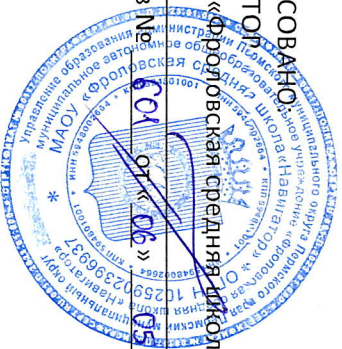


СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
МАОУ «Федоровская средняя школа «Навигатор»  
Приказ № 001 от «06» 09 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
ИП \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 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     |       |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| 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  |      |  |
| <b>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</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 : 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20</b>               |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| <b>ОБЕД</b>  |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| 1/2021   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 50    | 0,77                | 3,04  | 4,64  | 49,01         | 0,01     | 0,02   | 17,95  |        |       | 20,25 | 14,60                    | 7,85   | 0,27  |      |  |
| 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  |      |  |
| <b>Итого ОБЕД : 21,25 26,80 85,36 667,70 0,37 0,34 237,02 20,52 99,51 326,13 90,96 5,93</b>          |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| 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         |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| 54-20ГН  | ЧАЙ С АЛПЕГСИНОМ 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                | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 93,76         | 0,02     | 0,01   |        |        |       | 3,20  | 10,40                    | 2,24   | 0,18  |      |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК : 11,30 12,10 69,70 432,88 0,22 0,13 19,56 48,00 44,70 175,79 52,10 2,94</b>        |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| <b>Всего за день : 40,06 52,50 237,97 1584,65 0,73 0,56 266,63 100,52 180,97 601,85 175,37 13,28</b> |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,9</b>   |                               |       |                     |       |       |               |          |        |        |        |       |       |                          |        |       |      |  |

**День 3**

| № 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            |             |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                                       |       |                     |              |               |                |             |             |              |              |              |               |                          |               |             |  |  |
| 218/2021                                     | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА 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          |             |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |                                       |       | <b>4,67</b>         | <b>10,37</b> | <b>58,66</b>  | <b>346,65</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,03</b> | <b>0,05</b>  | <b>20,00</b> | <b>10,22</b> | <b>82,00</b>  | <b>25,50</b>             | <b>0,85</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 ЗЕЛЕНЬМ 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                | 11,95        | 13,05         | 167,47         | 0,08        | 0,04        | 8,52         |              | 10,36        | 51,04         | 17,16                    | 0,82          |             |  |  |
| 329/2021                                     | БИГУС.                                | 170   | 14,42               | 18,86        | 7,69          | 258,14         | 0,05        | 0,06        | 57,66        |              | 63,54        | 49,11         | 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          |             |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |                                       |       | <b>22,88</b>        | <b>34,89</b> | <b>65,93</b>  | <b>669,26</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,16</b> | <b>75,54</b> |              | <b>99,89</b> | <b>196,20</b> | <b>70,44</b>             | <b>4,34</b>   |             |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</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          |             |  |  |
| 241/2021                                     | РИС С ОВОЩАМИ                         | 150   | 4,28                | 5,31         | 39,33         | 222,18         | 0,11        | 0,05        | 2,83         |              | 17,24        | 124,96        | 43,82                    | 1,15          |             |  |  |
| 582/2021                                     | ПЕЧЕНЬЕ.                              | 20    | 1,70                | 2,26         | 13,94         | 82,90          | 0,02        | 0,01        |              |              | 13,00        | 8,20          | 17,40                    | 3,00          |             |  |  |
| 459/2021                                     | ЧАЙ С ЛИМОННОМ                        | 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          |             |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |                                       |       | <b>10,06</b>        | <b>8,01</b>  | <b>88,64</b>  | <b>466,78</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,08</b> | <b>7,81</b>  |              | <b>13,00</b> | <b>37,78</b>  | <b>165,98</b>            | <b>54,71</b>  | <b>1,80</b> |  |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |                                       |       | <b>38,61</b>        | <b>53,47</b> | <b>236,23</b> | <b>1580,49</b> | <b>0,51</b> | <b>0,29</b> | <b>87,40</b> |              | <b>33,00</b> | <b>161,89</b> | <b>458,18</b>            | <b>158,65</b> | <b>9,79</b> |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 6,1</b> |                                       |       |                     |              |               |                |             |             |              |              |              |               |                          |               |             |  |  |

**День 4**

| № 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                       |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК : 6,01 10,50 55,84 341,89 0,14 0,05 0,05 20,00 42,28 167,73 25,53 1,21</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 : 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20</b>             |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| 5/2021   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ | 50    | 0,59                | 3,04  | 1,55  | 35,90         | 0,01     | 0,01   | 12,62 |        | 15,32 | 13,66  | 6,73  | 0,25                     |  |  |  |  |
| 98/2021  | СВЕКОЛЫНИК                              | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого ОБЕД : 25,11 24,94 88,61 679,32 0,33 0,27 24,71 23,88 104,84 380,79 89,60 7,02</b>        |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
| 54-207H  | 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                          | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88         | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22                     |  |  |  |  |
| <b>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</b>     |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| <b>Всего за день : 47,21 48,27 215,14 1483,76 0,74 0,58 95,71 65,82 277,99 767,53 191,37 13,25</b> |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6</b>   |   |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |       |                          |  |  |  |  |

**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           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                  |       |                      |              |               |                |             |             |              |              |               |               |                          |              |  |
| 212/2021                       | КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" 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         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                                  |       | <b>7,06</b>          | <b>12,74</b> | <b>45,64</b>  | <b>325,43</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,06</b> | <b>1,62</b>  | <b>20,00</b> | <b>30,93</b>  | <b>161,95</b> | <b>61,37</b>             | <b>2,23</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>                    |                                  |       |                      |              |               |                |             |             |              |              |               |               |                          |              |  |
| 34/2021                        | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ       | 50    | 0,86                 | 3,04         | 4,65          | 49,41          | 0,01        | 0,02        | 4,19         |              | 21,42         | 24,13         | 12,23                    | 0,80         |  |
| 100/2021                       | РАССОЛЬНИК 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 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         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                                  |       | <b>25,65</b>         | <b>28,25</b> | <b>109,32</b> | <b>794,10</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,28</b> | <b>17,47</b> | <b>54,00</b> | <b>104,91</b> | <b>369,84</b> | <b>96,75</b>             | <b>5,41</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         |  |
| 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                    | 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         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                                  |       | <b>17,59</b>         | <b>11,69</b> | <b>73,02</b>  | <b>467,63</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,19</b> | <b>25,25</b> | <b>20,90</b> | <b>36,71</b>  | <b>183,32</b> | <b>46,02</b>             | <b>1,80</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>         |                                  |       | <b>51,30</b>         | <b>52,88</b> | <b>250,98</b> | <b>1684,96</b> | <b>0,86</b> | <b>0,55</b> | <b>48,34</b> | <b>94,90</b> | <b>186,55</b> | <b>729,11</b> | <b>212,14</b>            | <b>12,24</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                                  |       | <b>1 : 1,0 : 4,9</b> |              |               |                |             |             |              |              |               |               |                          |              |  |

**День 6**

| N рецеп.                       | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал  | B1, мг      | B2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Минеральные вещества, мг |               |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                |                                    |       | Б                   | Ж            | У             |                |             |             |              |              | Са                       | Р             | Мг            | Fe            |             |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                    |       |                     |              |               |                |             |             |              |              |                          |               |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
| 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          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>Итого ЗАВТРАК:</b>          |                                    |       |                     |              |               |                |             |             |              |              | <b>4,63</b>              | <b>10,37</b>  | <b>52,16</b>  | <b>320,49</b> | <b>0,06</b> | <b>0,03</b> | <b>20,00</b> | <b>8,87</b>  | <b>81,14</b>  | <b>24,83</b>  | <b>0,72</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)     | 50    | 0,35                | 0,05         | 0,95          | 5,65           | 0,02        | 0,01        | 3,50         |              | 8,50                     | 15,00         | 7,00          | 0,25          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| 131/2021                       | СУП-ПЮРЕ 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         |              | 20,25                    | 13,86         | 5,40          | 1,11          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| 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          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>Итого ОБЕД:</b>             |                                    |       |                     |              |               |                |             |             |              |              | <b>26,60</b>             | <b>23,29</b>  | <b>106,46</b> | <b>741,84</b> | <b>0,41</b> | <b>0,37</b> | <b>19,16</b> | <b>61,24</b> | <b>174,09</b> | <b>433,30</b> | <b>96,17</b>  | <b>7,14</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                    |       |                     |              |               |                |             |             |              |              |                          |               |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
| 148/2021                       | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)     | 50    | 0,35                | 0,05         | 0,95          | 5,65           | 0,02        | 0,01        | 3,50         |              | 8,50                     | 15,00         | 7,00          | 0,25          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| 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 АЛПЕРСИНОМ 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          |             |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>Итого ПОЛДНИК:</b>          |                                    |       |                     |              |               |                |             |             |              |              | <b>12,91</b>             | <b>10,17</b>  | <b>69,60</b>  | <b>421,54</b> | <b>0,35</b> | <b>0,16</b> | <b>21,56</b> | <b>13,00</b> | <b>43,23</b>  | <b>247,09</b> | <b>146,57</b> | <b>5,12</b> |
| <b>Всего за день:</b>          |                                    |       | <b>44,54</b>        | <b>44,23</b> | <b>238,02</b> | <b>1528,27</b> | <b>0,85</b> | <b>0,58</b> | <b>50,72</b> | <b>94,24</b> | <b>242,19</b>            | <b>772,53</b> | <b>276,57</b> | <b>15,18</b>  |             |             |              |              |               |               |               |             |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                                    |       | <b>1 : 1,0</b>      | <b>: 5,3</b> |               |                |             |             |              |              |                          |               |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |

**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             | Мg                       | Fe            |              |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                             |       |                     |              |               |                |             |             |               |              |               |               |                          |               |              |  |
| 227/2021                                     | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 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          |              |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |                             |       | <b>6,01</b>         | <b>10,50</b> | <b>55,84</b>  | <b>341,89</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,05</b> | <b>0,05</b>   | <b>20,00</b> | <b>42,28</b>  | <b>167,73</b> | <b>25,53</b>             | <b>1,21</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>                                  |                             |       |                     |              |               |                |             |             |               |              |               |               |                          |               |              |  |
| 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         |              |  |
| 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         |              |  |
| 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          |              |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |                             |       | <b>31,51</b>        | <b>26,57</b> | <b>98,56</b>  | <b>759,44</b>  | <b>0,65</b> | <b>0,62</b> | <b>312,87</b> |              | <b>45,71</b>  | <b>193,29</b> | <b>484,79</b>            | <b>172,82</b> | <b>8,12</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                             |       |                     |              |               |                |             |             |               |              |               |               |                          |               |              |  |
| 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         |              |  |
| 581/2021                                     | ПРЯНИКИ.                    | 30    | 1,53                | 1,22         | 22,50         | 107,10         |             |             |               |              | 0,03          | 0,05          | 0,02                     |               |              |  |
| 459/2021                                     | ЧАЙ С ЛИМОННОМ              | 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          |              |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |                             |       | <b>9,85</b>         | <b>11,93</b> | <b>81,04</b>  | <b>470,84</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,12</b> | <b>10,44</b>  |              | <b>48,00</b>  | <b>41,91</b>  | <b>175,42</b>            | <b>50,94</b>  | <b>3,00</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |                             |       | <b>48,37</b>        | <b>49,20</b> | <b>258,44</b> | <b>1669,97</b> | <b>1,02</b> | <b>0,81</b> | <b>327,36</b> |              | <b>113,71</b> | <b>291,48</b> | <b>841,94</b>            | <b>257,29</b> | <b>15,13</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3</b> |                             |       |                     |              |               |                |             |             |               |              |               |               |                          |               |              |  |

**День 8**

| № 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                       |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
| <b>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</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 : 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20</b>             |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| 87/2012  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И | 50    | 0,86                | 3,26  | 5,84  | 56,10         | 0,07     | 0,04   | 3,68  |        | 10,58 | 54,31  | 21,53  | 0,70                     |  |  |  |  |
| 129/2021   | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 180   | 1,92                | 11,95 | 13,05 | 167,47        | 0,08     | 0,04   | 8,52  |        | 10,36 | 51,04  | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого ОБЕД : 28,32 34,65 102,82 836,30 0,56 0,36 18,48 23,08 79,34 487,35 192,51 9,50</b>       |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| 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                    | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК : 17,31 9,36 63,89 409,11 0,25 0,21 25,36 15,65 66,49 246,69 66,24 1,93</b>       |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| <b>Всего за день : 52,00 54,85 235,50 1643,65 0,93 0,62 53,89 58,73 176,25 795,24 277,45 14,70</b> |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5</b>   |                                  |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |       |        |        |                          |  |  |  |  |

**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             | Мг                       | Fe           |             |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |  |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |             |  |
| 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        |  |
| 57/6/2021                                    | 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>7,06</b>         | <b>12,74</b> | <b>45,64</b>  | <b>325,43</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,06</b> | <b>1,62</b>  | <b>20,00</b>  | <b>30,93</b>  | <b>161,95</b> | <b>61,37</b>             | <b>2,23</b>  |             |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                          |  |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |             |  |
| 501/2/2021                                   | 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 | 50    | 0,56                | 3,10         | 3,03          | 42,23          | 0,01        | 0,01        |              | 13,95         |               | 15,84         | 10,41                    | 5,94         | 0,56        |  |
| 11/6/2021                                    | СУП ИЗ ОВОШЕЙ                          | 180   | 1,40                | 4,32         | 7,88          | 76,01          | 0,06        | 0,04        |              | 15,01         |               | 5,40          | 18,09                    | 37,32        | 14,94       |  |
| 3/67/2021                                    | 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       |  |
| 3/85/2021                                    | РИС ОТВАРНОЙ                           | 130   | 3,27                | 5,25         | 34,31         | 197,55         | 0,04        | 0,03        |              |               |               | 23,20         | 5,10                     | 71,19        | 23,15       |  |
| 4/94/2021                                    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                        | 180   | 0,41                | 0,09         | 20,83         | 85,77          | 0,03        | 0,01        |              |               |               | 14,67         | 23,22                    | 7,56         | 0,57        |  |
| 57/3/2021                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,02        | 0,01        |              |               |               | 4,00          | 13,00                    | 2,80         | 0,22        |  |
| 57/4/2021                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50    | 3,90                | 0,70         | 18,65         | 96,50          | 0,06        | 0,02        |              |               |               | 11,50         | 53,00                    | 12,50        | 1,55        |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |  |       | <b>22,34</b>        | <b>30,27</b> | <b>97,60</b>  | <b>752,14</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,23</b> | <b>32,60</b> | <b>83,10</b>  | <b>86,29</b>  | <b>314,79</b> | <b>82,96</b>             | <b>4,88</b>  |             |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |  |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |             |  |
| 177/2/2021                                   | 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       |  |
| 542/2/2021                                   | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                       | 60    | 4,35                | 10,08        | 35,58         | 250,40         | 0,07        | 0,02        |              |               |               | 1,25          | 7,73                     | 38,26        | 6,73        |  |
| 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        |  |
| 57/3/2021                                    | 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>10,09</b>        | <b>19,97</b> | <b>77,17</b>  | <b>528,71</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,16</b> | <b>59,69</b> | <b>7,25</b>   | <b>81,33</b>  | <b>159,50</b> | <b>61,28</b>             | <b>2,79</b>  |             |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |  |       | <b>40,49</b>        | <b>63,18</b> | <b>243,41</b> | <b>1704,08</b> | <b>0,78</b> | <b>0,47</b> | <b>97,91</b> | <b>110,35</b> | <b>212,55</b> | <b>650,24</b> | <b>213,61</b>            | <b>12,70</b> |             |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,0</b> |  |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |             |  |

**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             | Мг                       | Fe            |               |              |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |        |              |               |                          |               |               |              |  |
| 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          |              |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |                                     |       | <b>6,13</b>         | <b>11,25</b> | <b>50,89</b>  | <b>329,28</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,03</b> |              |        | <b>20,00</b> | <b>16,27</b>  | <b>107,74</b>            | <b>35,83</b>  | <b>1,38</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>                                  |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |        |              |               |                          |               |               |              |  |
| 34/2021                                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ          | 50    | 0,86                | 3,04         | 4,65          | 49,41          | 0,01        | 0,02        | 4,19         |        |              | 21,42         | 24,13                    | 12,23         | 0,80          |              |  |
| 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 ФЛОРОВОГО 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          |              |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |                                     |       | <b>24,68</b>        | <b>19,04</b> | <b>74,41</b>  | <b>567,72</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,33</b> | <b>31,41</b> |        |              | <b>60,61</b>  | <b>138,44</b>            | <b>422,39</b> | <b>119,80</b> | <b>6,35</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |        |              |               |                          |               |               |              |  |
| 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          |              |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |                                     |       | <b>9,36</b>         | <b>9,30</b>  | <b>81,42</b>  | <b>446,85</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,17</b> | <b>15,38</b> |        |              | <b>24,00</b>  | <b>42,11</b>             | <b>210,58</b> | <b>53,31</b>  | <b>2,91</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |                                     |       | <b>40,57</b>        | <b>39,99</b> | <b>216,52</b> | <b>1388,25</b> | <b>1,09</b> | <b>0,55</b> | <b>56,79</b> |        |              | <b>104,61</b> | <b>212,82</b>            | <b>751,71</b> | <b>217,94</b> | <b>12,84</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3</b> |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |        |              |               |                          |               |               |              |  |