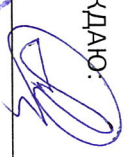


СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа «Навигатор»
Е.З. Чернякевич
Приказ № _____ от « _____ » г.



УТВЕРЖДАЮ:

Банникова Т.Н.
_____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурulloевна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по Наборнику 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 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	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
232/2021	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(ТОРЦИЯМИ)	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																		
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51		12,85	14,48	7,34	0,48				
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 :			26,14	23,12	89,81	671,96	0,38	0,26	16,78	35,40	80,03	346,32	149,82	7,54				
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	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 :			49,47	57,44	242,28	1683,98	0,80	0,93	53,82	563,93	491,23	790,25	247,78	13,46				
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,2 : 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	Мg	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			
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			
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			
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																	
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	1,83	2,47	28,27	0,01	0,01	7,61		12,67	9,33	4,32	0,18			
118/2021	СУП КРЕСТЫЯНСКИЙ	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	ПОРЕ 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 :			16,23	19,81	64,35	500,61	0,24	0,26	180,54	38,61	94,04	248,64	74,95	4,36			
ПОЛДНИК																	
283/2021	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	НОГУРТ.	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 :			68,82	48,45	216,87	1578,98	0,59	1,31	194,77	199,31	854,12	999,05	199,71	9,37			
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2																	

День 3

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	Мg	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	30	0,63	1,89	3,57	33,79	0,03	0,02	4,53		4,40	16,82	6,04	0,24	
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.	150	13,35	17,50	7,13	239,40	0,05	0,06	53,42		58,90	45,53	24,35	0,87	
486/2021	КОМПЛОТ 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:			20,52	23,13	57,17	518,90	0,21	0,13	67,25		86,77	161,38	59,22	3,58	
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.	20	1,02	0,81	15,00	71,40					0,03	0,05	0,02		
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13	
Итого ПОЛДНИК:			16,79	19,21	43,41	413,61	0,10	0,50	3,64	260,67	126,67	239,96	21,74	2,58	
Всего за день:			43,52	52,03	159,33	1279,54	0,41	0,83	76,38	286,75	366,49	538,53	111,04	9,57	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7															

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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	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		
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		
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																
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,35	1,82	3,22	30,70	0,01	0,02	1,02		7,31	13,76	9,15	0,17		
98/2021	СВЕКОЛЬНИК.	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	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		
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		
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 :			19,48	18,66	75,90	549,47	0,26	0,20	11,08	19,80	76,86	297,66	74,78	5,47		
ПОЛДНИК																
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	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 :			49,16	47,62	207,91	1456,83	0,68	1,05	25,99	538,34	649,41	951,14	180,32	10,16		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2																

День 5

№ 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																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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																
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,38	1,55	1,76	22,51	0,01	0,01	7,64		10,07	8,89	5,31	0,27		
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	КОТЛЕТКА 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 :			19,55	20,82	89,34	622,91	0,24	0,19	18,52	41,71	73,84	274,70	72,36	3,83		
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.	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 :			53,92	54,17	219,38	1580,66	0,86	0,98	46,88	198,46	603,70	957,55	229,74	10,57		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1																

День 6

N 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	
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															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49	
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	КОМПЛОТ 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 :			21,16	19,76	90,94	626,18	0,31	0,27	15,53	49,70	146,03	343,25	78,64	5,95	
ПОЛДНИК															
279/2021	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 :			64,13	49,49	233,59	1636,32	0,61	1,23	29,72	203,94	830,86	1001,51	190,73	10,26	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,8 : 3,6												

День 7

№ 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															
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	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21	
95/2021	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		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	
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	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

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	Мg	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															
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	30	0,52	1,96	3,50	33,66	0,04	0,02	2,21		6,35	32,59	12,92	0,42	
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 :			22,06	19,20	84,25	598,07	0,41	0,26	13,97	19,00	58,27	371,26	152,55	7,43	
ПОЛДНИК															
307/2021	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИ	60	10,17	5,71	6,69	118,84	0,11	0,10	0,60	19,54	30,72	108,46	16,82	0,41	
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 :			16,20	14,13	61,10	436,45	0,29	0,20	25,40	29,29	51,99	201,39	49,30	1,84	
Всего за день :			50,14	48,93	223,26	1534,03	0,90	0,80	51,89	106,29	368,68	804,85	247,15	12,73	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,5															

День 9

№ 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" ВЯЗАЯ	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	
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 :			16,48	21,25	59,99	497,14	0,31	0,45	3,10	89,60	397,98	428,83	97,50	2,21	
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 .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31	
157/2012	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,19	3,61	6,72	64,11	0,05	0,04	12,68	4,50	15,68	32,23	12,83	0,46	
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	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 :			21,00	28,29	85,03	678,76	0,25	0,21	23,15	83,71	73,58	287,44	75,64	4,05	
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	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 :			11,71	17,23	74,12	498,39	0,18	0,25	1,82	45,25	185,07	212,46	37,08	1,51	
Всего за день :			50,19	66,97	242,14	1772,09	0,76	0,93	32,07	218,56	670,63	942,73	218,22	10,57	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 4,8												

День 10

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	Мg	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																
1/2021	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		
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	ПОРЕ 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 :			19,41	14,03	60,19	444,68	0,40	0,25	30,76	68,31	120,81	321,37	87,85	4,43		
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	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 :			50,19	57,36	216,13	1581,45	1,01	1,05	44,65	657,04	681,92	1038,46	229,07	12,33		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,3													