

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Озёрский детский сад»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ  Фролова Е. А.
Тальменский район, Алтайский край



Примерное десятидневное меню

МКДОУ «Озерский детский сад»

на 2024 - 2025 учебный год.

(возрастная категория: до 3-х лет, с 3-х до 7 лет.)

Составила: Юрова А.В.

*Сборник рецептур блюд
и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания.
2006 год.*

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день ПЕВАЯ НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК												
№390	Каша манная на молоке	180/3	5,14	5,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,03
№41	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№945	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,03
№424	Яйцо варёное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Хлеб	40	3,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		15,02	18,53	57,1	550,04							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	32,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№197	Рассольник на мясном бульоне	200/8	1,68	4,09	13,27	96,6	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
№694	Гарнир - картофельное порце	150	3,06	4,8	20,45	137,25	44,37	33,3	103,9	1,02	0,16	21,8	0,03
№592	Суфле из печени(гов.)	70/30	15,5	5,1	2,1	114,7	16,4	6,7	112,3	2,7	0,36	9,9	0,04
№869	Кисель из св.ягоды	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Огурец свежий порц.	50	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,38	14,3	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		26,06	15,32	88,88	655,83							
	Уплотнённый полдник												
№209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	0,03
№1050	Гребешок с повидлом	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№966	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Хлеб	40	4,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл.полдник		17,51	14,19	69,04	542,7							
Итого :			58,5	60,84	247,2	1803,767							

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день													
	ЗАВТРАК												
№172	Каша кукурузная на молоке	180/3	7,2	4,9	29,3	167	211	35,5	194,8	1,5	0,2	0,2	0,03
№41	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,02
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб/сыр	40/10	5,8	1,85	14,6	188,4	26,5	13	11,7	1,7	0,08	0	0
	Итого за завтрак		16,52	16,67	69,49	519,6							
	2-й ЗАВТРАК												
	ФРУКТ(АПЕЛЬСИН)	100	0,5	0,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№187	Щи на мясном бульоне	200/8	1,4	3,91	6,79	67,8	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
№286	Гуфтели мясные	70/30	8,85	6,64	4,53	118,11	72,5	32,5	126	1,3	0,05	1,32	0,04
№679	Гарнир – гречка отварная	150	7,46	5,61	35,34	230,45	147,2	83,2	232	4,8	0,004	4,8	0
	Сок	200	1	0	23,46	94,25	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	свекла отв. порц	50	0,45	0,08	0,02	0,04	0,06	1,05	4,9	0,1	0,07	0,09	0
	Итого за обед		24,36	17,47	95,22	699,31							
	Уплотнённый полдник												
№436	Жаркое по-домашнему с кур.	200	7,21	4,67	43,72	165,63	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
	Хлеб	40	4,38	1,03	20,6	173,4	29,25	15	107,25	1,35	0,03	0	0,01
№966	Кисломолочный продукт	150	3,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	печенье	30	2,26	5,9	21,4	147,6	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл. полдник		17,12	15,5	62,82	567,63							
Итого:			58,5	59,64	257,53	1841,564							

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/г)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
	ЗАВТРАК												
№177	Каша геркулесовая на молоке	180/3	7,6	6,2	29,4	119,3	234,6	57,8	233,5	1,3	0,2	0,9	0,02
№41	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,02
№951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
№424	Яйцо варёное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Хлеб	40	3,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		17,48	20,03	72,8	540,7							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (груша)	100	0,5	0,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№206	Суп гороховый на мяс/б.	200/8	4,39	4,22	13,06	107,8	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
№688	Гарнир - рожки отварные	150	5,39	8,11	31,29	229,76	6,48	28,16	49,56	1,48	0,03	0	28
№596	Шницель мясной	70	5,7	11,4	19,3	118,6	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№868	Компот из кураги с изюмом	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Томат свежий кусочком	50	0,48	0,06	0,9	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0,01	3	0,02
	Итого за обед		21,71	24,96	113,91	746,86							
	Уплотнённый полдник												
№469	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150/20	17,84	15	32	299,6	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№1050	Венская сдоба	50	2,6	2,6	13,2	132,2	10,5	24,5	0,6	0,3	0,03	0,005	0
№943	Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого за упл.полдник		20,64	17,6	59,6	459,8							
Итого:			60,33	63,09	258,51	1802,46							

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
4 день													
	ЗАВТРАК												
№177	Каша пшеничная на молоке	180/3	9,6	5,8	32,6	145	238,8	63,5	274	1,6	0,37	1,1	37
№41	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,02
	Хлеб/сыр	40/10	5,8	1,85	14,6	188,4	26,5	13	11,7	1,7	0,08	0	0
№045	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Итого за завтрак		16,8	15,45	63,7	488,4							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (банан)	100	0,5	3,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№170	Борщ на мясном бульоне	200/8	1,45	3,93	80,2	82	44,33	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
№311	Щипель рыбный	70/30	11,33	10,68	7,7	108,75	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№683	Гарнир рис припущенный	150	3,6	4,3	26,6	199,95	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
№174	Кисель из с/ф	200	0,2	0	22,6	132	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Огурец свежий кусочком	50	0,48	0,06	0,96	7,78	13,77	8,38	14,37	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		22,2	20,2	162,6	719,18							
	Уплотнённый полдник												
№321	Рагу из овощей с кур.	180	2,75	13,2	12,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,3	0,11	0	0,18
№474	Плюшка	50	3,53	3,22	9,5	144,4	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№066	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл.полдник		15,01	21,35	49,53	598							
Итого:			54,51	60,5	288,0	1860,6							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
	ЗАВТРАК												
№63	Суп молочный лапша на молоке	200/3	5,75	5,21	18,84	145,2	152,5	29	264,2	0,4	0,1	0,8	0,02
№64	Масло порционное	8	0	5,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,02
№65	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	166	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	40	3,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		10,53	14,44	61,94	503,6							
	ЗАВТРАК 2-й												
	Фрукт(яблоко)	100	0,5	3,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№604	Суп крестьянский на м/б	200		2,5	15,8	85,2	45,3	47,35	176,5	1,26	0,1	9,11	0,04
№608	Котлета мясная	70/30	11,4	8,24	10,56	163	39	20	143	1,8	0,04	0	20
№679	Гарнир-гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Сок	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Томат свежий кусочком	50	0,48	0,06	0,96	7,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0,01	3	0,02
	Итого за обед		26,48	17,64	112,52	769,35							
	Уплотнённый полдник												
№469	Пудинг из творога с молочным соусом	150/20	15,04	12,89	36	179,4	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№943	Чай с сахаром	200/8	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0,1
№9	Булочка сдобная	50	4,79	7,1	39,7	275,5	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Итого за упл.полдник		20,03	24,99	89,7	482,9							
Итого:			57,54	60,57	276,3	1810,95							

№ п/п	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК												
№177	Каша полтавская на молоке	180/3	8,5	9,4	31,7	114	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№11	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№124	Яйцо варёное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
№139	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб	40	3,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		20,5	24,95	78,19	564,6							
	1-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	3,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№104	Суп картофельный с крупой на м/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2	24,6	27	66,65	1,9	0,11	8,25	0
№136	Жаркое по-домашнему	220				245	31	65	337	4	0	8	0
	Сок	200	1	0	23,46	94,25	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Морковь отв.порц.	50	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Итого за обед		24,3	13,62	84,41	657,49							
	Уплотнённый полдник												
№104	Плов из птицы	210	10,3	17	25,69	177	124,6	48,2	198	2	0,2	1,1	0,2
№106	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	пряник	30	1,8	2,2	32,1	180							
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за укл.полдник		20,83	24,13	85,49	611,4							
Итого:			60,13	66,2	260,29	1833,49							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ⁹ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 день													
	ЗАВТРАК												
№ 418	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/3	11,27	12,16	32,65	167,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	0,03
№ 419	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№ 420	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб/сыр	40/10	5,8	1,85	14,6	188,4	26,5	13	11,7	1,7	0,08	0	0
	Итого за завтрак		18,47	21,81	63,75	511,33							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (банан)	100	0,5	0,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№ 421	Свёкольник со сметаной	200	2,8	2,6	9,8	178,6	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0
№ 422	Биточки мясные	70	8,4	8,24	10,56	163	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№ 423	Гарнир – гороховое пюре	150	2,1	6,1	95,5	119,8	83,4	32,8	135,6	3,2	0,5	0,01	0,001
	Сок	200	1	0	23,46	194,25	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Огурец свежий порц.	50	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,33	14,3	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		14,78	17	140,28	663,43							
	Уплотнённый полдник												
№ 424	Картофельная запеканка	200	14,9	14,5	11,5	218,4	16	0	0	2,2	0,16	8,6	0
№ 425	Венская сдоба	50	2,6	2,6	13,2	132,2	10,5	24,5	0,6	0,3	0,03	0,005	0
	Хлеб	40	4,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
№ 426	Кисломолочный продукт	150	3,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Итого за упл.полдник		26,23	21,03	51,4	585							
Итого:			59,98	60,34	267,6	1814,86							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
8 день												
ЗАВТРАК												
Каша манная на молоке	180/3	5,14	5,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,03
Масло сливочное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
Сырок с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
Итого за завтрак		13,04	16,05	55,89	496,24							
1-й ЗАВТРАК												
Фрукт (яблоко)	100	0,5	3,5	22,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
ОБЕД												
Суп с гречкой на курином бульоне	200	2,14	2,74	24,8	98,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	1,2	0
Гарнир-гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
Курица отв. в соусе	70	21,1	13,6	0	156,25	72,5	32,5	126	1,3	0,05	1,32	0,04
Компот из кураги с яблоком	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
Свекла отв. порц.	50	0,45	0,08	0,02	0,04	0,06	1,05	4,9	0,1	0,07	0,09	0
Итого за обед		36,3	23,26	110,02	767,89							
Уплотнительный полдник												
Суп с рыбной консервой	200	3,89	6,72	41,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	0,012
Хлеб	40	4,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
Вулочка "Детская"	50	1,6	4,6	12,2	112,2	0,9	0	1	0	0	0	0,2
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,9	7,1	81	186	21	128	0,2	0,04	0,6	0,08
Итого за упл.полдник		17,22	17,25	81,37	500,4							
Итого:		64,42	60,06	269,48	1819,63							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
9 день													
	ЗАВТРАК												
№001	Суп молочный рисовый на цельном молоке	200/3	7,1	6,5	23,55	181,5	302	30,1	172,3	0,6	0,12	1,1	4,5
№002	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№003	Хлеб/сыр	40/10	5,8	1,85	14,6	188,4	26,5	13	11,7	1,7	0,08	0	0
№004	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Итого за завтрак		14,3	16,55	60,6	554,9							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт(груша)	100	0,5	3,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№008	Суп картофельный с вермишелью	200	1,8	1,58	10,9	81,7	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
№009	Битус с мясом	50/50	14,8	4,6	30,2	110	9	16	139	1,5	0,04	0	0
№004	Гарнир - картофельное шоре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	44,37	33,3	103,91	1,02	0,16	21,8	30,6
	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
№007/4	Кисель из с/ф	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Огурец свежий кусочком	50	0,48	0,06	0,96	7,78	13,77	8,38	14,37	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		25,54	19,27	109,71	657,43							
	Уплотнённый полдник												
№009	Макароны отварные с сыром	150/20	10,54	14,01	31,29	202,56	29,25	15	107,25	1,35	0,03	0	0,01
№018	Ватрушка с творогом	50	4,79	7,1	39,7	275,5	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
№066	Кисельмолочный продукт	150	4,35	3,9	7,1	81	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Итого за укл. полдник		18,68	25,01	78,09	559,06							
Итого:			59.02	64.33	260.6	1826.49							

№ пп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
	ЗАВТРАК												
№173	Каша ячневая на молоке	180/3	13,1	11,8	41,6	212,7	381,3	30,7	199,2	1,2	0,1	1,1	44
№174	Масло порционное	8	0	6,2	0,1	69	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№175	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
№176	Хлеб	40	3,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
№177	Яйцо варёное	1 шт /40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Итого за завтрак		21,78	23,63	76,6	546,1							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт(яблоко)	100	0,5	3,5	12,2	55,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№178	Борщ на м/б со сметаной	200/8	1,45	3,93	60,2	82	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
№179	Рыба тушёная в том. соусе	70/20	13,87	7,85	6,53	150	21,3	19,5	178,6	2,3	0,14	1,2	0
№180	Гарнир рис припущенный	150	3,6	4,3	26,6	199,95	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
№181	Хлеб	50	5,2	1,23	24,6	188,7	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
№182	Компот из с/ф	200	0,04	0	14,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
№183	Морковь отв. порц.	50	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Итого за обед		25,02	20,96	137,71	771,19							
	Уплотнённый полдник												
№184	Пудинг из творога(запеченный) с молочным соусом	150/20	6,04	12,89	16	179,4	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№185	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
№186	Хлеб	40	4,38	1,03	20,6	173,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл. полдник		11,82	15,52	53	438,8							
Итого:			59.12	63.61	279.51	1811.19							

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 день ПЕВЯЯ НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК												
№100	Каша манная на молоке	150/3	4,14	4,1	14,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,03
№101	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№102	Чай с молоком	150/8	1,4	1,6	16,4	76	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
№103	Яйцо варёное	1/2 шт./20	2,1	2,3	0,1	34	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		10,91	12,9	38,85	408,9							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	22,2	45,1	18	10,2	11,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№107	Рассольник на мясном бульоне	180/6	1,28	3,09	10,27	76,6	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
№104	Гарнир - картофельное шоре	120	2,06	3,8	16,45	107,25	44,37	33,3	103,9	1,02	0,16	21,8	0,03
№102	Суфле из печени(гов.)	50/20	10,5	13,1	9,1	101,7	16,4	6,7	112,3	2,7	0,36	9,9	0,04
№109	Кисель из св.ягоды	180	0,11	0,02	21,5	98,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Огурец свежий порц.	30	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,38	14,3	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		18,81	21,1	68,83	515,53							
	Уплотнённый полдник												
№109	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	4,83	3,56	9,59	58,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	0,03
№1050	Гребешок с повидлом	40	4,95	4,7	17,75	49,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№106	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл.полдник		15,4	11,96	69,04	432,7							
Итого :			45,52	46,36	198,97	1402,23							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 день												
ЗАВТРАК												
Каши кукурузная на молоке	150/3	4,2	2,9	29,3	167	211	35,5	194,8	1,5	0,2	0,2	0,03
Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
Какао с молоком	180	2,52	2,72	15,49	105,2	102	10	60	0,56	0,04	1,3	0,01
Хлеб/сыр	30 6	2,7	0,85	15,6	104,4	20	11	11,7	1,7	0,08	0	0
Итого за завтрак		9,42	10,57	50,44	414,1							
3-й ЗАВТРАК												
ФРУКТ(АПЕЛЬСИН)	95	0,4	0,4	12,2	45,1	18	9,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
ОБЕД												
Щи на мясном бульоне	180/6	0,8	2,3	5,67	47,8	23,33	12,8	28,9	0,8	0,06	18,46	0
Рафтоли мясные	50/20	5,85	14,45	2,53	98,11	72,5	32,5	126	1,3	0,05	1,32	0,04
Гарнир – гречка отварная	120	5,46	3,61	28,42	180,45	106,2	83,2	232	4,8	0,008	4,8	0
Сок	180	0,8	0	37,46	74,23	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
Свекла отв.порц.	30	0,25	0,04	0,01	0,02	0,06	1,05	4,9	0,1	0,07	0,09	0
Итого за обед		17,54	21,43	84,69	524,01							
Уплотнённый полдник												
Жаркое по-домашнему с кар.	180	9,21	8,67	33,72	135,63	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
Печенье	20	1,26	2,9	11,4	107,6	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
Итого за угл. полдник		16,09	15,27	58,82	417,63							
		43,45	47,67	206,15	1400,84							

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
	ЗАВТРАК												
	3 день												
№177	Каша геркулесовая на молоке	150/3	4,6	3,2	19,6	99,3	234,6	57,8	233,5	1,3	0,2	0,9	0,02
№11	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№931	Кофейный напиток на молоке	180	1,1	1	12,4	96	34	7	45	0	0,02	0	0,08
№434	Яйцо варёное	1/2 шт./20	2,1	2,3	0,1	34	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		11,07	11,4	39,75	370,2							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (груша)	95	0,4	0,4	22,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№306	Суп гороховый на мяс/б.	180/6	3,39	3,22	9,06	97,8	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
№688	Гарнир - рожки отаарные	120	4,39	6,11	23,29	169,76	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
№396	Шницель мясной	50	4,7	8,4	15,3	107,6	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№868	Компот из кураги с яблоком	180	0,03	0	19,76	86,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Томат свежий кусочком	30	0,38	0,04	0,7	5,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0,01	3	0,02
	Итого за обед		17,27	18,3	78,71	590,56							
	Уплотнённый полдник												
№169	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150/10	11,84	15	42	299,6	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№1030	Венская сдоба	40	2,4	2,3	12,2	92,2	10,5	24,5	0,6	0,3	0,03	0,005	0
№11	Чай	180	0,1	0	11	22	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого за упл.полдник		14,34	17,3	65,2	413,8							
№101			43,08	47,9	205,86	1419,66							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
4 день													
	ЗАВТРАК												
№177	Каша пшеничная на молоке	150/3	7,6	3,8	22,6	115	238,8	63,5	274	1,6	0,37	1,1	37
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
	Хлеб/сыр	30 6	2,7	0,85	15,6	104,4	20	11	11,7	1,7	0,08	0	0
№945	Чай с молоком	150/8	1,4	1,6	16,4	76	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Итого за завтрак		11,7	10,35	54,65	332,9							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (банан)	95	0,4	1,5	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№170	Борщ на мясном бульоне	180/6	3,15	8,93	60,2	62	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
№511	Шницель рыбный	50/20	8,33	9,68	1,7	198,75	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№683	Гарнир рис припущенный	120	2,6	3,3	18,6	149,95	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
№174	Кисель из с/ф	180	0,11	0,02	21,5	98,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Огурец свежий кусочком	30	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,38	14,3	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		19,08	23	113,56	640,68							
	Уплотнённый полдник												
№321	Рагу из овощей с кур.	150	2,75	7,2	6,33	129,2	28,68	33,36	74,16	1,3	0,11	0	0,18
№474	Глюшка	40	2,53	2,22	7,5	114,4	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№966	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл. полдник		10,9	13,12	27,53	418							
Итого:			42,08	47,99	207,94	1436,68							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
	ЗАВТРАК												
№1	Суп молочный лапша на молоке	180/3	4,75	4,21	14,84	165,2	152,5	29	264,2	0,4	0,1	0,8	0,02
№11	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№91	Кофейный напиток	180	1,1	1	12,4	96	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		9,12	10,11	34,89	402,1							
	ЗАВТРАК 2-й												
	Фрукт(яблоко)	95	0,4	1,5	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№204	Суп крестьянский на м/б	180	1	7,5	13,8	75,2	45,3	47,35	176,5	1,26	0,1	9,11	0,04
№008	Котлета мясная	50/20	6,4	5,24	6,56	153	39	20	143	1,8	0,04	0	20
№679	Гарнир-гречка отварная	120	5,46	3,61	28,42	180,45	106,2	83,2	201	4,8	0,03	4,8	0
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Сок	180	0,8	0	37,46	74,23	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Томат свежий кусочком	30	0,38	0,04	0,7	5,8	13,8	8,4	14,4	0,36	0,01	3	0,02
	Итого за обед		18,42	19,42	97,54	612,08							
	Уплотнённый полдник												
№169	Пудинг из творога с молочным соусом	150/10	12,04	13,89	36	179,4	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№943	Чай	180	0,1	0	11	22	6	0	0	0,4	0	0	0
№9	Булочка сдобная	40	2,4	2,3	12,2	142,2	10,5	24,5	0,6	0,3	0,03	0,005	0
	Итого за упл.полдник		14,54	16,19	59,2	293,6							
Итого:			42,48	47,22	203,83	1402,88							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
6 день ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК												
№177	Каша полтавская на молоке	150/3	3,5	6,4	27,7	104	245,5	53,5	288,6	2,25	0,25	1,1	59,1
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№124	Яйцо варёное	1/2 шт./20	2,1	2,3	0,1	34	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
№050	Какао с молоком	180	2,52	2,72	15,49	105,2	102	10	60	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за завтрак		11,39	16,32	50,94	384,1							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (яблоко)	95	0,4	3,5	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№204	Суп картофельный с крупой на м/б	180	1,34	1,27	8,43	63,2	24,6	27	66,65	1,9	0,11	8,25	0
№436	Жаркое по-домашнему	200	12	11	12	215	31	65	337	4	0	8	0
	Сок	180	0,8	0	37,46	74,23	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Морковь отв.порц.	30	0,56	2,65	3,02	36,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Итого за обед		19,08	15,95	71,51	512,17							
	Уплотнённый полдник												
№104	Плов из птицы	180	4,3	7	22,69	137	124,6	48,2	198	2	0,2	1,1	0,2
№066	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	пряник	30	1,8	2,2	32,1	180							
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл.полдник		11,72	12,9	68,49	491,4							
Итого:			42,59	48,67	203,14	1432,77							

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
7 день													
	ЗАВТРАК												
№438	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/3	9,27	10,16	22,65	147,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	0,03
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№945	Чай с молоком	150/8	1,4	1,6	16,4	76	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб/сыр	30 6	2,7	0,85	15,6	104,4	20	11	11,7	1,7	0,08	0	0
	Итого за завтрак		13,37	16,71	54,7	365,83							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт (банан)	95	0,4	0,4	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№99	Свёкольник со сметаной	180	1,8	1,6	7,8	138,6	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0
№608	Биточки мясные	50	6,4	6,24	8,56	143	82,5	40,5	202	1,8	0,1	1,61	72,9
№402	Гарнир – гороховое пюре	120	2,1	5,1	45,5	109,8	83,4	32,8	135,6	3,2	0,5	0,01	0,001
	Сок	180	0,8	0	37,46	74,23	16,04	10,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
	Огурец свежий порц.	30	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,38	14,3	0,36	0,015	3	0,04
	Итого за обед		15,96	14,03	110,88	596,81							
	Уплотнённый полдник												
№16	Картофельная запеканка	180	15,9	12,5	9,5	138,4	16	0	0	2,2	0,16	8,6	0
№1050	Венская сдоба	40	2,4	2,3	12,2	92,2	10,5	24,5	0,6	0,3	0,03	0,005	0
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
№966	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08
	Итого за упл. полдник		13,92	18,5	35,4	405							
Итого:			43,65	49,64	213,18	1412,74							

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
8 день														
	ЗАВТРАК													
№390	Каша манная на молоке	150/3	4,14	7,1	25,7	128,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,03	
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2	
№959	Какао с молоком	180	2,52	2,72	15,49	105,2	102	10	60	0,56	0,04	1,3	0,01	
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0	
	Итого за завтрак		9,93	14,72	48,84	374,74								
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукт (яблоко)	95	0,4	2,5	22,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01	
	ОБЕД													
№200	Суп с гречками на курином бульоне	180	1,54	2,14	20,8	78,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0	
№679	Гарнир-гречка отварная	120	5,46	3,61	28,42	180,45	106,2	83,2	232	4,8	0,008	4,8	0	
№637	Курица отв. в соусе	50	11,1	10,6	0	136,25	72,5	32,5	126	1,3	0,05	1,32	0,04	
№868	Компот из кураги с яблоком	180	0,03	0	19,76	86,2	6,4	0	3,5	0,18	0,01	1,08	0	
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0	
	свекла отв.порц.	30	0,25	0,04	0,01	0,02	0,06	1,05	4,9	0,1	0,07	0,09	0	
	Итого за обед		22,76	17,42	79,59	604,57								
	Уплотнительный полдник													
№87	Суп с рыбной консервой	180	2,89	4,72	31,47	113,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	0,012	
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0	
№1050	Вулочка "Детская"	40	1,6	4,6	12,2	112,2	0,9	0	1	0	0	0	0,2	
№966	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08	
	Итого за укл.полдник		10,11	13,02	57,37	400,4								
Итого:			43,2	47,66	208	1424,84								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
9 день														
	ЗАВТРАК													
№93	Суп молочный рисовый на цельном молоке	180/3	8,1	4,5	18,55	151,5	302	30,1	172,3	0,6	0,12	1,1	4,5	
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2	
	Хлеб/сыр	30 6	2,7	0,85	15,6	104,4	20	11	11,7	1,7	0,08	0	0	
№951	Кофейный напиток на молоке	180	1,1	1	12,4	96	34	7	45	0	0,02	0	0,08	
	Итого за завтрак		11,9	10,45	46,6	339,4								
	2-й ЗАВТРАК													
	Фрукт(груша)	95	0,4	2,5	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01	
	ОБЕД													
№98	Суп картофельный с вермишелью	180	1,4	1,28	3,9	91,7	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
№586	Бигус с мясом	30/20	7,8	10,6	30,2	120	9	16	139	1,5	0,04	0	0	
№694	Гарнир - картофельное пюре	120	2,06	3,8	16,45	107,25	44,37	33,3	103,9	1,02	0,16	21,8	0,03	
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0	
№874	Кисель из с/ф	180	0,11	0,02	21,5	98,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	
	Огурец свежий кусочком	30	0,48	0,06	0,96	7,78	13,7	8,38	14,3	0,36	0,015	3	0,04	
	Итого за обед		16,23	16,79	88,61	548,93								
	Уплотнённый полдник													
№49	Макароны отварные с сыром	150/10	10,54	14,01	41,29	202,56	29,25	15	107,25	1,35	0,03	0	0,01	
№458	Ватрушка с творогом	40	1,3	0,8	13,24	146,24	4,3	5,4	13,3	0,3	0,02	0,02	0	
№966	Кисломолочный продукт	135	2,35	2,9	6,1	71	186	21	138	0,2	0,04	0,6	0,08	
	Итого за укл. полдник		14,19	17,71	60,63	419,8								
Итого:			42,72	47,45	208,04	1403,23								

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность*(ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
	ЗАВТРАК												
№172	Каша ячневая на молоке	150/3	5,1	6,8	21,6	162,7	381,3	30,7	199,2	1,2	0,1	1,1	44
№41	Масло порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,9	0	1	0	0	0	0,2
№943	Чай с сахаром	180	0,1	0	11	22	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
№424	Яйцо варёное	1/2 шт /20	2,1	2,3	0,1	34	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	Итого за завтрак		10,57	14	40,35	359,6							
	2-й ЗАВТРАК												
	Фрукт(яблоко)	95	0,4	2,5	12,2	45,1	20	11,2	13,2	1,5	0,03	1,2	0,01
	ОБЕД												
№170	Борщ на м/б со сметаной	180/6	3,15	8,93	50,2	62	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
№486	Рыба тушёная в том. соусе	50/10	9,87	3,85	4,53	120	21,3	19,5	173,6	2,3	0,14	1,2	0
№683	Гарнир рис приготовленный	120	2,6	3,3	18,6	149,95	11,8	33,25	96,6	0,6	0	0	24,75
	Хлеб	40	4,38	1,03	10,6	123,4	19,7	11,3	12,1	1,5	0,06	0	0
№868	Компот из с/ф	180	0,03	0	19,76	86,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Морковь отв. порц.	30	0,56	2,65	3,02	36,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Итого за обед		20,59	19,76	106,71	577,89							
	Уплотнённый полдник												
№469	Пудинг из творога(запеченый) с молочным соусом	150/10	6,84	10	22	259,6	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№945	Чай с молоком	150/3	1,4	1,6	16,4	76	83	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб	30	3,27	0,8	7,6	103,4	16,5	10	9,7	1,3	0,05	0	0
	Итого за упл. полдник		11,51	12,4	46	439							
Итого:			43,07	48,66	205,26	1421,59							

ПРОШНУРОВАНО

ПРОНУМЕРОВАНО

СКРЕПЛЕНО

ПЕЧАТЮЮЩ. П.

