

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 470 от «26» 02 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

«20» 02 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ 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. Пермь 2021г.

День 1

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	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														
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														
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
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 :			9,86	22,76	68,35	517,69	0,21	0,27	30,57	125,88	144,93	197,64	57,42	2,18
Всего за день :			48,47	65,42	242,84	1753,95	0,80	0,99	53,87	619,28	506,49	816,30	252,67	13,99
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 5,0											

День 2

№ 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														
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
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 :			10,39	15,54	51,22	386,33	0,11	0,23	1,47	64,60	231,23	196,92	28,29	0,80
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														
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
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	ПРОЕ 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	0,02	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 :			16,29	19,84	64,70	502,53	0,26	0,27	177,78	38,61	93,96	262,83	79,39	4,62
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	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
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 :			39,20	10,04	89,70	606,02	0,15	0,65	1,59	68,35	395,98	434,33	63,47	1,30

Всего за день : 66,28 45,82 215,42 1539,28 0,55 1,17 190,84 171,56 737,17 905,08 180,15 8,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

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	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,30	7,19	28,34	199,25	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
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 :			9,97	15,56	58,64	414,52	0,16	0,32	2,55	58,40	244,16	250,48	55,99	1,53
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	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														
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	1,70	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13
Итого ПОЛДНИК :			17,47	20,66	42,35	425,11	0,12	0,51	3,63	273,67	134,83	257,30	24,71	2,78

Всего за день : 48,72 66,00 179,28 1505,87 0,51 0,98 76,72 332,07 480,74 683,67 147,51 10,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 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	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
227/2021	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	
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 :			11,45	19,33	57,40	449,33	0,23	0,45	2,44	457,60	290,39	365,99	51,12	1,47	
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															
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	30	0,54	1,89	3,58	33,46	0,03	0,02	5,61		5,95	15,46	6,42	0,24	
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	0,02	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 :			19,67	18,73	76,26	552,23	0,29	0,21	15,67	19,80	77,90	307,16	73,73	5,67	
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			7,49	29,94					0,27	0,03	0,02	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 :			16,35	7,97	60,59	379,44	0,16	0,33	1,88	51,94	214,54	243,79	40,80	1,10	
Всего за день :			47,87	46,43	204,05	1425,40	0,71	1,01	29,99	529,34	598,83	927,94	174,65	10,44	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,3												

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"ВЯЗАКА	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														
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	РАССОЛЬНИК 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
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	1,35	1,20	9,90	55,81								
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 :			21,06	14,92	55,04	438,60	0,32	0,51	23,02	84,40	273,70	348,43	68,50	1,72
Всего за день : 58,23 57,46 228,40 1663,59 0,90 1,18 43,51 215,71 764,70 1079,35 250,07 10,90														

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

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														
236/2021	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 (ГОРЦЫМИ)	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 :			12,39	18,01	56,61	438,18	0,13	0,36	2,59	81,80	333,45	308,45	59,34	1,36
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														
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
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 :			21,12	19,76	90,59	624,64	0,32	0,28	20,58	49,70	148,14	345,66	77,15	5,77
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	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
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 :			31,38	13,09	75,40	544,95	0,16	0,59	1,60	85,44	346,32	370,31	55,91	1,42
Всего за день :			65,29	51,26	232,40	1652,17	0,64	1,25	34,77	216,94	843,91	1035,42	201,40	10,75
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6														

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	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	
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					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:			7,86	17,06	51,26	389,99	0,12	0,30	1,40	441,60	165,23	167,92	23,29	0,91	
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															
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: 63,20 64,33 230,89 1755,27 0,82 1,63 268,58 764,86 689,75 1016,90 226,48 13,45															
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,7															

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	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														
87/2021	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	КНЕЛИ 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 :			50,56	51,02	220,38	1542,97	0,87	0,81	52,44	92,65	384,99	856,36	265,85	12,93
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4														

День 9

№ п/п	Наименование блюд	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														
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"ВЯЗАЯ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	144,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙНЫМ)	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
676/2021	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														
471/2021	ВИНЕГРЕТ .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31
116/2021	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	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
674/2021	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 :			20,74	27,34	83,60	663,44	0,25	0,21	21,00	78,63	72,10	288,46	74,29	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
642/2021	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
467/2021	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 :			11,71	17,23	74,12	498,39	0,19	0,26	1,82	45,25	187,47	220,26	38,76	1,64
Всего за день : 49,93 66,02 240,71 1756,77 0,77 0,94 29,92 213,48 671,55 951,55 218,55 10,70														
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
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 :			12,19	20,45	60,27	473,83	0,28	0,43	2,47	458,00	270,99	322,85	71,58	2,24
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														
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С РЕПЛОКАМИ	30	0,33	1,87	1,76	25,18	0,01	0,01	6,00		9,60	6,32	3,68	0,38
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	ПЮРЕ 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	0,02	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	14,08	59,17	440,45	0,41	0,26	25,99	68,31	120,66	326,73	88,50	4,78
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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ПОЛДНИК :			21,32	25,05	90,41	672,40	0,35	0,50	2,59	148,73	387,24	486,15	84,07	4,15
Всего за день :			53,19	59,98	219,65	1631,08	1,07	1,21	41,05	675,04	794,89	1146,73	253,15	13,37
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1														