

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 17»

Приказ №



Т.В.Бучкова
2021 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
И
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 17»**

Рязань, 2021 г.

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)												
Завтрак	№ 177	Каша «Дружба», молочная	180	6.4	5.47	28.6	193.3	0.010	0.14	0.2	26.09	0.46
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 393	Чай с лимоном	180	0.28	0	7.4	50.73	0	0	2.83	2.2	0.32
Итого			400	9.01	10.27	50.9	359.33	0.06	0.19	3.01	37.29	1.4
2-й завтрак	№ 368	Груша	100	0.39	0	9.52	45.60	0.03	0.02	9.99	15.9	2.19
Итого			100	0.39	0	9.52	45.60	0.03	0.02	9.99	15.9	2.19
Обед	№ 12	Салат из кукурузы	60	1.9	3.3	9.5	76.3	0.06	0.03	5.58	11.196	0.396
	№ 77	Суп картофельный с курицей	200	7.0	5.92	28.90	185.1	0.12	0.15	11.7	27.83	1.37
	№ 274	Тушеная капуста с мясом	150	12.4	17.22	29.29	313.3	0.07	0.08	24.99	95.0	1.22
	№ 399	сок	180	0.8	0	16.6	75.2	0.02	0.02	3.0	10.5	2.1
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого			640	25.4	27.04	101.39	740.4	0.32	0.31	45.75	155.03	5.77
Полдник	№ 401	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	0.6	180	0.2
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	3.9	35.1	235.1	0.09	0.29	0.6	189.3	0.82
Ужин	№ 215	Омлет натуральный	200	5.9	8.8	3.61	225.0	0.5	0.89	0.15	63.2	1.34
	№ 53	Икра кабачковая	60	0.6	3.0	6.2	54.0	0.02	0.01	3.32	10.9	0.36
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
		Хлеб пшеничный	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0.01	0.02	0	2.3	0.03
Итого			450	10.37	14.7	31.09	406.8	1.13	1.1	3.63	216.6	2.24
Итого за день				54.62	55.91	228.0	1787.0	1.63	1.83	63.07	614.1	12.42

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)												
Завтрак	№175	Каша манная молочная	180	5.5	5.17	25.6	144.04	0.07	0.14	0	21.7	1.05
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.5	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
<i>Итого</i>			400	7.83	12.5	56.4	361.8	0.24	0.49	1.5	161.35	1.91
2-й завтрак	№ 399	сок	100	1.0	0	29.0	110.0	0.02	0.02	4.0	14.2	1.5
<i>Итого</i>			100	1.0	0	29.0	110.0	0.02	0.02	4.0	14.2	1.5
Обед	№ 19	Соленый огурчик (осенне-зимний период)	60	0.6	3.07	4.1	15.2	1.02	0.47	1.9	11.6	6.57
	№ 13	Салат из свежих огурцов (весенне-летний период)	60	0.7	3.0	2.8	14.25	0.02	0.01	2.0	11.9	0.36
	№ 106	Суп овощной с курицей, сметаной	200	6.5	6.69	16.9	147.6	0.04	0	16.35	39.33	0.69
	№ 321	Картофельное пюре	150	3.83	7.11	31.18	150.2	0.18	0.15	10.03	51.08	1.12
	№ 282	Котлета мясная	70	12.38	18.4	11.62	233.7	0.12	0.08	0.12	15.0	1.2
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
			Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5
<i>Итого(осене-зимний период)</i>			710	28.11	29.1	94.3	683.7	1.41	0.73	28.88	154.5	10.67
<i>Итого (весенне-летний период)</i>			710	27.21	29.0	92.99	682.75	0.41	0.27	29.3	154.8	3.26
Полдник	№ 213	Яйцо вареное	40	3.8	3.6	1.28	62.8	0.2	0.1	0	11.0	0.5
	№ 401	Кефир	180	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	216.0	0.18
		Пряник	30	0.8	0.96	23.5	98.1	0.1	0	0	5.0	0.3
<i>Итого</i>			250	10.2	9.96	33.28	278.9	0.37	0.41	1.26	232.0	0.98
Ужин	№ 261	Тефтели рыбные в сметано-томатном соусе	100	12.43	4.99	10.39	127.16	0.08	0.10	5.46	47.8	0.85
	№ 45	Винегрет	100	1.7	5.21	14.1	99.61	0.11	0.08	9.2	46.1	1.7
	№ 58	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	28.0	1.13
			Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3
<i>Итого</i>			450	18.48	11.7	62.8	404.0	0.22	0.23	15.02	131.2	4.3
<i>Итого за день(осенне-зимний период)</i>				65.6	63.3	275.8	1838.0	2.26	1.9	50.6	693.0	19.36
<i>Итого за день (весенне-летний период)</i>				64.7	63.16	274.47	1837.4	1.26	1.42	51.08	693.5	11.95

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 3 (среда)												
Завтрак	№ 93	Вермишель молочная	180	6.6	5.17	28.9	159.24	0.04	0.14	0.90	26.2	0.53
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	40	6.53	9.65	34.84	149.2	0	0.5	0.7	9.3	1.0
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
Итого			400	16.23	17.42	80.04	410.04	0.64	0.82	1.76	175.7	2.04
2-й завтрак	№ 371	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	0.03	27.7	15.3	0.07
Итого			100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	0.03	27.7	15.3	0.07
Обед	№ 10	Салат из зеленого горошка (осенне-зимний период)	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 20	Салат из белокочанной капусты (весенне-летний период)	60	1.64	3.02	5.62	41.93	0.02	0.03	2.06	9.8	0.1
	№ 75	Суп рассольник с курицей, сметаной	200	7.7	8.99	29.35	147.2	0.16	0.06	9.16	34.53	0.93
	№ 304	Плов из мяса	130	13.6	18.4	36.7	379.5	0.05	0.05	6.2	18.3	2.9
	№ 372	Компот из свежих ягод	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0	0	0.93	3.43	0.1
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.08	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			560	27.2	31.19	101.15	703.0	0.32	0.16	20.1	91.79	4.83
Итого(весенне-летний период)			560	26.34	31.11	101.37	683.93	0.31	0.17	18.3	76.56	4.72
Полдник	№ 401	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	5.63
Ужин	№229	Вареники ленивые	200	3.2	9.5	18.7	235.0	0.04	0.14	0.03	85.5	0.47
	№ 399	Сок	200	0.8	0	16.6	75.2	0.02	0.02	3.0	10.5	2.1
		Хлеб пшеничный	10	0.47	0.3	4.98	26.2	0.05	0.03	0	2.0	0.31
	№ 213	Яйцо вареное	40	3.8	3.6	1.28	62.8	0.2	0.1	0	11.0	0.5
Итого			450	8.27	13.4	42.0	399.2	0.31	0.29	3.03	109	3.38
Итого за день (осенне-зимний период)				62.0	69.11	264.69	1801.2	1.43	1.64	53.8	581.09	13.8
Итого за день (весенне-летний период)				61.19	69.03	264.9	1782.2	0.42	1.65	52.05	565.86	15.8

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)												
Завтрак	№168	Каша геркулесовая молочная	180	6.6	5.17	27.8	134.92	0.03	0.16	0.8	102	0.53
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.30	1.43	130.35	0.15
Итого			400	11.8	12.5	58.6	352.4	0.2	0.51	2.3	276.3	1.39
2-й завтрак	№ 368	Банан	100	0.4	0.2	10.8	34.1	0.04	0.05	10	6.0	0.39
Итого			100	0.4	0.2	10.8	34.1	0.04	0.05	10	6.0	0.39
Обед	№ 38	Салат из квашеной капусты (осенне- зимний период)	60	0.56	3.0	5.78	35.0	0.012	0.24	15.9	26.8	0.93
	№ 41	Салат из свежей моркови (весенне-летний период)	60	1.11	0.15	8.42	40.6	0.23	0.24	12.23	8.6	0.08
	№ 59	Свекольник с курицей, сметаной	200	7.0	9.08	20.69	184.3	0.07	0.05	15.6	5.65	0.33
	№ 165	Гречка отварная	130	5.43	9.5	26.74	181.4	0.07	0.08	0.45	14.8	0.74
	№ 277	Гуляш мясной	80	11.5	16.6	10.6	280.5	0.05	0.09	0.44	31.48	0.85
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	37.0	2.13
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			700	28.29	38.7	94.21	807.2	0.2	0.3	33.2	126.2	6.04
Итого(весенне-летний период)			700	28.84	26.7	96.95	823.08	0.4	0.4	29.56	108.03	4.82
Полдник	№ 401	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118	0.07	0.31	1.26	180	0.18
	№ 467	Булочка ванильная	50	3.4	0.7	47.4	163.4	0.03	0.03	0.01	8.2	0.37
Итого			250	9.0	6.1	60.0	281.4	0.1	0.34	1.27	188.2	0.55
Ужин	№ 321	Картофельное пюре	140	3.7	6.1	30.1	140.2	0.010	0.010	15.01	48.2	0.09
	№ 8	Рыба соленая	60	6.7	7.55	0	85.0	0.02	0.06	0	40.0	0.56
	№ 392	Чай	200	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	0	0.32	0.52
		Хлеб пшеничный	50	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
Итого			450	12.7	18.4	55.0	378.4	0.08	0.12	15.08	97.81.9	
Итого за день (осенне-зимний период)				62.1	75.9	278.6	1853.5	0.62	0.32	61.8	694.5	10.27
Итого за день (весенне-летний)				62.7	63.9	281.3	1869.0	0.82	0.42	58.2	676.3	9.05

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)												
Завтрак	№ 185	Каша пшеничная молочная	180	6.8	5.2	28.27	187.14	0.05	0.01	0.45	20.3	0.36
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	1.18	14.21	0.51
Итого			400	9.1	12.6	59.97	404.04	0.7	0.24	1.63	169.8	1.49
2-й завтрак	№368	Яблоко	100	0.4	0.2	9.8	32.0	0.03	0.02	15.0	16.0	2.2
Итого			100	0.4	0.2	9.8	32.0	0.03	0.02	15.0	16.0	2.2
Обед	№ 54	Икра свекольная (осенне-зимний период)	60	2.3	3.07	7.5	47.8	0.24	0.23	8.7	14.6	0.79
	№ 14	Салат из свежих помидоров с луком (весенне-летний период)	60	0.97	1.14	2.96	20.8	0.04	0.03	2.5	9.8	0
	№ 77	Суп картофельный с курицей, крупой	200	7.0	5.92	28.9	185.1	0.12	0.15	11.7	27.83	1.37
	№ 317	Макароны отварные	130	4.51	2.8	30.01	137.62	0.06	0.03	0.53	15.04	1.14
	№ 282	Биточки мясные	70	12.0	17.92	9.52	217.5	0.08	0.13	0.12	35.0	1.2
	№ 399	сок	180	2.0	0	38.6	110	0.04	0.04	5.0	28.2	2.1
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			690	31.1	30.31	131.63	788.5	0.59	0.61	26.53	131.17	7.29
Итого (весенне-летний период)			690	29.78	28.36	227.09	761.52	0.39	0.41	20.33	98.17	7.29
Полдник	№ 401	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	0.6	200.0	0.2
		Вафля	50	0.8	0.96	23.5	98.1	0.1	0	0	5.0	0.3
Итого			250	6.4	3.36	33.7	202.2	0.14	0.26	0.6	205	0.5
Ужин	№ 237	Запеканка творожная	200	2.4	12.88	13.7	213.3	0.05	0.26	0.24	147.30	0.69
	№ 376	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	28.6	1.13
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.71
Итого			450	6.75	14.38	52.0	390.8	0.08	0.31	0.6	185.2	2.44
Итого за день (осенне-зимний период)				53.76	60.85	287.1	1817.5	1.54	1.2	44.36	707.1	14.01
Итого за день (весенне-летний)				52.43	58.9	282.5	1791.0	0.34	1.24	38.16	674.17	14.01

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)												
Завтрак	№ 185	Каша ячневая молочная	180	6.3	6.47	29.4	200.34	0.07	0.08	0.25	73.4	0.45
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 392	Чай	180	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	6.0	10.3	0.52
Итого			400	8.63	11.2	54.3	353.54	0.12	0.1	6.3	93.0	1.6
2-й завтрак	№ 368	Груша	100	0.39	0	9.52	45.60	0.03	0.02	9.99	15.9	2.19
Итого			100	0.39	0	9.52	45.60	0.03	0.02	9.99	15.9	2.19
Обед	№ 35	Салат из свеклы (осенне-зимний период)	60	1.13	3.1	9.5	60.9	0.009	0.024	4.32	21.19	0.80
	№ 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.0	1.15	2.66	40.1	0.04	0.03	2.5	11.19	0.36
	№ 85	Суп картофельный с курицей, клецками	200	9.24	7.12	26.32	225.1	0.02	0.05	2.5	11.9	0.36
	№ 298	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	160	13.9	19.97	21.09	395.2	0.37	0.74	11.7	31.8	1.22
	№ 399	Сок	180	0.7	0	38.6	73.1	0.01	0.01	2.0	8.5	1.9
		Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8.5	45.2	0.02	0.01	0.2	5.2	0.3
Итого(осенне-зимний период)			625	26.5	30.4	104.01	799.5	0.4	0.8	20.7	78.5	2.68
Итого(весенне-летний период)			625	26.4	29.54	97.17	778.7	0.431	0.806	18.8	68.5	2.23
Полдник	№ 401	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	5.63
Ужин	№ 206	Макароны с маслом, сыром	170	7.93	8.9	30.04	236.4	0.05	0.07	0.14	34.6	1.14
	№ 10	Зеленый горошек	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 397	Какао на молоке	200	2.8	2.50	15.3	100	0.7	0.1	5.4	120.9	0.4
		Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8.5	45.2	0.02	0.01	0.2	5.2	0.3
Итого			455	14.8	14.8	59.3	342.7	0.8	0.2	9.1	191.1	2.0
Итого за день(осенне-зимний период)				59.8	63.3	260.53	1790.34	1.47	1.46	47.3	603.7	14.1
Итого за день(весенне-летний период)				59.6	62.44	253.69	1757.0	1.5	1.4	45.4	593.7	13.65

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)												
Завтрак	№ 177	Каша рисовая молочная	180	5.8	8.67	32.3	170.64	0.06	0.14	0.22	101.4	0.4
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
Итого			400	11.2	16.07	63.5	387.5	0.71	0.37	0.45	250.9	1.62
2-й завтрак	№ 399	Сок	100	1.0	0	29.0	110.0	0.02	0.02	4.0	14.2	2.8
Итого			100	1.0	0	29.0	110.0	0.2	0.02	4.0	14.2	2.8
Обед	№ 19	Соленый огурчик (осенне-зимний период)	60	0.6	3.07	4.1	15.2	0.02	0.47	1.9	11.6	6.57
	№ 13	Салат из свежих огурцов (весенне-летний период)	60	0.7	3.0	2.8	14.25	0.02	0.01	2.0	11.9	0.36
	№ 67	Щи с курицей, сметаной	200	7.2	8.78	18.79	175.6	0.04	0.04	16.35	39.33	0.69
	№ 321	Картофельное пюре	150	3.83	7.11	31.18	150.3	0.18	0.15	16.03	51.08	1.12
	№ 295	Зразы мясные	70	12.5	19.01	15.73	302.7	0.06	0.16	0.72	15.0	1.05
	№ 374	Компот из апельсинов и лимонов	180	0.5	0	13.3	44.0	0	0	0.38	26.0	0.5
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			710	27.9	31.4	100.2	778.3	0.35	0.85	35.26	153.6	10.6
Итого(весенне-летний период)			710	28.03	38.5	98.9	777.3	0.35	0.39	35.36	153.8	4.41
Полдник	№ 213	Яйцо вареное	40	3.8	3.6	1.28	62.8	0.2	0.1	0	11.0	0.5
	№ 401	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180.0	0.18
		Печенье	30	0.8	0.96	23.5	98.1	0.1	0	0	5.0	0.3
Итого			270	10.2	9.96	33.28	278.9	0.27	0.41	1.26	198.0	0.98
Ужин	№ 253	Рыба запечённая с овощами	200	10.4	3.41	2.39	80.8	0.07	0.07	3.32	60.5	0.14
	№ 392	Чай	200	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	6.0	10.3	0.52
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	0.03	0.05	0	9.3	0.62
Итого			450	14.2	4.91	37.2	249.7	0.12	0.1	9.32	80.1	1.28
Итого за день (осенне-зимний период)				64.5	62.34	263.1	1804.4	1.47	1.75	50.29	696.8	17.28
Итого за день (весенне-летний)				64.6	68.4	261.8	1798.0	1.47	1.29	50.39	699.0	11.09

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 8 (СРЕДА)												
Завтрак	№168	Каша кукурузная, молочная	180	7.9	5.47	27.474	141.24	0.14	0.16	0.50	105.46	0.83
	№1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао с молоком	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
Итого			400	13.13	12.83	58.2	358.8	0.31	0.51	2.0	245.1	1.69
2-й завтрак	№368	Банан	100	0.4	0.2	10.8	34.1	0.04	0.05	10.0	6.0	0.39
Итого			100	0.4	0.2	10.8	34.1	0.04	0.05	10.0	6.0	0.39
Обед	№ 38	Салат из квашеной капусты (осенне-зимний период)	60	0.56	3.0	5.78	35.0	0.012	0.024	15.9	26.8	0.3
	№ 20	Салат из белокачанной капусты (весенне-летний период)	60	1.64	3.02	5.62	41.93	0.02	0.03	2.06	9.8	0.1
	№ 81	Суп картофельный с бобовыми, курицей	200	8.5	7.98	27.79	205.0	0.22	0.10	5.81	38.08	2.09
	№ 165	Рис отварной	130	4.13	2.4	42.9	136.4	0.02	0.02	0	5.0	0.5
	№ 286	Тефтели мясные	70	12.42	16.59	15.01	322.5	0.05	0.08	0.11	15.5	1.89
	№376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			690	29.4	30.57	121.9	835.9	0.352	0.254	22.6	122.8	5.87
Итого(весенне-летний период)			690	30.49	30.59	121.8	842.8	0.36	0.26	8.82	105.8	5.67
Полдник	№ 401	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	0.6	180	0.2
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	3.9	35.1	235.1	0.09	0.29	0.6	189.3	0.82
Ужин	№ 231	Сырники творожные	190	5.3	13.0	13.7	186.6	0.07	0.27	0.25	125.9	0.77
	№ 12	Салат из кукурузы	60	1.9	3.3	9.5	76.3	0.06	0.03	5.58	11.196	0.396
	№ 399	Сок	200	0.8	0	16.6	75.2	0.02	0.02	3.0	10.5	2.1
Итого			450	8.0	16.3	39.8	338.1	0.15	0.32	8.83	147.4	3.2
Итого за день (осенне-зимний период)				60.55	63.8	265.8	1802.0	0.942	1.4	44.03	710.6	11.97
Итого за день (весенне-летний период)				61.64	63.83	265.7	1808.9	0.95	1.406	30.25	693.6	11.77

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)												
Завтрак	№ 185	Каша гречневая, молочная	180	5.5	5.67	29.3	161.74	0.10	0.22	0.9	132.5	0.104
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	1.18	14.21	0.51
Итого			400	10.9	13.1	60.5	378.6	0.7	0.4	1.06	282.0	1.3
2-й завтрак	№ 371	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	0.03	27.7	15.3	0.07
Итого			100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	0.03	27.7	15.3	0.07
Обед	№ 53	Кабачковая икра (осенне-зимний период)	60	0.6	3.0	6.2	54.0	0.02	0.01	3.32	10.9	0.36
	№ 14	Салат из свежих помидоров с луком (весенне-летний период)	60	0.97	1.14	2.96	20.8	0.04	0.03	2.5	9.8	0
	№57	Борщ с курицей, сметаной	200	6.4	9.12	33.55	200.9	0.1	0.07	11.15	5.65	1.04
	№ 276	Жаркое по-домашнему	150	10.8	17.0	30.02	319.721	0.16	0.14	24.10	31.01	2.36
	№ 372	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0	0	0.93	3.43	0.1
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			640	21.2	29.8	99.47	689.9	0.33	0.25	29.9	61.4	4.55
Итого(весенне-летний период)			640	21.57	27.96	96.23	656.7	1.35	0.27	29.08	60.3	4.19
Полдник	№ 401	Кефир	180	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	216.0	0.18
	№ 467	Плюшка	50	3.4	0.7	47.4	193.4	0.03	0.03	0.01	8.2	0.37
Итого			250	9.0	6.1	55.9	311.4	0.1	0.34	1.27	188.2	0.5
Ужин	№ 249	Рыба, запеченная в омлете	200	12.9	10.48	10.2	210.2	0.08	0.2	1.03	54.3	1.08
	№ 58	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	28.0	1.13
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.62
Итого			455	17.2	12.0	48.5	387.7	0.13	0.25	1.39	91.6	2.83
Итого за день (осенне-зимний период)				59.2	61.2	272.4	1807.0	1.3	1.27	61.3	638.0	9.25
Итого за день (весенне-летний период)				59.57	59.36	269.16	1774.0	1.32	0.29	60.48	636.9	8.89

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)												
Завтрак	№ 175	Каша манная, молочная	180	5.5	5.17	25.6	144.04	0.07	0.14	1.99	142.7	1.05
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.5	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
Итого			400	10.7	12.53	56.4	361.6	0.24	0.4	8.7	282.35	1.9
2-й завтрак	№ 368	Яблоко	100	0.4	0.2	9.8	32.0	0.03	0.02	15.0	16.0	2.2
Итого			100	0.4	0.2	9.8	32.0	0.03	0.02	15.0	16.0	2.2
Обед	№ 10	Салат из зеленого горошка (осенне-зимний период)	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 40	Салат из свежей моркови и яблок (весенне-летний период)	60	1.15	0.30	8.42	42.6	0.25	0.25	10.1	8.8	0.35
	№ 82	Суп картофельный с курицей, вермишелью	200	11.1	6.12	43.89	232.5	0.01	0.02	0.5	24.85	0.33
	№ 137	Овощное рагу с мясом	150	12.92	17.59	22.4	329.8	0.06	0.08	24.9	23.6	1.22
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			640	30.3	27.4	102.29	760.3	0.15	0.145	29.6	110.9	2.85
Итого(весенне-летний период)			640	28.97	24.61	105.21	741.9	0.37	0.38	36.3	94.67	2.99
Полдник	№ 401	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
		Сухарик	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	0.8
Ужин	№ 237	Пудинг творожный	200	4.1	14.08	23.93	212.2	0.04	0.2	0.15	89.9	0.90
	№ 399	Сок	200	0.8	0	16.6	75.2	0.02	0.02	3.0	10.5	2.1
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.62
Итого			450	8.75	15.6	65.4	418.4	0.11	0.27	3.15	109.7	3.62
Итого за день(осенне-зимний период)				59.6	62.6	267.2	1821.0	0.65	1.2	52.7	708.0	11.38
Итого(весенне-летний период)				58.2	59.9	270.1	1802.6	0.87	1.435	59.4	691.77	11.52