

СОГЛАСОВАНО: _____
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З. Чернякевич
Приказ № 1805 от « 04 » 12 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ: _____
ИП _____
Банникова Т.Н.
« 0 » 12 2018 г.
Инициалы Банникова
Инициалы
Инициалы



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД

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

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

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 1

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 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
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62		2,84	1,82	1,49	0,38
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 :			6,00	10,50	51,39	324,10	0,10	0,03	1,62	20,00	15,59	51,12	10,49	1,29
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	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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	23,13	89,84	672,12	0,39	0,27	16,83	35,40	82,54	354,36	151,65	7,68
ПОЛДНИК														
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
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01
548/2021	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	50	3,03	11,15	29,45	230,27	0,05	0,06		67,00	17,98	44,92	7,46	0,74
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			7,16	25,56	68,95	534,52	0,31	0,21	30,04	67,00	41,37	160,17	47,61	2,21
Всего за день :			40,30	59,39	233,18	1628,54	0,82	0,53	52,49	122,40	153,50	579,65	217,75	13,98
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,5 : 5,8											

День 2

№ п/п	№ 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																
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	32,00	20,76	88,93	23,31	2,21	
2-ОЙ ЗАВТРАК																
82/2021		ФРУКТЫ	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	
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		КНЕЛИ 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	
152/2021		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94	
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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 :				16,47	20,32	70,70	531,68	0,30	0,26	193,62	14,85	76,36	255,28	72,34	4,68	
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	1,35	1,20	9,90	55,81					6,38	4,18	2,37	0,08	
54-20ГН		ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	8,44	34,75	0,01	0,01	10,80		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							
Итого ПОЛДНИК :				9,76	11,94	66,68	413,19	0,22	0,13	18,36	48,00	45,02	177,93	52,40	3,00	
Всего за день :				33,74	45,86	220,29	1428,94	0,66	0,48	222,03	94,85	158,14	533,14	157,05	12,09	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 6,5																

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	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	
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 ЗЕЛЕНЬИМ 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	150	1,60	9,41	10,87	134,57	0,07	0,03	7,09		8,62	42,49	14,27	0,69	
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	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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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:			20,28	29,58	55,29	568,44	0,21	0,13	66,54		87,75	161,89	58,81	3,61	
ПОЛДНИК															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15	
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			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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК:			7,21	7,06	68,64	366,84	0,14	0,07	7,44		35,48	149,32	48,87	1,64	
Всего за день: 33,16 47,21 205,59 1379,73 0,43 0,25 78,03 33,00 147,45 407,21 141,18 8,90															
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,4:6,2															

День 4

N 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														
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	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 :			6,01	10,50	54,84	337,90	0,14	0,05	0,05	20,00	42,24	167,73	25,53	1,21
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ	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														
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
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 ФЛОВОГО 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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			19,51	18,39	74,44	541,28	0,27	0,20	17,70	19,80	82,02	300,59	72,62	5,70
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
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 АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	8,44	34,75	0,01	0,01	10,80		6,38	4,18	2,37	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 :			15,67	12,43	67,71	445,34	0,24	0,24	59,75	21,94	114,39	207,55	66,98	2,84

Всего за день : 41,59 41,72 206,79 1368,92 0,68 0,51 87,50 61,74 254,65 686,87 174,13 11,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

День 5

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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05		20,00	24,29	147,13	57,28	1,61	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62		2,84	1,82	1,49	0,38	
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 :			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00	30,93	161,95	61,37	2,23	
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	
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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 :			19,69	21,09	90,37	630,05	0,25	0,20	13,39	41,71	79,02	288,09	76,07	4,17	
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	28,52	1,12	
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42									
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			15,31	11,45	57,26	393,32	0,27	0,19	25,25	20,90	36,67	183,32	46,02	1,80	
Всего за день : 43,06 45,48 216,27 1446,60 0,77 0,47 44,26 82,61 160,62 647,36 191,46 11,00															

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,0

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ (С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

День 6

N 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	
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:			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	ФРУКТЫ	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															
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.С ЯБЛОКАМИ	30	0,34	1,86	1,82	25,34	0,01	0,01	8,37		9,50	6,25	3,56	0,34	
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	
286/2021	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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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:			20,98	19,79	89,94	621,71	0,32	0,28	21,34	49,70	144,97	342,58	76,39	5,93	
ПОЛДНИК															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15	
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	
54-207Н	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	8,44	34,75	0,01	0,01	10,80		6,38	4,18	2,37	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:			11,99	10,07	71,12	423,03	0,35	0,17	18,96	13,00	40,95	245,83	144,63	5,13	
Всего за день:			38,00	40,63	223,02	1409,63	0,76	0,50	50,30	82,70	210,79	680,55	254,85	13,98	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,9

День 7

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА 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	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 :			6,01	10,50	54,84	337,90	0,14	0,05	0,05	20,00	42,24	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	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	17,47	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	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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			29,15	24,68	85,26	679,78	0,52	0,53	261,35	44,59	163,10	423,05	146,79	7,01
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	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60		2,92	1,47	0,81	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
Итого ПОЛДНИК :			9,84	11,93	80,02	466,73	0,21	0,12	10,16	48,00	41,59	175,27	50,86	2,99

Всего за день : 46,00 47,31 243,12 1582,21 0,89 0,72 275,56 112,59 260,93 780,05 231,18 14,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3

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	Мг	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	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07
2-ОЙ ЗАВТРАК														
82/2021	ФРУКТЫ	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	1,60	9,41	10,87	134,57	0,07	0,03	7,09		8,62	42,49	14,27	0,69
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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:			22,13	26,14	84,50	661,78	0,43	0,27	14,56	19,00	60,92	380,07	154,87	7,59
ПОЛДНИК														
302/2021	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	10,44	1,35	4,12	70,44	0,08	0,11	0,56	15,65	50,53	164,21	35,45	0,60
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	1,35	1,20	9,90	55,81								
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:			16,55	9,28	57,97	381,68	0,24	0,20	25,36	15,65	65,65	244,09	65,68	1,88

Всего за день : 45,05 46,26 211,26 1441,70 0,79 0,52 49,97 54,65 156,99 685,36 239,25 12,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7

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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05		20,00	24,29	147,13	57,28	1,61	
54-19TH	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62		2,84	1,82	1,49	0,38	
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 :			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00	30,93	161,95	61,37	2,23	
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															
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	
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,17	3,60	6,57	63,34	0,05	0,04	12,51	4,50	15,08	31,10	12,45	0,45	
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11	3,64	54,50	17,09	106,65	16,07	0,96	
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
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 :			20,55	27,30	84,00	663,95	0,24	0,22	17,17	78,63	69,22	286,50	76,36	3,91	
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	
54-20TH	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	8,44	34,75	0,01	0,01	10,80		6,38	4,18	2,37	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 :			10,09	19,97	77,17	528,71	0,24	0,16	59,69	7,25	81,33	159,50	61,28	2,79	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,9

День 10

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	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	ФРУКТЫ	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														
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
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
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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 :			19,28	14,65	61,94	456,73	0,43	0,24	25,44	45,01	104,49	327,80	93,49	4,99
ПОЛДНИК														
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
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
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02	
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60		2,92	1,47	0,81	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
Итого ПОЛДНИК :			8,36	7,62	74,19	398,77	0,25	0,12	10,10	20,80	33,68	168,04	41,55	2,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8