

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № _____ от «___» _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____ Банникова Т.Н.

«___» _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 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

№ 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				
ЗАВТРАК																		
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				
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				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
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				
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				
ОБЕД																		
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25				
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 РАССЫЛЧАТАЯ	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				
Итого ОБЕД :			32,54	27,32	105,08	796,38	0,48	0,33	20,65	44,10	92,72	428,53	178,67	8,90				
ПОЛДНИК																		
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				
Итого ПОЛДНИК :			10,86	14,79	68,82	451,87	0,22	0,22	30,57	70,53	132,22	179,63	54,36	1,79				
Всего за день :			55,87	61,64	258,55	1812,39	0,90	1,00	57,69	572,63	503,96	872,46	276,63	14,82				
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,6															

День 3

№ 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		
ЗАВТРАК																
229/2021	КАША "ДРУЖБА"	200	1,06	1,44	5,67	39,85	0,02	0,03	0,27	8,08	25,58	28,29	6,18	0,12		
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 :			5,21	9,49	35,75	249,23	0,08	0,18	1,49	26,08	139,05	123,19	22,08	0,61		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
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		
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		
ОБЕД																
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39		
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		
329/2021	БИГУС.	170	14,41	18,89	7,69	258,40	0,05	0,07	57,66		63,57	49,14	26,28	0,94		
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		
Итого ОБЕД :			22,79	25,93	65,63	587,08	0,26	0,16	74,82		97,20	187,17	67,96	4,18		
ПОЛДНИК																
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		
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,55	2,03	37,50	178,50					0,07	0,12	0,06			
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,89		3,25	1,63	0,90	0,08		
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		
Итого ПОЛДНИК :			19,84	20,59	75,75	567,59	0,11	0,51	3,64	260,67	128,31	245,23	22,90	2,67		
Всего за день :			48,84	56,21	200,13	1501,70	0,47	0,87	83,95	286,75	378,56	569,59	120,94	10,26		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 2 : 4,1													

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		
ЗАВТРАК																
227/2021	КАША РЯБНЕВАЯ ВЯЗАКА	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(ТОРЦИЯМИ)	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		
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	РЯБЛОКИ.	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		
ОБЕД																
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		
Итого ОБЕД :			25,38	25,16	92,89	699,52	0,38	0,29	15,77	23,88	97,70	413,64	102,72	7,34		
ПОЛДНИК																
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	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		
Итого ПОЛДНИК :			16,35	7,97	63,08	389,42	0,15	0,32	1,88	51,94	212,23	236,00	39,13	0,97		
Всего за день :			55,06	54,12	227,40	1616,86	0,80	1,14	30,68	542,42	670,34	1067,13	208,27	12,03		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,1													

День 5

№ 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				
ЗАВТРАК																		
212/2021	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				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
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				
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				
ОБЕД																		
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95		20,25	14,60	7,85	0,27				
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				
Итого ОБЕД :			25,56	28,25	109,31	793,70	0,33	0,27	31,23	54,00	101,34	352,51	90,69	4,75				
ПОЛДНИК																		
307/2021	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	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				
Итого ПОЛДНИК :			23,50	16,63	69,73	522,60	0,36	0,56	23,16	101,40	307,50	389,03	75,42	2,03				

Всего за день : 62,45 62,82 253,48 1829,08 0,97 1,10 59,73 218,00 658,85 1062,91 252,74 11,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

День 6

№ рецеп.	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	
ЗАВТРАК															
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 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	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
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	
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	
ОБЕД															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25	
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	
Итого ОБЕД :			26,60	23,29	106,46	741,84	0,40	0,36	19,16	61,24	171,69	425,50	94,49	7,01	
ПОЛДНИК															
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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	
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	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	
Итого ПОЛДНИК :			35,32	13,15	84,50	597,62	0,16	0,65	1,77	82,05	380,59	400,92	59,88	1,35	

Всего за день : 74,19 54,53 257,15 1816,15 0,72 1,39 33,52 225,09 898,96 1131,72 213,53 11,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,5

День 7

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				
ЗАВТРАК																		
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(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				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
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				
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				
ОБЕД																		
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				
96/2021	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				
Итого ОБЕД :			31,49	26,56	98,52	759,10	0,64	0,61	312,83	45,68	190,85	476,80	171,07	7,99				
ПОЛДНИК																		
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				
Итого ПОЛДНИК :			26,75	22,77	79,15	628,48	0,17	0,81	1,95	280,67	373,02	433,53	51,96	2,79				
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.р.	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		
ЗАВТРАК																
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		
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		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
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		
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		
ОБЕД																
18/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	3,08	1,75	36,57	0,02	0,02	7,82		8,20	15,05	8,06	0,35		
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		
Итого ОБЕД :			27,86	25,44	98,44	734,20	0,50	0,33	21,90	22,94	74,24	439,16	176,65	8,99		
ПОЛДНИК																
299/2021	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		
Итого ПОЛДНИК :			22,80	16,48	74,66	538,31	0,35	0,24	29,36	33,79	48,49	260,57	65,50	2,31		
Всего за день :			62,54	57,52	251,01	1772,02	1,05	0,91	63,78	114,73	381,15	931,93	287,45	14,76		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,9 : 4,0													

День 9

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				
ЗАВТРАК																		
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,50	8,40	28,97	221,40	0,22	0,18	1,15	35,64	127,70	211,80	63,90	1,54				
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09				
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				
Итого ЗАВТРАК :			15,65	20,32	56,78	472,54	0,29	0,43	2,98	85,64	383,79	405,30	90,40	2,04				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
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				
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				
ОБЕД																		
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				
146/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54				
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,52	17,59	4,34	221,75	0,08	0,12	5,62	59,58	20,37	112,30	18,72	1,08				
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					
Итого ОБЕД :			22,92	31,21	100,54	774,76	0,31	0,24	28,71	88,18	88,30	328,41	89,78	4,82				
ПОЛДНИК																		
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,84	6,99	19,72	165,18	0,10	0,23	1,82	44,00	175,42	168,96	29,20	0,86				
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53				
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					
Итого ПОЛДНИК :			11,71	17,23	75,12	502,38	0,18	0,25	1,82	45,25	185,11	212,46	37,08	1,51				
Всего за день :			51,28	68,96	255,44	1847,48	0,80	0,94	37,51	219,07	671,20	960,17	225,26	11,17				
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 5,0															

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				
ЗАВТРАК																		
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				
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 :			9,06	17,88	55,73	419,97	0,24	0,29	1,30	440,00	160,27	227,74	49,83	1,68				
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
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				
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				
ОБЕД																		
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,34	3,05	0,91	32,34	0,01	0,01	3,33		8,08	14,31	6,65	0,24				
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 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				
Итого ОБЕД :			24,38	18,34	68,61	536,85	0,51	0,33	27,06	88,11	145,65	413,12	110,97	5,52				
ПОЛДНИК																		
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				
Итого ПОЛДНИК :			21,90	25,55	91,37	683,06	0,35	0,52	2,85	152,73	408,84	496,35	85,19	4,04				

Всего за день : 55,74 62,17 225,51 1684,28 1,13 1,16 41,21 680,84 730,76 1148,21 254,99 13,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0