

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З. Чернякевич

Приказ № 276 от «28» 02 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Банникова Т.Н.

«  »       г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептов 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 2021г.

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77		
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20		
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,47</b>	<b>19,33</b>	<b>61,65</b>	<b>466,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>265,02</b>	<b>250,30</b>	<b>35,60</b>	<b>1,33</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80		
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,96	7,67	11,90	144,45	0,07	0,05	11,80	10,80	12,09	43,88	18,08	0,61		
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,52	6,05	33,98	220,50	0,26	0,12	4,28	19,86	13,08	178,64	118,89	3,99		
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>33,05</b>	<b>30,31</b>	<b>108,78</b>	<b>840,14</b>	<b>0,47</b>	<b>0,34</b>	<b>21,34</b>	<b>44,10</b>	<b>105,64</b>	<b>437,66</b>	<b>183,90</b>	<b>9,45</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,31	11,45	20,08	204,61	0,14	0,20	30,57	58,88	122,63	139,68	47,13	1,19		
545/2021	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,03	3,18	28,92	160,46	0,07	0,02		11,65	7,63	34,71	6,08	0,48		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>10,86</b>	<b>14,79</b>	<b>68,82</b>	<b>451,87</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>30,57</b>	<b>70,53</b>	<b>132,22</b>	<b>179,63</b>	<b>54,36</b>	<b>1,79</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>56,38</b>	<b>64,63</b>	<b>262,25</b>	<b>1856,15</b>	<b>0,89</b>	<b>1,01</b>	<b>58,38</b>	<b>572,63</b>	<b>516,88</b>	<b>881,59</b>	<b>281,86</b>	<b>15,37</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7</b>																

День 2

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,33	7,13	31,96	217,35	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44		
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09		
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>13,52</b>	<b>18,11</b>	<b>55,76</b>	<b>440,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>2,64</b>	<b>82,60</b>	<b>341,95</b>	<b>292,03</b>	<b>50,04</b>	<b>1,36</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>		
<b>ОБЕД</b>																
47/2021	ВИНЕГРЕТ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51		
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66		
338/2021	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54		
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86		
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>21,08</b>	<b>26,27</b>	<b>78,27</b>	<b>633,84</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>215,42</b>	<b>48,60</b>	<b>116,95</b>	<b>330,59</b>	<b>98,75</b>	<b>5,78</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150/50	31,84	7,11	38,45	345,13	0,10	0,44	0,74	63,00	210,34	303,79	41,33	1,11		
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15		
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			3,20	10,40	2,24	0,18		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>44,15</b>	<b>12,12</b>	<b>97,19</b>	<b>674,47</b>	<b>0,20</b>	<b>0,76</b>	<b>1,94</b>	<b>92,75</b>	<b>467,69</b>	<b>517,24</b>	<b>75,82</b>	<b>1,64</b>		

Всего за день : 79,15 56,90 241,02 1792,90 0,71 1,49 230,00 223,95 942,59 1150,86 233,61 10,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0



День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91	
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20	
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>12,93</b>	<b>20,59</b>	<b>61,63</b>	<b>483,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>3,03</b>	<b>466,60</b>	<b>344,41</b>	<b>406,49</b>	<b>57,42</b>	<b>1,52</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	
<b>ОБЕД</b>															
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68		10,58	54,31	21,53	0,70	
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17	
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,72	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96	
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>25,38</b>	<b>25,16</b>	<b>92,89</b>	<b>699,52</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>15,77</b>	<b>23,88</b>	<b>97,70</b>	<b>413,64</b>	<b>102,72</b>	<b>7,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	4,90	5,27	17,14	135,59	0,07	0,22	1,82	36,00	169,48	144,45	25,55	0,27	
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>16,35</b>	<b>7,97</b>	<b>63,08</b>	<b>389,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,88</b>	<b>51,94</b>	<b>212,23</b>	<b>236,00</b>	<b>39,13</b>	<b>0,97</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>55,06</b>	<b>54,12</b>	<b>227,40</b>	<b>1616,86</b>	<b>0,80</b>	<b>1,14</b>	<b>30,68</b>	<b>542,42</b>	<b>670,34</b>	<b>1067,13</b>	<b>208,27</b>	<b>12,03</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1 : 10 : 4,1</b>												

День 5

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
212/2021	ЗАВТРАК КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71	
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>15,00</b>	<b>19,99</b>	<b>55,76</b>	<b>462,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>2,51</b>	<b>80,60</b>	<b>343,96</b>	<b>388,33</b>	<b>91,20</b>	<b>2,16</b>	
501/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
26/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82	
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72	
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07	
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48	
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>25,65</b>	<b>28,26</b>	<b>109,37</b>	<b>794,37</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>17,55</b>	<b>54,00</b>	<b>102,69</b>	<b>362,45</b>	<b>95,32</b>	<b>5,30</b>	
307/2021	ПОЛДНИК КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43	
377/2021	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98	
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>23,50</b>	<b>16,63</b>	<b>69,73</b>	<b>522,60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,56</b>	<b>23,16</b>	<b>101,40</b>	<b>307,50</b>	<b>389,03</b>	<b>75,42</b>	<b>2,03</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>65,15</b>	<b>65,08</b>	<b>257,86</b>	<b>1877,72</b>	<b>1,01</b>	<b>1,24</b>	<b>47,22</b>	<b>236,00</b>	<b>768,15</b>	<b>1153,81</b>	<b>269,94</b>	<b>12,29</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0</b>															

День 6

№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
237/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	7,03	32,81	215,34	0,07	0,17	1,35	40,80	128,61	141,30	29,96	0,44
75/2021	СЫР ПОЛТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,87</b>	<b>17,69</b>	<b>56,39</b>	<b>432,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>2,59</b>	<b>81,80</b>	<b>330,68</b>	<b>294,30</b>	<b>50,16</b>	<b>0,89</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>ДЕВЯТЫЙ ЗАЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ</b>														
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>27,05</b>	<b>26,29</b>	<b>109,63</b>	<b>783,31</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>28,34</b>	<b>61,24</b>	<b>184,30</b>	<b>426,05</b>	<b>94,69</b>	<b>7,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>27/9/2021 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>														
86/2021	ПОВИДЛО	150	24,58	6,94	17,40	230,34	0,06	0,29	0,22	42,05	132,36	205,17	26,96	0,54
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
470/2021	КЕФИР	20	1,02	0,81	15,00	71,40					0,03	0,05	0,02	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>35,32</b>	<b>13,15</b>	<b>84,50</b>	<b>597,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>1,77</b>	<b>82,05</b>	<b>380,59</b>	<b>400,92</b>	<b>59,88</b>	<b>1,35</b>

Всего за день : 74,64 57,53 260,32 1857,62 0,71 1,39 42,70 225,09 911,57 1132,27 213,73 11,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

День 7

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,33	7,13	31,96	217,35	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44		
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ГОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20		
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,99</b>	<b>19,63</b>	<b>55,80</b>	<b>443,85</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,57</b>	<b>459,60</b>	<b>275,95</b>	<b>263,03</b>	<b>45,04</b>	<b>1,47</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35		
95/2021	БОРЩ	180	7,41	4,61	30,50	193,12	0,20	0,24	99,13	6,75	125,11	157,38	92,51	3,34		
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,45	18,49	18,00	308,18	0,19	0,20	21,20	38,93	28,57	197,16	42,88	2,09		
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>31,49</b>	<b>26,56</b>	<b>98,52</b>	<b>759,10</b>	<b>0,64</b>	<b>0,61</b>	<b>312,83</b>	<b>45,68</b>	<b>190,85</b>	<b>476,80</b>	<b>171,07</b>	<b>7,99</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,42	18,15	3,45	230,78	0,09	0,50	0,75	260,67	120,99	230,48	19,14	2,37		
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02			
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>26,75</b>	<b>22,77</b>	<b>79,15</b>	<b>628,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,81</b>	<b>1,95</b>	<b>280,67</b>	<b>373,02</b>	<b>433,53</b>	<b>51,96</b>	<b>2,79</b>		

Всего за день : 70,23 69,16 256,47 1929,23 0,99 1,88 321,35 785,95 853,82 1187,36 276,07 15,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7



День 8

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
232/2021	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,48</b>	<b>15,20</b>	<b>68,11</b>	<b>455,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>2,52</b>	<b>58,00</b>	<b>242,42</b>	<b>221,20</b>	<b>36,30</b>	<b>1,26</b>		
82/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>		
43/2021	ОБЕД САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ	50	0,89	3,14	5,71	54,64	0,04	0,03	10,34		13,34	24,12	10,87	0,40		
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,84	2,96	12,75	85,03	0,08	0,04	7,80		10,04	49,78	16,36	0,79		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,72	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,52	6,05	33,98	220,50	0,26	0,12	4,28	19,86	13,08	178,64	118,89	3,99		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>28,28</b>	<b>25,50</b>	<b>102,40</b>	<b>752,27</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>24,42</b>	<b>22,94</b>	<b>79,38</b>	<b>448,23</b>	<b>179,46</b>	<b>9,04</b>		
299/2021	ПОЛДНИК ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	14,83	7,34	5,92	149,10	0,16	0,13	4,56	20,79	23,53	158,09	31,15	0,74		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12		
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>22,80</b>	<b>16,48</b>	<b>74,66</b>	<b>538,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>29,36</b>	<b>33,79</b>	<b>48,49</b>	<b>260,57</b>	<b>65,50</b>	<b>2,31</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>62,96</b>	<b>57,58</b>	<b>254,97</b>	<b>1790,09</b>	<b>1,07</b>	<b>0,92</b>	<b>66,30</b>	<b>114,73</b>	<b>386,29</b>	<b>941,00</b>	<b>290,26</b>	<b>14,81</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,9 : 4,0</b>													



День 10

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
<b>Итого ЗАВТРАК:</b>			<b>11,67</b>	<b>20,13</b>	<b>60,05</b>	<b>467,94</b>	<b>0,28</b>	<b>0,43</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>268,22</b>	<b>308,70</b>	<b>62,40</b>	<b>1,77</b>
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50			1,75	7,00	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,44	3,50	13,72	108,10	0,21	0,05	1,57	14,40	34,80	92,72	30,55	1,83
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого ОБЕД:</b>			<b>24,04</b>	<b>15,29</b>	<b>69,45</b>	<b>511,51</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>26,23</b>	<b>88,11</b>	<b>149,07</b>	<b>410,81</b>	<b>111,32</b>	<b>5,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
261/2021	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,56	15,49	48,80	376,85	0,22	0,12	0,07	72,15	125,78	250,90	47,85	3,24
550/2021	МАННИК	70	4,02	4,90	23,13	152,73	0,04	0,10	0,18	40,58	41,46	60,25	8,22	0,51
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>21,90</b>	<b>25,55</b>	<b>91,37</b>	<b>683,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,52</b>	<b>2,85</b>	<b>152,73</b>	<b>408,84</b>	<b>496,35</b>	<b>85,19</b>	<b>4,04</b>

Всего за день : 58,01 61,37 230,67 1706,91 1,17 1,30 41,55 698,84 842,13 1226,86 267,91 13,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0