,5 | 165 | 376 | 34 | 10 | 18 | 51 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,5 | 4,5 | 14,5 | 123 | 376 | 34 | 10 | 18 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,001 | 0,5 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 1,2 | 0 | 0,12 | 112 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 2,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 150 | 4,8 | 5,7 | 56,5 | 237 | 1013 | 765 | 95 | 68 | 163 | 2 | 0 | 0,12 | 20 |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,4 | 0,2 | 17 | 66 | 10 | 104 | 22 | 12 | 12 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | **Всего в день** | | 56,4 | **48,1** | **260** | **1772** | | | | | | | | | |

## ДЕНЬ 15

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | | | | | Микроэлементы ( в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C |
| 3 | Бутерброд с сыром | 17/6 | 2,3 | 7,2 | 5,9 | 107 | 40 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 40 | 0,1 | 0 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200/5 | 4,3 | 5,2 | 18,3 | 215 | 380 | 44 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12 | 1,6 | 16,4 | 86 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной | 60 | | 4,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,4 | 4,3 | 11,2 | 160,5 | 250 | 111 | 24 | 8 | 70 | 0,1 | 0 | 0,01 | 7,9 |
| 278 | котлеты мясные | 70 | 2,2 | 18,2 | 9,7 | 197 | 30 | 21 | 13 | 10 | 8 | 10 | 0 | 3 | 110 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 3,2 | 11,6 | 22,6 | 140 | 386 | 110 | 22 | 15 | 75 | 0,6 | 10 | 0,04 | 0,1 |
| 349 | Компот из с/фруктов | 200 | 3,2 | 0,8 | 0,12 | 104 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 0,4 | 6,8 | 39,8 | 151 | 226 | 414 | 39 | 18 | 59 | 6,6 | 0 | 0,03 | 6,6 |
| 76 | Сельдь с луком | 60 | 5,3 | 8,9 | 43,7 | 73,5 | 327 | 448 | 50 | 21 | 108 | 1 | 40 | 0,1 | 1,8 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 1,4 | 0 | 3,7 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| | **всего за день** | | **53,8** | **60,9** | **267,6** | **1783** | | | | | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Бушманова Наталья Сергеевна

Действителен С 30.06.2022 по 30.06.2023