

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Приказ № _____ от « ____ » _____ г. Е.З. Чернякевич



УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____ Банникова Т.Н.

« ____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

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

№ 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		
232/2021	ЗАВТРАК КАША ПШЕНИЧНАЯ 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		
Итого ЗАВТРАК :			11,47	19,33	61,65	466,34	0,18	0,43	2,47	458,00	265,02	250,30	35,60	1,33		
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		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
148/2021	ОБЕД ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15		
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,80	6,39	9,92	120,40	0,06	0,04	9,84	9,00	10,07	36,57	15,06	0,50		
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38		
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30		16,88	11,55	4,50	0,92		
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			25,83	21,33	87,59	645,70	0,38	0,26	16,37	35,40	72,28	340,84	146,68	7,21		
175/2021	ПОЛДНИК 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	СДОВА 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	180			8,98	35,93					0,32	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		
Итого ПОЛДНИК :			10,86	14,79	67,82	447,88	0,22	0,22	30,57	70,53	132,18	179,63	54,36	1,79		
Всего за день :			49,16	55,65	240,06	1657,72	0,80	0,93	53,41	563,93	483,48	784,77	244,64	13,13		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,9													

День 2

№ 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			
230/2021	ЗАВТРАК 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									
Итого ЗАВТРАК :			13,52	18,11	55,76	440,19	0,15	0,37	2,64	82,60	341,95	292,03	50,04	1,36			
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			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
47/2021	ОБЕД ВИНЕГРЕТ.	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31			
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	1,52	3,59	7,62	68,88	0,06	0,03	11,77	1,35	17,61	41,23	15,85	0,55			
338/2021	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	7,24	8,47	3,71	120,04	0,03	0,08	0,10	13,50	13,68	86,40	12,30	1,10			
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,84	4,99	11,06	96,49	0,08	0,08	11,06	23,76	30,05	61,53	28,81	0,73			
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47			
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого ОБЕД :			16,29	19,84	64,70	502,53	0,25	0,26	177,78	38,61	91,56	255,03	77,71	4,49			
283/2021	ПОЛДНИК ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	130/30	27,16	5,42	31,08	281,78	0,08	0,37	0,51	50,35	169,58	252,93	34,23	0,94			
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.	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18			
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			
Итого ПОЛДНИК :			38,67	10,13	86,96	593,78	0,17	0,66	1,59	78,10	402,13	447,38	65,72	1,45			
Всего за день :			68,88	48,48	217,22	1580,90	0,60	1,31	192,01	199,31	851,64	1005,44	202,47	9,50			
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,7 : 3,2														

День 4

№ 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				
227/2021	ЗАВТРАК 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 МОЛКОМ	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				
Итого ЗАВТРАК :			12,93	20,59	61,63	483,52	0,24	0,51	3,03	466,60	344,41	406,49	57,42	1,52				
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				
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
87/2012	ОБЕД САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И СВЕКОЛЬНИК	30	0,52	1,96	3,50	33,66	0,04	0,02	2,21		6,35	32,59	12,92	0,42				
98/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	1,38	3,15	10,30	75,09	0,05	0,04	9,65		22,60	40,04	18,78	0,98				
339/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29				
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65				
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27		1,08	0,54	0,36	0,05				
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09				
Итого ОБЕД :			19,65	18,80	76,18	552,43	0,29	0,20	12,27	19,80	75,90	316,49	78,55	5,72				
140/2021	ПОЛДНИК СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	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	БАТРУШКА 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	150			7,48	29,94					0,27	0,03	0,02	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				
Итого ПОЛДНИК :			16,35	7,97	60,58	379,44	0,15	0,32	1,88	51,94	212,14	235,99	39,12	0,97				
Всего за день :			49,33	47,76	208,19	1459,79	0,71	1,05	27,18	538,34	648,45	969,97	184,09	10,41				
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,2															

День 5

№ 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				
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				
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03				
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				
Итого ЗАВТРАК :			12,39	17,74	51,44	414,98	0,26	0,25	1,34	62,60	236,01	307,37	78,63	2,07				
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				
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80				
1/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	30	0,46	1,82	2,78	29,41	0,01	0,01	10,77		12,15	8,76	4,71	0,16				
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60				
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,00	10,66	6,65	162,49	0,06	0,10	1,15	22,08	26,73	97,24	12,75	0,76				
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02		19,63	4,31	60,24	19,59	0,40				
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01			12,23	19,35	6,30	0,47				
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого ОБЕД :			19,63	21,09	90,36	629,81	0,24	0,19	21,65	41,71	75,92	274,57	71,76	3,72				
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	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				
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	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18				
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13				
Итого ПОЛДНИК :			20,98	15,41	55,60	444,97	0,34	0,52	23,02	94,15	279,85	361,48	70,75	1,87				
Всего за день :			54,00	54,44	220,40	1587,56	0,86	0,98	50,01	198,46	605,78	957,42	229,14	10,46				
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,1															

День 6

№ 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		
237/2021	ЗАВТРАК 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 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	
Итого ЗАВТРАК :			11,87	17,69	56,39	432,29	0,13	0,36	2,59	81,80	330,68	294,30	50,16	0,89		
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	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10			5,10	9,00	4,20	0,15	
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	3,04	4,06	14,08	105,02	0,10	0,12	12,16	22,50	71,01	85,48	21,89	0,63		
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93		
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65		
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79		0,01	0,30			16,88	11,55	4,50	0,92	
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			20,85	17,96	88,69	599,76	0,31	0,27	15,07	49,70	138,17	337,53	75,35	5,61		
279/2021	ПОЛДНИК ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,30	6,01	15,08	199,63	0,05	0,25	0,19	36,44	114,72	177,81	23,37	0,47		
86/2021	ПОВИДЛО	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15			4,20	2,70	2,10	0,39	
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40						0,03	0,05	0,02		
470/2021	КЕФИР.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18		
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	
Итого ПОЛДНИК :			30,70	11,64	76,46	533,45	0,14	0,58	1,60	72,44	338,15	352,96	52,93	1,22		
Всего за день :			63,82	47,69	231,34	1609,90	0,61	1,23	29,26	203,94	823,00	995,79	187,44	9,92		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,7 : 3,6													

День 7

№ 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			
230/2021	ЗАВТРАК 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(ПОРЦИЯМИ)	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			
Итого ЗАВТРАК :			10,99	19,63	55,80	443,85	0,16	0,44	2,57	459,60	275,95	263,03	45,04	1,47			
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			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
50/2021	ОБЕД ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21			
96/2021	БОРЩ	150	6,17	3,84	25,42	160,93	0,16	0,20	82,61	5,63	104,26	131,15	77,09	2,78			
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	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47			
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого ОБЕД :			29,13	24,67	85,22	679,44	0,51	0,52	261,31	44,56	160,66	415,06	145,04	6,88			
268/2021	ПОЛДНИК 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.	180	7,20	2,70	25,74	156,06	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18			
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			
Итого ПОЛДНИК :			25,19	22,39	71,37	587,70	0,16	0,78	1,83	278,67	347,42	411,93	48,40	2,73			
Всего за день :			66,31	66,89	235,39	1808,79	0,85	1,76	269,71	782,83	798,03	1104,02	246,48	13,88			
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5																	

День 8

№ 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		
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		
Итого ЗАВТРАК :			11,48	15,20	68,11	455,11	0,17	0,32	2,52	58,00	242,42	221,20	36,30	1,26		
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		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
18/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,28	1,85	1,05	21,94	0,01	0,01	4,69		4,92	9,03	4,84	0,21		
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,53	2,47	10,62	70,86	0,06	0,03	6,50		8,37	41,48	13,63	0,66		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50		2,63	1,65	1,35	0,35		
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			21,82	19,09	81,80	586,35	0,38	0,25	16,45	19,00	56,84	347,70	144,47	7,22		
299/2021	ПОЛДНИК ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,86	5,87	4,74	119,28	0,13	0,11	3,65	16,63	18,83	126,47	24,92	0,59		
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.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13		
Итого ПОЛДНИК :			17,89	14,29	59,15	436,89	0,31	0,21	28,45	26,38	40,10	219,40	57,40	2,02		
Всего за день :			51,59	48,98	218,86	1522,75	0,89	0,80	57,42	103,38	355,36	799,30	247,17	12,70		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2																

День 10

№ 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	Мg	Fe				
235/2021	ЗАВТРАК 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(ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00	0,20					
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93												
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			0,32	0,04	0,03	0,03				
Итого ЗАВТРАК :			9,06	17,88	55,73	419,97	0,24	0,29	1,30	440,00	160,27	227,74	49,83	1,68				
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				
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
14/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,55	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14				
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,53	2,92	11,43	90,08	0,18	0,04	1,30	12,00	29,00	77,26	25,46	1,52				
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38	33,01	37,87	119,18	23,40	0,54				
377/2021	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	4,89	15,36	114,61	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83				
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27		1,08	0,54	0,36	0,05				
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	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого ОБЕД :			19,15	14,04	57,96	434,67	0,40	0,25	21,99	68,31	113,51	321,20	87,13	4,41				
261/2021	ПОЛДНИК 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	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18				
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09				
Итого ПОЛДНИК :			21,32	25,05	90,41	672,40	0,34	0,49	2,59	148,73	384,84	478,35	82,39	4,02				
Всего за день :			49,93	57,37	213,90	1571,44	1,01	1,05	35,88	657,04	674,62	1038,29	228,35	12,31				
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3																		