

СОГЛАСОВАНО.

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 253 от «03» 03 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Банникова Т.Н.

« ____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

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. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных

образовательных организациях. Новосибирск 2022

День 2

№ 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															
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	205	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06			32,00	15,24	74,99	19,98	1,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05			1,40	0,90	0,70	0,13
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 :			7,11	13,20	73,11	439,67	0,11	0,07	0,05	0,05	32,00	20,76	88,93	23,31	2,21
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															
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
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
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	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			21,38	26,86	85,41	668,99	0,39	0,34	227,15	20,52	96,23	337,71	94,90	6,17	
ПОЛДНИК															
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56		48,00	34,64	160,75	47,23	2,70
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
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОВОМ САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00			6,86	4,64	2,63	0,06
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 :			11,22	12,59	70,26	439,25	0,24	0,14	19,56	57,75	50,85	188,84	54,35	3,09	
Всего за день :			40,11	53,05	238,58	1592,31	0,77	0,57	256,76	110,27	183,84	626,48	181,56	13,67	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 5,9												

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															
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	3,13	4,57	32,90	185,24	0,04	0,02		20,00	4,75	68,10	22,20	0,45	
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			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 :			4,67	10,37	58,66	346,65	0,06	0,03	0,05	20,00	10,22	82,00	25,50	0,85	
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 ЗЕЛеныМ 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	1,92	2,96	13,05	86,55	0,08	0,04	8,52		10,36	50,86	17,16	0,82	
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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 :			22,87	25,93	65,93	588,60	0,27	0,17	75,54		99,92	196,05	70,44	4,34	
ПОЛДНИК															
157/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	1,51	2,81	11,27	76,44	0,19	0,07			10,00	17,60	151,25	52,00	1,86
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46		14,94	108,30	37,98	0,99	
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01			13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	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 :			10,79	10,08	94,10	510,21	0,32	0,13	5,34		23,00	47,98	291,57	96,67	3,35
Всего за день :			39,33	46,58	241,69	1543,26	0,67	0,35	84,93		43,00	172,12	583,62	200,61	11,34
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,2 : 6,1												

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	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																			
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04			20,00	36,72	153,79	22,20	0,81				
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16				0,05		1,40	0,90	0,70	0,13				
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	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 :			6,01	10,50	55,84	341,89	0,14	0,05	0,05	0,05	20,00	42,28	167,73	25,53	1,21				
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																			
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	50	0,90	3,15	5,97	55,76	0,04	0,03	9,35			9,91	25,77	10,70	0,40				
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	10,73	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	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22				
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 :			25,42	25,05	93,03	699,18	0,36	0,29	21,44			23,88	99,43	392,90	93,57	7,17			
ПОЛДНИК																			
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89			6,00	63,22	104,06	49,38	1,96			
531/2021	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	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			
54-20ГН	ЧАЙ С АЛПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00			6,86	4,64	2,63	0,06				
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22				
Итого ПОЛДНИК :			15,69	12,43	60,89	418,15	0,24	0,24	60,95			21,94	114,87	208,01	67,24	2,82			
Всего за день :			47,52	48,38	219,56	1503,62	0,77	0,60	92,44			65,82	272,58	779,64	195,34	13,40			
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6																			

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 5

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																	
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	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			
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36			
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 :			9,89	15,19	44,04	352,52	0,27	0,21	2,89	39,60	148,34	250,15	75,09	2,31			
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																	
26/2021	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 ЯЗЮМА	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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
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 :			25,65	28,26	109,37	794,37	0,34	0,28	17,55	54,00	105,09	370,25	97,00	5,43			
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			
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	26,52	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 :			17,48	12,34	73,77	476,12	0,29	0,20	25,25	33,90	44,91	200,72	49,02	2,00			
Всего за день :			54,02	55,99	250,18	1720,81	0,92	0,71	49,69	127,50	312,34	835,12	229,11	12,54			
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,6														

День 6

№ 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																					
218/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	3,13	4,57	32,90	185,24	0,04	0,02								20,00	4,75	68,10	22,20	0,45	
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								20,00	3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			4,63	10,37	52,16	320,49	0,06	0,03								20,00	8,87	81,14	24,83	0,72	
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	50	0,80	3,05	4,12	47,12	0,01	0,01	12,68								21,11	15,55	7,20	0,29	
131/2021	СУЛГУПОРЕ 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								4,00	13,00	2,80	0,22	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01									11,50	53,00	12,50	1,55	
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 :			27,05	26,29	109,63	783,31	0,40	0,37	28,34							61,24	186,70	433,85	96,37	7,18	
ПОЛДНИК																					
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	50	0,98	3,06	3,05	43,71	0,04	0,03	3,05								11,39	26,45	13,50	0,31	
203/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	8,40	7,58	38,33	255,11	0,29	0,13	6,06								17,27	202,25	132,26	4,48	
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01								13,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	1,62	7,56	0,01	0,01	12,00								6,86	4,64	2,63	0,06	
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 :			13,54	13,18	71,70	459,60	0,37	0,18	21,11							13,00	46,12	258,54	153,07	5,18	
Всего за день :			45,62	50,24	243,29	1607,80	0,86	0,60	59,45							94,24	257,69	784,53	283,27	15,28	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,3																					

День 7

№ 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																
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04				20,00	36,72	153,79	22,20	0,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05				1,40	0,90	0,70	0,13
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92							0,36	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 :			6,01	10,50	55,84	341,89	0,14	0,05	0,05	0,05	0,05	20,00	42,28	167,73	25,53	1,21
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																
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	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24			38,96	28,61	197,35	42,95	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	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			31,51	26,57	98,56	759,44	0,65	0,62	312,87	45,71	193,29	484,79	172,82	8,12		
ПОЛДНИК																
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56			48,00	34,64	160,75	47,23	2,70
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02		
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88				3,24	1,62	0,89	0,08
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			9,85	11,93	81,04	470,84	0,21	0,12	10,44	48,00	41,91	175,42	50,94	3,00		
Всего за день :			48,37	49,20	258,44	1669,97	1,02	0,81	327,36	113,71	291,48	841,94	257,29	15,13		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 5,3													

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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05			1,40	0,90	0,70	0,13
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27			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 :			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	0,05	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07
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															
38/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ПУКОМ	50	0,91	3,17	6,86	59,59	0,05	0,04	10,50			12,05	25,63	10,76	0,45
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	2,96	13,05	86,55	0,08	0,04	8,52			10,36	50,86	17,16	0,82
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20		3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28		20,00	13,08	178,51	118,80	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	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			28,37	25,57	103,84	758,87	0,54	0,36	25,30	23,08	80,81	458,49	181,74	9,25	9,25
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.	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	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03	0,03
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 :			21,62	15,84	66,25	494,14	0,35	0,24	29,36	30,54	45,64	253,62	64,19	2,22	2,22
Всего за день :			56,36	52,25	238,88	1651,25	1,01	0,65	64,71	73,62	156,87	773,31	264,63	14,74	14,74
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2															

День 9

№ 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																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	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		
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36		
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 :			9,89	15,19	44,04	352,52	0,27	0,21	2,89	39,60	148,34	250,15	75,09	2,31		
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		
116/2021	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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
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	0,32	0,25	28,71	88,18	90,70	336,21	91,46	4,95		
ПОЛДНИК																
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96		
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		
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого ПОЛДНИК :			10,09	19,97	70,19	500,76	0,24	0,16	59,69	7,25	81,12	159,50	61,28	2,77		
Всего за день :			43,90	66,57	237,77	1725,84	0,85	0,64	95,29	135,03	334,16	759,86	235,83	12,83		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,5 : 5,4													

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	
ЗАВТРАК															
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02		20,00	12,15	94,70	33,20	1,11	
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 :			6,13	11,25	50,89	329,28	0,19	0,03		20,00	16,27	107,74	35,83	1,38	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
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															
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С РЯБЛОКАМИ	50	0,56	3,11	2,94	41,97	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,64	
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	
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	
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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	19,11	72,70	560,28	0,53	0,32	37,22		60,61	133,02	408,80	113,71	6,19
ПОЛДНИК															
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	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,56	35,03	212,76	0,15	0,06		24,00	21,84	134,91	30,60	2,26	
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02		
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			9,36	9,30	81,42	446,85	0,34	0,17	15,38		24,00	42,11	210,58	53,31	2,91
Всего за день :			40,27	40,06	214,81	1380,81	1,09	0,54	62,60		104,61	207,40	738,12	211,85	12,68
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 5,3												