

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ФИЛИАЛ МАОУ «ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НАВИГАТОР» В ДЕРЕВНЕ ЖЕБРЕИ

ДЕТСКИЙ САД

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2018г.

День 1

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
262/2013	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	16,32	31,88	299,30	0,09	0,19	1,38	86,00	137,40	126,44	20,38	0,46				
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
	Итого:		15,16	23,09	73,33	561,77	0,17	0,45	3,14	135,00	394,55	348,19	67,63	2,08				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
ОБЕД																		
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70				
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	12,69	11,91	11,38	203,42	0,07	0,14	2,81	34,80	55,67	150,40	21,12	1,81				
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,00	25,06	61,21	18,71	1,12				
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40				
	Итого:		28,89	26,25	103,91	767,43	0,46	0,28	30,95	68,80	157,08	390,49	99,16	7,14				
ПОЛДНИК																		
542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	35,61	238,01	0,07	0,04	0,00	40,25	11,86	40,98	6,66	0,57				
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03				
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:		4,87	9,03	55,39	322,33	0,10	0,06	10,00	40,25	28,17	51,99	15,66	2,80				
Всего за день:			49,42	58,47	242,73	1694,83	0,74	0,80	46,09	244,05	586,80	797,67	186,45	13,42				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

День 2

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	22,40	11,43	29,34	309,79	0,07	0,34	0,24	51,82	153,71	260,28	39,95	0,90		
86/2018	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26		
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого:		24,06	11,60	62,37	450,07	0,09	0,35	3,14	51,82	163,62	276,63	44,99	1,45		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
ОБЕД																
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81		
154/2013	СУП КРЕСТРЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,67	5,12	8,25	85,79	0,06	0,04	16,02	7,50	24,54	44,28	18,16	0,60		
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,07	3,88	7,14	119,77	0,10	0,12	6,34	19,61	56,36	210,79	48,45	0,93		
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19		
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35	0,00	0,00	3,52	0,00	3,90	1,95	1,06	0,09		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40		
	Итого:		24,91	20,13	81,55	607,03	0,40	0,33	57,21	58,81	163,57	438,54	126,72	5,24		
ПОЛДНИК																
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84		
272/08	КЕФИР.	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15		
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого:		7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05	34,00	207,60	182,00	38,00	3,19		
	Всего за день:		57,22	39,90	199,58	1386,27	0,62	0,99	73,40	144,63	541,79	904,17	213,71	11,28		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

День 3

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,00	121,05	152,45	37,47	0,95		
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,78	92,98	0,04	0,15	1,30	20,10	120,84	90,38	14,06	0,13		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого:		12,85	12,64	53,66	379,78	0,22	0,35	2,54	81,10	335,89	314,83	59,33	1,39		
2-ой ЗАВТРАК																
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
ОБЕД																
43/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	50	0,81	3,14	5,88	55,30	0,04	0,03	7,28	0,00	7,72	25,27	10,66	0,40		
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95		
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,65	14,17	9,31	223,40	0,09	0,14	1,66	31,86	51,63	142,91	19,17	1,18		
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23		
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40		
	Итого:		28,34	30,19	99,66	783,99	0,44	0,35	28,58	70,86	173,67	432,37	161,90	8,61		
ПОЛДНИК																
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27	2,38	10,70	42,42	8,94	0,57		
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05		
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого:		4,92	3,05	52,48	257,04	0,11	0,05	10,27	2,38	27,15	53,42	17,94	2,82		
	Всего за день:		46,61	45,98	215,90	1464,11	0,78	0,76	43,39	154,34	543,71	807,62	243,17	14,22		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

День 4

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины										Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																					
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,37	18,09	3,41	229,91	0,09	0,50	0,75	260,70	125,38	231,48	19,41	2,41							
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02							
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04	0,00	0,00	2,80	0,00	3,25	1,54	0,84	0,09							
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33							
	Итого:		15,74	22,47	33,39	398,66	0,12	0,52	3,55	300,70	137,03	255,52	24,45	2,85							
2-ОЙ ЗАВТРАК																					
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40							
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40							
ОБЕД																					
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	56,56	0,01	0,01	15,21	0,00	25,33	18,65	8,63	0,35							
116/2018	СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18	0,00	17,94	51,82	19,44	0,83							
376/2018	РАГУ С КУРИЦЕЙ	180	18,15	22,47	17,93	346,54	0,20	0,21	22,88	34,56	32,04	206,97	46,59	2,24							
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03							
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22							
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40							
	Итого:		26,43	29,29	76,09	673,61	0,37	0,29	51,27	34,56	89,97	338,15	88,71	5,07							
ПОЛДНИК																					
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84							
272/08	КЕФИР.	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15							
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20							
	Итого:		7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05	34,00	207,60	182,00	38,00	3,19							
	Всего за день:		50,42	59,93	165,14	1401,44	0,62	1,12	67,87	369,26	441,60	782,67	155,16	12,51							

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

День 5

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53	43,60	147,22	153,68	31,83	0,46				
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
	Итого:	10,30	10,23	57,85	364,64	0,10	0,25	1,60	66,60	243,53	232,19	41,03	0,91					
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	Итого:	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40					
ОБЕД																		
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,69	6,08	6,37	82,99	0,02	0,02	12,78	0,00	17,74	17,46	10,85	0,53				
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24				
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13	0,00	25,56	11,80	157,58	19,28	2,28				
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,20	24,26	164,89	0,18	0,11	29,70	27,20	16,48	88,17	34,16	1,35				
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40				
	Итого:	32,62	38,16	94,88	853,57	0,44	0,40	61,17	64,76	97,89	450,17	114,76	7,33					
ПОЛДНИК																		
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27	2,38	10,70	42,42	8,94	0,57				
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03				
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:	4,92	3,05	47,49	237,08	0,11	0,05	10,27	2,38	27,01	53,43	17,94	2,80					
	Всего за день:	48,34	51,54	210,32	1498,59	0,66	0,71	75,04	133,74	375,43	742,79	177,73	12,44					

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

День 6

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N рец.	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22			
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09			
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Итого:	15,00	13,53	72,81	472,91	0,20	0,43	2,93	87,00	378,87	376,08	76,27	2,95				
2-ОЙ ЗАВТРАК																	
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40			
	Итого:	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
ОБЕД																	
150/2018	ИКРА КАВАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42			
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,50	30,41	36,38	15,92	0,59			
349/2018	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	12,69	11,91	11,38	203,42	0,07	0,14	2,81	34,80	55,67	150,40	21,12	1,81			
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75	0,00	22,27	115,86	40,40	1,12			
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63			
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40			
	Итого:	24,90	27,84	104,07	766,36	0,31	0,31	234,68	42,30	159,60	388,94	103,89	6,19				
ПОЛДНИК																	
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84			
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03			
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого:	3,40	4,32	49,54	250,64	0,06	0,04	10,00	4,00	27,91	47,01	17,00	3,07				
Всего за день:			43,80	45,79	236,52	1533,21	0,58	0,79	249,61	133,30	573,38	819,03	201,16	13,61			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,4

День 7

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	22,40	11,43	29,34	309,79	0,07	0,34	0,24	51,82	153,71	260,28	39,95	0,90					
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,20	65,86	0,01	0,03	0,20	5,00	63,40	45,80	6,80	0,04					
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05					
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
	Итого:		26,88	13,45	75,19	529,29	0,12	0,38	0,44	56,82	225,56	332,08	52,35	1,43					
2-ОЙ ЗАВТРАК																			
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40					
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40					
ОБЕД																			
157/2018	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09	0,00	12,00	21,12	181,50	62,40	2,23					
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50	7,50	38,08	57,64	25,54	1,28					
303/2018	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,46	5,21	2,28	97,85	0,08	0,14	0,53	46,61	55,64	167,49	32,94	0,78					
377/2018	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19					
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47					
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40					
	Итого:		23,28	21,18	95,09	664,06	0,63	0,44	42,60	97,81	177,43	571,93	170,44	7,68					
ПОЛДНИК																			
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84					
471/2018	МОЛОКО.	50	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого:		9,00	9,32	49,02	315,96	0,14	0,34	12,60	44,00	267,60	227,00	45,00	3,24					
	Всего за день:		59,66	44,05	229,40	1552,61	0,90	1,17	57,64	198,63	677,59	1138,01	271,79	13,75					

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

День 8

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,37	18,09	3,41	229,91	0,09	0,50	0,75	260,70	125,38	231,48	19,41	2,41		
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,78	92,98	0,04	0,15	1,30	20,10	120,84	90,38	14,06	0,13		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Итого:		21,78	23,53	37,87	450,38	0,17	0,70	2,12	303,80	344,22	406,86	44,07	3,07		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40		
ОБЕД																
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1,52	6,09	6,23	85,76	0,03	0,04	34,65	0,00	39,53	30,15	15,12	0,55		
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87		
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,14	12,26	7,26	183,95	0,08	0,12	1,29	19,50	39,05	119,16	16,51	1,13		
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02	0,00	23,20	17,89	41,84	7,56	0,78		
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40		
	Итого:		25,34	30,04	104,47	789,92	0,37	0,32	249,35	50,20	143,81	316,19	81,34	5,58		
ПОЛДНИК																
542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	35,61	238,01	0,07	0,04	0,00	40,25	11,86	40,98	6,66	0,57		
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03		
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого:		4,87	9,03	55,39	322,33	0,10	0,06	10,00	40,25	28,17	51,99	15,66	2,80		
Всего за день:			52,49	62,70	207,83	1605,93	0,65	1,09	263,47	394,25	523,20	782,04	145,07	12,85		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

День 9

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

№ п/п	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
226/2018		КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60				
105/2013		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
494/2013		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04	0,00	0,00	2,80	0,00	3,25	1,54	0,84	0,09				
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
		Итого:		6,81	11,49	53,33	343,86	0,12	0,19	4,13	80,40	141,25	159,72	34,77	0,93				
2-ОЙ ЗАВТРАК																			
501/2018		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
		Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
ОБЕД																			
34/2018		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63	0,00	21,63	24,53	12,43	0,79				
144/2012		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70				
189/2008		ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЬИЙ.	60	11,62	8,69	8,62	159,17	0,04	0,09	0,00	17,04	7,87	105,05	12,85	1,52				
202/2018		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,94	5,58	22,31	159,20	0,17	0,08	2,81	20,80	31,37	122,33	79,34	2,80				
495/2018		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23				
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
109/2013		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40				
		Итого:		27,48	22,58	101,87	720,64	0,49	0,29	23,04	53,84	131,62	421,79	159,15	9,66				
ПОЛДНИК																			
590/2013		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84				
272/08		КЕФИР.	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15				
82/2018		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
		Итого:		7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05	34,00	207,60	182,00	38,00	3,19				
Всего за день:				42,54	42,24	210,86	1393,67	0,74	0,79	40,22	168,24	487,47	770,51	235,92	15,18				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

День 10

Подразделение: ДЕТСКИЙ САД

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
286/2013	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25				
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ПОРЦ.	200	0,01	0,01	15,00	60,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,67	0,15	0,03	0,05				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
	Итого:		11,21	11,76	54,49	368,58	0,21	0,26	1,60	66,64	253,64	280,87	64,08	1,61				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40				
ОБЕД																		
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,00	4,00	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64	0,00	14,31	29,16	20,06	0,38				
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95				
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,95	33,35	405,00	0,11	0,14	5,01	27,35	26,56	194,96	41,86	1,63				
486/2018	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40				
	Итого:		23,78	35,50	87,68	765,29	0,27	0,25	25,65	42,35	99,99	333,96	98,25	5,05				
ПОЛДНИК																		
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27	2,38	10,70	42,42	8,94	0,57				
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03				
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:		4,92	3,05	47,49	237,08	0,11	0,05	10,27	2,38	27,01	53,43	17,94	2,80				
Всего за день:			40,41	50,41	199,76	1414,25	0,60	0,57	39,52	111,37	387,64	675,26	184,27	10,86				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9