

Согласовано

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 305» г. Перми

М.П.

/Н.М.Загородяко/

г.Перми

01.02.2023



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Инициальникова Н.Д.

М.П.

/Н.Д. Инициальникова/

01.02.2023



Примерное 20-дневное меню для воспитанников с 3-7 лет на осень-зима период года

Примерное меню разработано с учетом нормативов, содержащихся в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню содержит перечень блюд, включенных в Единые сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных образований, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2018г., 2021г.

№ 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	Мг	Fe		

233/2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 150	150	4,59	5,90	22,39	156,57	0,16	0,15	0,88	13,53	87,58	114,04	27,96	0,76
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
466/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
Завтрак-2		Итого Завтрак :	10,21	11,95	38,78	298,56	0,21	0,39	2,25	54,53	311,88	265,04	47,46	1,06
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Обед		Итого Завтрак-2 :	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ) 50	50	0,37	3,05	0,98	32,83	0,01	0,02	4,73		13,12	14,18	6,94	0,27
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 2021 180	180	1,54	3,97	12,36	91,12	0,08	0,05	11,83		10,48	42,43	18,66	0,65
298/2018	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	100	10,41	4,40	3,08	93,24	0,09	0,10	2,24	27,30	46,56	169,12	42,58	0,72
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Полдник		Итого Обед :	17,89	17,72	52,36	440,21	0,34	0,30	40,11	31,24	108,79	318,66	97,96	2,86
531/2018	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	9,60	2,37	27,03	162,11	0,13	0,10	0,14	7,51	40,16	84,62	11,93	0,82
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
Ужин		Итого Полдник :	15,60	2,57	34,63	222,11	0,21	0,44	1,54	47,51	280,16	264,62	39,93	0,98
348/2018	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	90	13,45	8,14	10,00	164,74	0,07	0,17	2,94		21,35	144,27	19,87	2,31
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	130	3,17	4,95	13,17	108,72	0,06	0,38	71,68	0,04	77,36	56,57	29,84	1,12
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		18,04	13,35	41,37	355,81	0,13	0,55	77,50	0,04	101,89	202,42	50,57	3,50	

Всего за День : 62,24 45,59 179,84 1369,49 0,91 1,72 125,40 133,32 822,72 1068,74 245,92 8,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

№ 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

139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,05	24,14	0,49
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80			0,01		0,07	1,20	1,90	0,05
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200				9,98	39,92					0,30		0,03

Завтрак-2

501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		5,22	15,48	27,67	269,84	0,09	0,28	1,64	25,29	156,79	133,95	24,19	0,54	

Обед

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 2018 (ПОМИДОР) 50	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,01	0,01	5,21		2,92	5,42	4,17	0,19
93/2018	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	180	1,18	3,81	7,01	67,03	0,02	0,03	16,99		30,24	30,76	16,30	0,72
319/2021	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	70	11,81	26,78	6,02	312,37	0,60	0,15		0,07	6,41	2,00	17,44	1,27
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ 130	130	7,53	5,67	40,51	233,16	0,26	0,13		0,03	12,50	178,26	28,59	2,93
491/2018	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,16	0,04	12,10	49,40	0,01	0,01	3,00		7,70	6,00	5,20	0,13
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		25,34	38,36	87,96	788,64	0,93	0,36	27,46	0,11	68,13	250,45	78,70	5,71	

Полдник

582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00								
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
Итого Полдник :		8,55	8,75	46,90	299,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40	

Ужин

282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11,05	6,30	43,07	272,58	0,08	0,16	0,21	23,48	70,66	131,14	29,71	0,89
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,08		21,72	87,16								
82/2021	ФРУКТ	100												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Ужин :		13,37	7,31	80,23	439,55	0,13	0,36	0,71	44,48	228,16	253,64	49,51	1,21	

Всего за День : 52,98 69,90 255,46 1849,83 1,25 1,44 36,41 109,88 713,08 838,04 190,40 8,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,8

№ 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

234/2021	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУПЕСА" ЖИДКАЯ 150	150	5,53	7,36	23,11	176,36	0,14	0,21	1,15	17,73	118,78	165,10	42,21	1,03
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80				0,01			0,07	1,20
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		6,99	17,21	35,53	320,08	0,16	0,32	1,80	27,80	180,28	212,50	49,26	1,18	

501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	

148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) 2018 50	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		11,50	15,00	7,00	0,30
98/2018	СВЕКОЛЬНИК 180	180	1,55	3,80	12,09	88,75	0,06	0,05	12,73		23,44	44,70	19,92	1,06
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		24,23	13,15	93,34	584,52	0,29	0,23	17,52	24,84	101,52	234,63	72,45	3,89	

582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00								
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
Итого Полдник :		8,95	2,55	45,10	243,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16	

186/2018	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 200	200	5,84	6,36	38,49	234,64	0,26	0,18	40,35	29,67	26,43	139,33	48,59	2,11
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	2,11	1,40	29,16	0,01	0,01	2,50	0,01	4,83	13,91	2,91	0,22
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		8,43	8,73	57,83	343,92	0,27	0,19	42,85	29,68	31,56	153,24	51,50	2,36	

Всего за День : 49,10 41,64 244,50 1544,32 0,82 1,12 67,57 122,32 573,36 798,37 211,21 7,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0

№ п/п	№ рецепта	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

229/2021		Завтрак	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,49	100,46	22,98	0,51
75/2018			СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021			БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
462/2021			КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
Итого Завтрак :					10,00	12,14	36,30	291,85	0,13	0,42	2,37	56,33	321,11	267,18	47,06	1,17

501/2021		Завтрак-2	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :					0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20

Обед																
3/2021			САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	50	0,53	5,10	3,17	60,70	0,01	0,01	13,48		15,44	10,21	5,88	0,59
129/2021			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	1,92	4,01	13,07	96,03	0,07	0,04	8,15		9,24	38,23	16,12	0,56
356/2021			ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	15,66	33,94	0,97	152,68	0,27	2,89	28,92	30,98	19,95	284,03	16,98	6,08
377/2021			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
496/2021			НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :					24,48	49,35	64,33	577,41	0,52	3,13	271,86	34,92	95,56	429,40	72,16	9,08

Полдник																
538/2018			ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 60	60	4,81	5,45	30,88	191,71	0,08	0,05	0,04	32,70	19,56	50,71	8,15	0,60
484/2021			КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,08		21,72	87,16								
Итого Полдник :					4,89	5,45	52,60	278,87	0,08	0,05	0,04	32,70	19,56	50,71	8,15	0,60

Ужин																
26/2021			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,72	3,05	4,23	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
153/2018			КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110	110	24,80	54,70	192,50	1361,20	1,39	0,78	236,00		196,00	772,40	278,90	11,67
316/2018			СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	50	4,77	13,17	2,62	146,58	0,02	0,04	2,02	5,00	26,27	79,35	12,82	0,44
459/2021			ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021			ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
82/2021			ФРУКТ	100												
Итого Ужин :					31,71	71,18	217,55	1637,31	1,42	0,84	245,70	5,00	243,21	874,03	303,14	12,85

Всего за день : 71,58 138,12 383,48 2838,24 2,17 4,48 523,97 128,95 699,44 1639,32 440,51 23,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,4

№ 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

Завтрак

139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,705	24,14	0,49
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92							0,30	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		10,24	11,83	27,86	257,88	0,12	0,45	1,64	125,22	177,59	208,85	28,94	1,52	

Завтрак-2

501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВОЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50	0,50	12,70	52,80	0,02	0,04	4,00	20,00	18,00	10,00	0,20		

Обед

1/2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 50	50	0,85	5,13	4,95	69,42	0,03	0,04	32,02		36,54	27,60	15,16	0,51
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180 2021	180	5,05	3,58	17,97	122,18	0,20	0,09	35,96	0,02	63,83	82,46	41,46	1,81
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 70	70	11,08	6,61	2,40	113,11	0,06	0,09	2,77	22,78	13,96	84,73	13,01	0,76
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 130	130	2,57	12,99	20,98	211,04	0,16	0,09	25,74		12,87	74,90	29,60	1,16
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		22,43	28,73	64,10	602,83	0,47	0,32	96,49	22,80	131,20	282,69	102,03	4,46	

Полдник

531/2018	ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ)	60	3,92	3,36	28,41	153,88	0,15	0,04	5,67	4,51	10,47	47,51	11,69	0,95
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого Полдник :		9,92	15,36	36,61	323,88	0,19	0,30	6,27	64,51	258,47	231,51	39,69	1,15	

Ужин

341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 70	70	10,01	9,34	5,74	147,03	0,05	0,09	0,78		9,64	114,48	14,70	1,66
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) 2018 50	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		11,50	15,00	7,00	0,30
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		16,76	14,64	55,17	421,02	0,18	0,14	7,16	0,04	35,99	183,32	42,48	2,74	

Всего за день : 59,85 70,56 196,44 1658,41 0,98 1,25 115,56 212,57 623,25 924,37 223,14 10,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
233/2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,61	5,85	29,80	184,02	0,15	0,18	0,98	15,03	96,56	101,68	19,52	0,98
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
57/6/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Завтрак-2		Итого Завтрак :	8,69	10,18	42,13	289,04	0,18	0,32	1,70	46,03	260,86	207,16	32,02	1,18
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Обед		Итого Завтрак-2 :	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
18/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	50	0,47	2,58	1,73	32,02	0,02	0,02	7,83		8,20	15,02	8,09	0,35
93/2018	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	180	1,18	3,81	7,01	67,03	0,02	0,03	16,99		30,24	30,76	16,30	0,72
366/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	15,66	33,94	0,97	152,68	0,27	2,89	28,92		30,98	19,95	284,03	16,98
266/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04			0,04	11,67	52,26	19,92
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Полдник		Итого Обед :	25,33	45,90	76,68	602,44	0,45	3,00	57,74	31,02	80,91	399,47	67,69	9,01
550/2021	МАННИК 50	50	3,10	3,11	16,92	105,96	0,03	0,07	0,13		23,03	29,40	42,88	5,87
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60		40,00	240,00	182,00	28,00
Ужин		Итого Полдник :	8,70	9,51	26,32	221,96	0,11	0,47	2,73	63,03	269,40	224,88	33,87	0,76
313/2021	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 250	250	16,86	6,94	25,25	230,98	0,25	0,19	25,83		24,51	48,50	282,53	76,61
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		Итого Ужин :	18,28	7,20	43,45	313,33	0,25	0,19	28,71	24,51	51,68	284,11	77,47	1,95
Всего за День :			61,50	72,79	201,28	1479,57	1,01	4,02	94,88	164,59	682,85	1133,62	221,05	13,10
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3														

№ 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
Завтрак														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,79	100,45	22,98	0,51
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01			0,07	1,20	1,90	0,05
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		5,40	15,70	33,80	295,00	0,10	0,28	1,65	25,40	156,99	147,86	30,03	0,66	
Завтрак-2														
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	
Обед														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ) 50	50	0,37	3,05	0,98	32,83	0,01	0,02	4,73		13,12	14,18	6,94	0,27
118/2018	СУП ИЗ ОВОШЕЙ С ФАСОЛЬЮ 180	180	2,90	4,04	10,62	90,47	0,09	0,05	24,20		40,02	71,17	25,40	1,02
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	70	12,58	11,50	4,53	171,94	0,06	0,17	0,42		25,43	48,60	163,48	20,09
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	130	3,17	4,95	13,17	108,72	0,06	0,38	71,68	0,04	77,36	56,57	29,84	1,12
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		22,34	23,98	68,88	580,10	0,24	0,64	101,43	25,47	205,60	333,80	91,07	5,82	
Полдник														
531/2018	ВАРУШКИ С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКИ)	60	3,46	2,17	35,75	170,65	0,12	0,03	3,04	4,51	11,75	33,25	7,81	1,38
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого Полдник :		9,46	14,17	43,95	340,65	0,16	0,29	3,64	64,51	259,75	217,25	35,81	1,58	
Ужин														
359/2018	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	14,44	17,76	8,46	251,40	0,24	1,62	23,58	5914,00	51,18	257,91	17,46	5,06
153/2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	130	2,90	6,16	22,19	155,22	0,16	0,09	26,67		22,15	87,29	31,52	1,32
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		18,76	24,18	48,85	488,97	0,40	1,71	53,13	5914,00	76,51	346,78	49,84	6,45	

Всего за День : 56,46 78,03 208,18 1757,52 0,92 2,96 163,85 6029,38 718,85 1063,69 216,75 14,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,7

№ 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
Завтрак														
227/2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,71	4,94	23,92	156,96	0,07	0,13	1,03	30,90	101,03	92,31	15,29	0,33
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200				14,97							0,45	0,05
Итого Завтрак : 7,39 7,67 38,89 254,94 0,08 0,17 1,10 51,90 205,48 152,31 20,79 0,45														
Завтрак-2														
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 : 0,50 12,70 52,80 0,02 0,04 4,00 20,00 18,00 10,00 0,20														
Обед														
3/2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	50	0,53	5,10	3,17	60,70	0,01	0,01	13,48		15,44	10,21	5,88	0,59
116/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150 2021	150	1,44	2,32	9,08	62,88	0,05	0,04	6,79	5,40	8,40	30,52	11,02	0,45
364/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ	200	18,23	20,80	18,06	332,31	0,15	0,22	22,00		26,90	235,86	43,60	3,31
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед : 23,08 28,64 48,11 542,97 0,23 0,28 42,27 5,40 54,74 289,59 63,30 4,57														
Полдник														
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00								
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
Итого Полдник : 8,55 8,75 46,90 299,00 0,08 0,40 2,60 40,00 240,00 182,00 28,00 0,40														
Ужин														
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 2018 (ПОМИДОР)50	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,01	0,01	5,21		2,92	5,42	4,17	0,19
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200				9,98								
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								0,03
Итого Ужин : 20,90 9,24 58,12 398,14 0,20 0,17 6,50 24,84 49,50 167,35 38,50 1,90														

Всего за день : 60,42 54,30 204,72 1547,85 0,61 1,06 56,47 122,14 569,72 809,25 160,59 7,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
233/2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 150	150	4,59	5,90	22,39	156,57	0,16	0,15	0,88	13,53	87,58	114,04	27,96	0,76
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80			0,01		0,07	1,20	1,90	0,05
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		7,59	17,47	38,87	337,26	0,20	0,36	2,18	33,60	209,08	206,94	42,01	1,01	
Завтрак-2														
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	
Обед														
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 50	50	1,06	3,15	5,94	56,31	0,05	0,03	7,55		7,36	28,07	10,08	0,40
98/2018	СВЕКОЛЬНИК 180	180	1,55	3,80	12,09	88,75	0,06	0,05	12,73		23,44	44,70	19,92	1,06
326/2021	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70	70	11,45	13,50	1,89	174,85	0,05	0,11	2,04	29,75	25,19	125,38	17,58	1,68
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	7,53	5,67	40,51	233,16	0,26	0,13		0,03	12,50	178,26	28,59	2,93
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		26,39	26,65	112,07	784,21	0,48	0,40	23,80	29,78	132,14	443,43	117,82	7,52	
Полдник														
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	60	3,91	6,71	25,80	173,81	0,13	0,06	1,70	12,78	17,13	53,65	18,24	0,95
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
Итого Полдник :		9,51	13,11	35,20	289,81	0,21	0,46	4,30	52,78	257,13	235,65	46,24	1,35	
Ужин														
200/2018	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 160	160	5,32	13,20	32,95	271,63	0,17	0,24	40,74	22,00	57,02	120,50	50,83	1,90
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	2,11	1,40	29,16	0,01	0,01	2,50	0,01	4,83	13,91	2,91	0,22
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
82/2021	ФРУКТ	100												
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Ужин :		7,91	15,57	52,29	380,91	0,18	0,25	43,24	22,01	62,15	134,41	53,74	2,15	
Всего за день :		51,90	72,80	251,13	1844,99	1,09	1,51	77,52	138,17	680,50	1038,43	269,81	12,23	
Соотношение Б : Ж : У =		1 : 1,4 : 4,8												

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
233/2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,61	5,85	29,80	184,02	0,15	0,18	0,98	15,03	96,56	101,66	19,52	0,98	
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07	
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40													
Итого Завтрак :			10,67	12,14	44,72	324,59	0,20	0,43	2,35	56,03	322,18	268,38	43,60	1,64	
Завтрак-2															
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	
Итого Завтрак-2 :			0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	
Обед															
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)2018 50	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		11,50	15,00	7,00	0,30	
118/2021	СУП КРЕСТЫЯНСКИЙ С КРУПой 180 2021	180	1,81	4,22	9,96	83,58	0,08	0,08	14,72		20,65	49,98	19,80	3,22	
368/2018	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,53	11,81	6,48	189,63	0,09	0,22	1,55	71,90	73,91	149,13	17,98	1,10	
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ 130 2021	130	3,27	5,10	34,16	193,24	0,04	0,03		0,04	4,40	46,00	22,24	0,48	
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20									
Итого Обед :			23,64	21,60	80,53	604,16	0,26	0,41	219,77	71,94	126,76	277,11	73,22	5,95	
Полдник															
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00									
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16	
Итого Полдник :			8,95	2,55	45,10	243,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16	
Ужин															
186/2018	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 200	200	5,84	6,36	38,49	234,64	0,26	0,18	40,35	29,67	26,43	139,33	48,59	2,11	
408/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	30	0,46	3,55	1,04	38,01	0,01	0,02	0,05	25,50	13,22	9,87	1,32	0,04	
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20									
Итого Ужин :			7,72	10,17	57,73	355,00	0,27	0,20	43,28	55,17	42,83	150,78	50,77	2,22	
Всего за день :			51,48	46,46	240,78	1579,55	0,83	1,42	270,80	223,14	751,77	894,27	205,59	10,17	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,7															

№ п/п	№ рецепта	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

Завтрак															
139/2021		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,05	24,14	0,49
267/2021		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
457/2021		ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
576/2021		БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак : 10,24 11,83 27,86 257,88 0,12 0,45 1,64 125,22 177,59 208,85 28,94 1,52															

501/2021		СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 : 0,50 12,70 52,80 0,02 0,04 4,00 20,00 18,00 10,00 0,20															

Обед

15/2018		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ) 50	50	0,37	3,05	0,98	32,83	0,01	0,02	4,73		13,12	14,18	6,94	0,27
100/2021		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 2021 180	180	1,54	3,97	12,36	91,12	0,08	0,05	11,83		10,48	42,43	18,66	0,65
307/2021		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	70	9,57	4,12	8,38	107,04	0,08	0,10	0,50		8,81	48,94	146,62	32,13
377/2021		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31		3,94	34,63	79,93	26,98
487/2021		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,20	15,32	66,23	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/2021		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед : 17,38 17,64 72,98 520,24 0,35 0,31 49,05 12,75 125,10 304,74 93,67 4,04															

Полдник

531/2018		ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ)	60	3,92	3,36	28,41	153,88	0,15	0,04	5,67		4,51	10,47	47,51	11,69
489/2021		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60		40,00	240,00	182,00	28,00
Итого Полдник : 9,52 9,76 37,81 269,88 0,23 0,44 8,27 44,51 250,47 229,51 39,69 1,35															

Ужин

284/2018		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	27,83	6,49	31,04	293,93	0,07	0,34	0,58		40,50	148,19	269,34	39,62
471/2018		МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00		42,00	307,00	219,00	34,00
484/2021		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,08		21,72	87,16								0,20
573/2021		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2021		ФРУКТ	100												
Итого Ужин : 31,59 9,20 79,40 526,76 0,15 0,73 1,58 82,50 459,19 501,34 76,42 1,27															

Всего за день : 69,23 48,43 230,75 1627,56 0,87 1,97 64,54 264,98 1032,35 1262,44 248,72 8,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

Завтрак

234/2021	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 150	150	5,53	7,36	23,11	176,36	0,14	0,21	1,15	17,73	118,78	165,10	42,21	1,03
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		8,97	19,17	38,12	355,63	0,18	0,43	2,45	37,80	241,60	273,72	60,84	1,64	

Завтрак-2

501/2021	СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	

Обед

17/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,50	5,08	1,73	54,70	0,05	0,03	18,96		10,62	19,88	15,17	0,68
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180 2021	180	5,05	3,58	17,97	122,18	0,20	0,09	35,96	0,02	63,83	82,46	41,46	1,81
372/2021	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
422/2021	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		29,09	19,52	100,18	689,24	0,47	0,32	58,87	24,87	151,59	307,68	103,96	5,87	

Полдник

532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ	60	5,99	10,61	25,49	215,98	0,12	0,08	0,48	11,78	15,61	85,40	15,25	0,91
482/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,04	0,06	25,18	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
Итого Полдник :		7,03	10,67	50,67	321,36	0,14	0,12	1,28	11,78	48,06	114,60	36,25	1,60	

Ужин

159/2018	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	5,05	7,78	22,87	181,61	0,18	0,19	26,21	62,26	45,47	120,15	34,22	1,57
408/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	30	0,46	3,55	1,04	38,01	0,01	0,02	0,05	25,50	13,22	9,87	1,32	0,04
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
82/2021	ФРУКТ	100												
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
Итого Ужин :		6,60	11,54	40,26	291,70	0,19	0,21	26,26	87,76	58,99	130,02	35,54	1,64	

Всего за день : 52,19 60,90 241,93 1710,73 1,00 1,12 92,86 162,21 520,24 844,02 246,59 10,95
 Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6

№ 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	Мг	Fe	

Завтрак														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,49	100,46	22,98	0,57
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
Итого Завтрак :		8,02	10,18	33,71	256,30	0,11	0,31	1,72	46,33	259,79	205,96	35,48	0,71	

Завтрак-2														
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
Итого Завтрак-2 :		0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	

Обед														
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)2018 50	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		11,50	15,00	7,00	0,30
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	180	0,80	3,86	5,40	59,47	0,04	0,04	7,61		9,31	24,59	11,20	0,37
339/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	70	12,15	11,10	7,32	177,70	0,04	0,11	0,21	3,22	24,49	122,43	14,88	1,57
266/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
410/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	30	0,95	7,10	2,22	76,61	0,01	0,04	0,43	51,00	26,58	20,25	3,02	0,10
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	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(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Обед :		22,57	27,52	88,19	688,22	0,24	0,25	11,75	54,26	103,85	247,53	67,22	3,90	

Полдник														
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00								
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
Итого Полдник :		8,95	2,55	45,10	243,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16	
Ужин														
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 210 2021	210	18,68	33,89	4,69	397,87	0,12	0,74	1,01	338,70	166,06	321,82	26,44	3,42
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
Итого Ужин :		21,40	34,41	30,59	518,19	0,12	0,74	1,01	338,70	166,36	321,82	26,44	3,45	

Всего за день : **61,44 74,66 210,29 1758,51 0,57 1,68 19,88 479,29 790,00 973,31 167,14 8,42**

Соотношение Б : Ж : У = **1 : 1,2 : 3,4**

