

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 601 от «06» 05 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП \_\_\_\_\_ Банникова Т.Н.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 Нуруллоевна

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**

№ 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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(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		
<b>Итого ЗАВТРАК:</b>			<b>11,47</b>	<b>19,33</b>	<b>61,65</b>	<b>466,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>265,02</b>	<b>250,30</b>	<b>35,60</b>	<b>1,33</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
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	СУЛГ 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 РАССЫЛЧУАТАЯ	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		
<b>Итого ОБЕД:</b>			<b>26,14</b>	<b>23,13</b>	<b>89,84</b>	<b>672,12</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>16,83</b>	<b>35,40</b>	<b>82,54</b>	<b>354,36</b>	<b>151,65</b>	<b>7,68</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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 "СТОПИЧНЫЙ"	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		
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>9,86</b>	<b>22,76</b>	<b>68,35</b>	<b>517,69</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>30,57</b>	<b>125,88</b>	<b>144,93</b>	<b>197,64</b>	<b>57,42</b>	<b>2,18</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>48,47</b>	<b>65,42</b>	<b>242,84</b>	<b>1753,95</b>	<b>0,80</b>	<b>0,99</b>	<b>53,87</b>	<b>619,28</b>	<b>506,49</b>	<b>816,30</b>	<b>252,67</b>	<b>13,99</b>		
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:5,0</b>																

**День 2**

№ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,39</b>	<b>15,54</b>	<b>51,22</b>	<b>386,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,47</b>	<b>64,60</b>	<b>231,23</b>	<b>196,92</b>	<b>28,29</b>	<b>0,80</b>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
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				
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
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	КНЕГЛИ 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	ПЮРЕ 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				
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>16,21</b>	<b>19,80</b>	<b>64,66</b>	<b>501,75</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>183,70</b>	<b>38,61</b>	<b>95,92</b>	<b>255,87</b>	<b>77,02</b>	<b>4,47</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>39,20</b>	<b>10,04</b>	<b>89,70</b>	<b>606,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>1,59</b>	<b>68,35</b>	<b>395,98</b>	<b>434,33</b>	<b>63,47</b>	<b>1,30</b>				
<b>Всего за день :</b>			<b>66,20</b>	<b>45,78</b>	<b>215,38</b>	<b>1538,50</b>	<b>0,54</b>	<b>1,17</b>	<b>196,76</b>	<b>171,56</b>	<b>739,13</b>	<b>898,12</b>	<b>177,78</b>	<b>8,77</b>				
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,7 : 3,3</b>															

**День 3**

№ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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				
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>9,97</b>	<b>15,56</b>	<b>58,64</b>	<b>414,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>2,55</b>	<b>58,40</b>	<b>244,16</b>	<b>250,48</b>	<b>55,99</b>	<b>1,53</b>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
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				
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ 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	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	0,02	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				
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,28</b>	<b>29,58</b>	<b>55,29</b>	<b>568,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>66,54</b>		<b>87,75</b>	<b>161,89</b>	<b>58,81</b>	<b>3,61</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>17,47</b>	<b>20,66</b>	<b>42,35</b>	<b>425,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>3,63</b>	<b>273,67</b>	<b>134,83</b>	<b>257,30</b>	<b>24,71</b>	<b>2,78</b>				
<b>Всего за день :</b>			<b>48,72</b>	<b>66,00</b>	<b>179,28</b>	<b>1505,87</b>	<b>0,51</b>	<b>0,98</b>	<b>76,72</b>	<b>332,07</b>	<b>480,74</b>	<b>683,67</b>	<b>147,51</b>	<b>10,72</b>				
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,4 : 3,7</b>															



**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	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" 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 (ГОРЦИЯМИ)	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			
<b>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</b>																	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
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			
<b>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</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
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			
<b>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</b>																	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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			
<b>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</b>																	
<b>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</b>																	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9</b>																	

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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 (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				
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>12,39</b>	<b>18,01</b>	<b>56,61</b>	<b>438,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>2,59</b>	<b>81,80</b>	<b>333,45</b>	<b>308,45</b>	<b>59,34</b>	<b>1,36</b>				
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																		
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				
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
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				
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	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				
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,85</b>	<b>17,96</b>	<b>88,69</b>	<b>599,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>15,07</b>	<b>49,70</b>	<b>140,57</b>	<b>345,33</b>	<b>77,03</b>	<b>5,74</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>31,38</b>	<b>13,09</b>	<b>75,40</b>	<b>544,95</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>1,60</b>	<b>85,44</b>	<b>346,32</b>	<b>370,31</b>	<b>55,91</b>	<b>1,42</b>				
<b>Всего за день :</b>			<b>65,02</b>	<b>49,46</b>	<b>230,50</b>	<b>1627,29</b>	<b>0,64</b>	<b>1,25</b>	<b>29,26</b>	<b>216,94</b>	<b>836,34</b>	<b>1035,09</b>	<b>201,28</b>	<b>10,72</b>				
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5</b>																		

**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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93									
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01							
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>7,86</b>	<b>17,06</b>	<b>51,26</b>	<b>389,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>1,40</b>	<b>441,60</b>	<b>165,23</b>	<b>167,92</b>	<b>23,29</b>	<b>0,91</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>29,15</b>	<b>24,68</b>	<b>85,26</b>	<b>679,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,53</b>	<b>261,35</b>	<b>44,59</b>	<b>163,10</b>	<b>423,05</b>	<b>146,79</b>	<b>7,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>25,19</b>	<b>22,39</b>	<b>71,37</b>	<b>587,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>1,83</b>	<b>278,67</b>	<b>347,42</b>	<b>411,93</b>	<b>48,40</b>	<b>2,73</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>63,20</b>	<b>64,33</b>	<b>230,89</b>	<b>1755,27</b>	<b>0,82</b>	<b>1,63</b>	<b>268,58</b>	<b>764,86</b>	<b>689,75</b>	<b>1016,90</b>	<b>226,48</b>	<b>13,45</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7</b>															

**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	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
23/2/2021	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	
8/6/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05			1,40	0,90	0,70	0,13
4/6/2021	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	
5/6/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,48</b>	<b>15,20</b>	<b>68,11</b>	<b>455,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>2,52</b>	<b>58,00</b>	<b>242,42</b>	<b>221,20</b>	<b>36,30</b>	<b>1,26</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
8/2/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>			<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
8/7/2012	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
1/29/2021	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
3/39/2021	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
2/02/2021	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	
4/8/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50			2,63	1,65	1,35	0,35
5/7/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
5/4/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>22,13</b>	<b>26,14</b>	<b>84,50</b>	<b>661,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>14,56</b>	<b>19,00</b>	<b>60,92</b>	<b>380,07</b>	<b>154,87</b>	<b>7,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
3/02/2021	КНЕГИ 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	
1/52/2021	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
5/7/2021	СУШКИ.	15	1,35	1,20	9,90	55,81									
4/57/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03
5/7/3/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01					2,40	7,80	1,68	0,13
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>16,55</b>	<b>9,28</b>	<b>57,97</b>	<b>381,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>25,36</b>	<b>15,65</b>	<b>65,65</b>	<b>244,09</b>	<b>65,68</b>	<b>1,88</b>	
<b>Итого за День :</b>			<b>50,56</b>	<b>51,02</b>	<b>220,38</b>	<b>1542,97</b>	<b>0,87</b>	<b>0,81</b>	<b>52,44</b>	<b>92,65</b>	<b>384,99</b>	<b>856,36</b>	<b>265,85</b>	<b>12,93</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 4,4</b>												

**День 9**

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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" 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 (ГОРЦИЯМИ)	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	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>16,48</b>	<b>21,25</b>	<b>59,99</b>	<b>497,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>3,10</b>	<b>89,60</b>	<b>397,98</b>	<b>428,83</b>	<b>97,50</b>	<b>2,21</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	
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	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,54</b>	<b>27,34</b>	<b>82,60</b>	<b>658,59</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>24,52</b>	<b>78,63</b>	<b>71,41</b>	<b>278,99</b>	<b>70,77</b>	<b>4,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>11,71</b>	<b>17,23</b>	<b>74,12</b>	<b>498,39</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,82</b>	<b>45,25</b>	<b>187,47</b>	<b>220,26</b>	<b>38,76</b>	<b>1,64</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>49,73</b>	<b>66,02</b>	<b>239,71</b>	<b>1751,92</b>	<b>0,76</b>	<b>0,94</b>	<b>33,44</b>	<b>213,48</b>	<b>670,86</b>	<b>942,08</b>	<b>215,03</b>	<b>10,73</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,3 : 4,8</b>												

