

МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"

УТВЕРЖДАЮ: *И.В. Заведующий*



СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_

Главный специалист управления образов

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
2023 гг**

на 2022-

Сезон: **Сезон**  
Категор: **Дети 1-3 (ДОУ 2022)**

**1-ая неделя/Понедель**

| № рец.                      | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |               |              |    |  |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|--|
|                             |  |              | Б                    | Ж            | У            |              | А             | В1          | С            | Д           | К                         | Са             | Мg            | Р             | Fe            | I            | Se |  |
| 1                           | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7            | 8             | 9           | 10           | 11          | 13                        | 12             | 14            | 13            | 15            | 18           | 19 |  |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |                |               |               |               |              |    |  |
| 333                         | Макароны с сыром                       | 104,5/5/10,5 | 7,03                 | 10,21        | 25,06        | 220          | 70            | 0,06        | 0,35         |             | 459 917                   | 139,5583       | 57 667        | 100,841 7     | 0,5817        |              |    |  |
| 685                         | Чай с сахаром                          | 150          | 0,17                 |              | 12,5         | 48           |               |             |              |             |                           |                |               |               |               |              |    |  |
|                             | Печенье                                | 20           | 1,99                 | 2,33         | 4,22         | 82           |               | 0,02        |              |             |                           | 4              |               |               | 0,2           |              |    |  |
| <b>Всего Завтрак</b>        |  |              | <b>9,19</b>          | <b>12,54</b> | <b>41,78</b> | <b>350</b>   | <b>70</b>     | <b>0,08</b> | <b>0,35</b>  |             | <b>45,99</b>              | <b>143,56</b>  | <b>5,77</b>   | <b>100,84</b> | <b>0,78</b>   |              |    |  |
| <b>Второй завтрак</b>       |  |              |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |                |               |               |               |              |    |  |
|                             | Яблоки                                 | 80           | 0,32                 | 0,32         | 7,84         | 36           |               | 0,03        | 132          |             | 222,4                     | 12,8           | 7,2           | 8,8           | 1,76          |              |    |  |
| <b>Всего Второй завтрак</b> |  |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>  | <b>36</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>132</b>   |             | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>    | <b>1,76</b>   |              |    |  |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |                |               |               |               |              |    |  |
| 133                         | Суп картофельный на мясном бульоне     | 150          | 1,68                 | 1,8          | 12,3         | 73           | 10            | 0,07        | 5,78         |             | 408 018                   | 105 812        | 162 864       | 405 176       | 0,6107        |              |    |  |
| 214                         | Капуста тушеная с мясом отварным       | 130/60       | 20,07                | 18,38        | 13           | 298          |               | 0,07        | 28           |             | 665,1856                  | 786 456        | 414 858       | 209,6477      | 33 081        |              |    |  |
| 639                         | Компот из смеси сухофруктов            | 150          | 0,33                 | 0,02         | 20,82        | 85           |               |             | 0,3          |             | 87,36                     | 23 865         | 4,5           | 11,55         | 0,936         |              |    |  |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,23        | 52           |               | 0,06        |              |             | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4          | 1,17          |              |    |  |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,85                 | 0,16         | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |             | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4          | 0,5           |              |    |  |
| <b>Всего Обед</b>           |  |              | <b>24,91</b>         | <b>20,72</b> | <b>60,05</b> | <b>528</b>   | <b>10</b>     | <b>0,23</b> | <b>34,08</b> |             | <b>1258,36</b>            | <b>127,89</b>  | <b>84,07</b>  | <b>335,52</b> | <b>6,52</b>   |              |    |  |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |              |              |              |               |             |              |             |                           |                |               |               |               |              |    |  |
| 65                          | Салат рыбный                           | 100          | 7,83                 | 19,3         | 9,58         | 243          |               | 0,1         | 5,68         |             | 429,1699                  | 352 897        | 294 685       | 111 219       | 11 877        |              |    |  |
| 337                         | Яйца вареные                           | 40           | 5,1                  | 4,6          | 0,3          | 63           | 10            | 0,03        |              |             | 56                        | 22             | 4,8           | 76,8          | 1             |              |    |  |
| 647                         | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 150          |                      |              | 31,65        | 122          |               |             |              |             | 0,2362                    | 0,1575         |               |               | 0,0237        |              |    |  |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 15           | 1,28                 | 0,24         | 5,55         | 29           |               | 0,04        |              |             | 36,45                     | 6,45           | 11,55         | 39,6          | 0,75          |              |    |  |
| <b>Всего Полдник</b>        |  |              | <b>14,21</b>         | <b>24,14</b> | <b>47,08</b> | <b>457</b>   | <b>10</b>     | <b>0,17</b> | <b>5,68</b>  |             | <b>521,86</b>             | <b>63,9</b>    | <b>45,82</b>  | <b>227,62</b> | <b>2,96</b>   |              |    |  |
| <b>Всего</b>                |  |              | <b>день</b>          |              |              | <b>57,72</b> | <b>156,75</b> | <b>1371</b> | <b>90</b>    | <b>0,51</b> | <b>172,11</b>             | <b>2048,61</b> | <b>348,15</b> | <b>142,86</b> | <b>672,78</b> | <b>12,03</b> |    |  |

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_

**МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"**

Главный специалист управления образования

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
на 2022-2023 гг**Сезон: **Сезон**  
Категория: **Дети 1-3 (ДОУ 2022)****1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ       | Витамины (мг) |               |              |                | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |             |    |    |    |
|--------|--|--------------|----------------------|---------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|----|----|
|        |  |              | Б                    | Ж             | У            |            | А             | В1            | С            | D              | К                         | Ca            | Mg            | P             | Fe          | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                      | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7          | 8             | 9             | 10           | 11             | 13                        | 12            | 14            | 13            | 15          | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                         |              |                      |               |              |            |               |               |              |                |                           |               |               |               |             |    |    |    |
| 333    | Макароны с сыром                       | 104,5/5/10,5 | 7,03                 | 10,21         | 25,06        | 220        | 70            | 0,06          | 0,35         |                | 459 917                   | 139,5583      | 57 667        | 100,841 7     | 0,5817      |    |    |    |
| 685    | Чай с сахаром                          | 150          | 0,17                 |               | 12,5         | 48         |               |               |              |                |                           |               |               |               |             |    |    |    |
|        | Печенье                                | 20           | 1,99                 | 2,33          | 4,22         | 82         |               | 0,02          |              |                |                           | 4             |               |               | 0,2         |    |    |    |
|        | <b>Всего Завтрак</b>                   |              | <b>9,19</b>          | <b>12,54</b>  | <b>41,78</b> | <b>350</b> | <b>70</b>     | <b>0,08</b>   | <b>0,35</b>  |                | <b>45,99</b>              | <b>143,56</b> | <b>5,77</b>   | <b>100,84</b> | <b>0,78</b> |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                  |              |                      |               |              |            |               |               |              |                |                           |               |               |               |             |    |    |    |
|        | Яблоки                                 | 80           | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36         |               | 0,03          | 132          |                | 222,4                     | 12,8          | 7,2           | 8,8           | 1,76        |    |    |    |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>            |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>  |               | <b>0,03</b>   | <b>132</b>   |                | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>   | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>    | <b>1,76</b> |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                            |              |                      |               |              |            |               |               |              |                |                           |               |               |               |             |    |    |    |
| 133    | Суп картофельный на мясном бульоне     | 150          | 1,68                 | 1,8           | 12,3         | 73         | 10            | 0,07          | 5,78         |                | 408 018                   | 105 812       | 162 864       | 405 176       | 0,6107      |    |    |    |
| 214    | Капуста тушеная с мясом отварным       | 130/60       | 20,07                | 18,38         | 13           | 298        |               | 0,07          | 28           |                | 665,1856                  | 786 456       | 414 858       | 209,6477      | 33 081      |    |    |    |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов            | 150          | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85         |               |               | 0,3          |                | 87,36                     | 23 865        | 4,5           | 11,55         | 0,936       |    |    |    |
|        | Хлеб ржаной                            | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52         |               | 0,06          |              |                | 73,5                      | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17        |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20         |               | 0,03          |              |                | 24,3                      | 4,3           | 7,7           | 26,4          | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Обед</b>                      |              | <b>24,91</b>         | <b>20,72</b>  | <b>60,05</b> | <b>528</b> | <b>10</b>     | <b>0,23</b>   | <b>34,08</b> |                | <b>1258,36</b>            | <b>127,89</b> | <b>84,07</b>  | <b>335,52</b> | <b>6,52</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                         |              |                      |               |              |            |               |               |              |                |                           |               |               |               |             |    |    |    |
| 65     | Салат рыбный                           | 100          | 7,83                 | 19,3          | 9,58         | 243        |               | 0,1           | 5,68         |                | 429,1699                  | 352 897       | 294 685       | 111 219       | 11 877      |    |    |    |
| 337    | Яйца вареные                           | 40           | 5,1                  | 4,6           | 0,3          | 63         | 10            | 0,03          |              |                | 56                        | 22            | 4,8           | 76,8          | 1           |    |    |    |
| 647    | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 150          |                      |               | 31,65        | 122        |               |               |              |                | 0,2362                    | 0,1575        |               |               | 0,0237      |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                         | 15           | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29         |               | 0,04          |              |                | 36,45                     | 6,45          | 11,55         | 39,6          | 0,75        |    |    |    |
|        | <b>Всего Полдник</b>                   |              | <b>14,21</b>         | <b>24,14</b>  | <b>47,08</b> | <b>457</b> | <b>10</b>     | <b>0,17</b>   | <b>5,68</b>  |                | <b>521,86</b>             | <b>63,9</b>   | <b>45,82</b>  | <b>227,62</b> | <b>2,96</b> |    |    |    |
|        | <b>Всего день</b>                      |              | <b>57,72</b>         | <b>156,75</b> | <b>1371</b>  | <b>90</b>  | <b>0,51</b>   | <b>172,11</b> |              | <b>2048,61</b> | <b>348,15</b>             | <b>142,86</b> | <b>672,78</b> | <b>12,03</b>  |             |    |    |    |

## 1-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |              |    |    |    |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|----|----|
|        |                                  |              | Б                    | Ж             | У            |              | А             | В1          | С            | Д  | К                         | Са            | Mg            | Р             | Fe           | I  | Se | F  |
| 1      | 2                                | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12            | 14            | 13            | 15           | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                   |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |               |               |               |              |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом               | 15/5         | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55           | 20            | 0,03        |              |    | 25,45                     | 5,2           | 7,72          | 27,7          | 0,505        |    |    |    |
| 311    | Каша жидкая пшенная на молоке    | 146/4        | 3,52                 | 5,67          | 21,56        | 152          | 20            | 0,03        | 0,4          |    | 135,163<br>7              | 850 217       | 191 203       | 900 029       | 0,2719       |    |    |    |
| 692    | Кофейный напиток с молоком       | 150          | 0,99                 | 1,06          | 15,22        | 74           | 10            | 0,01        | 0,19         |    | 55,2                      | 398 625       | 45 675        | 293 625       | 0,06         |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                   | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3           | 7,7           | 26,4          | 0,5          |    |    |    |
|        | <b>Всего Завтрак</b>             |              | <b>6,25</b>          | <b>10,95</b>  | <b>44,23</b> | <b>301</b>   | <b>50</b>     | <b>0,1</b>  | <b>0,59</b>  |    | <b>240,11</b>             | <b>134,38</b> | <b>39,11</b>  | <b>173,47</b> | <b>1,34</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>            |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |               |               |               |              |    |    |    |
|        | Груши                            | 80           | 0,32                 | 0,24          | 7,6          | 34           |               | 0,02        | 4            |    | 124                       | 15,2          | 9,6           | 12,8          | 1,84         |    |    |    |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>      |              | <b>0,32</b>          | <b>0,24</b>   | <b>7,6</b>   | <b>34</b>    |               | <b>0,02</b> | <b>4</b>     |    | <b>124</b>                | <b>15,2</b>   | <b>9,6</b>    | <b>12,8</b>   | <b>1,84</b>  |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                      |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |               |               |               |              |    |    |    |
| 45     | Салат из квашеной капусты        | 40           | 0,64                 | 2             | 2,85         | 32           |               | 0,01        | 10,92        |    | 70,36                     | 19 592        | 5 904         | 11 084        | 0,244        |    |    |    |
| 109    | Борщ со сметаной                 | 150/8        | 1,02                 | 2,81          | 4,65         | 48           | 20            | 0,04        | 5,06         |    | 163,050<br>3              | 26,93         | 114 897       | 25 411        | 0,5493       |    |    |    |
| 600    | Соус сметанный                   | 15           | 0,41                 | 1,37          | 0,69         | 17           | 10            |             | 0,01         |    | 90 968                    | 60 377        | 0,6407        | 44 762        | 0,0228       |    |    |    |
| 478    | Запеканка картофельная с печенью | 130/40       | 10,52                | 16,82         | 21,33        | 279          |               | 0,13        | 10,63        |    | 890,8735                  | 180 975       | 356 494       | 143,998 7     | 21 586       |    |    |    |
| 707    | Сок абрикосовый                  | 150          | 0,5                  |               | 14,12        | 58           |               | 0,02        | 2,5          |    | 155                       | 15            | 7,5           | 13,75         | 1 875        |    |    |    |
|        | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           |               | 0,06        |              |    | 73,5                      | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                   | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3           | 7,7           | 26,4          | 0,5          |    |    |    |
|        | <b>Всего Обед</b>                |              | <b>15,92</b>         | <b>23,52</b>  | <b>57,57</b> | <b>506</b>   | <b>30</b>     | <b>0,29</b> | <b>29,12</b> |    | <b>1386,18</b>            | <b>100,46</b> | <b>82,98</b>  | <b>272,52</b> | <b>6,52</b>  |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                   |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |               |               |               |              |    |    |    |
| 358    | Сырники из творога с джемом      | 75/10        | 12,29                | 8,25          | 21,45        | 212          | 50            | 0,05        | 0,19         |    | 101 325                   | 116,85        | 19,5          | 171 075       | 0,5775       |    |    |    |
| 698    | Ряженка                          | 150          | 3,5                  | 4             | 4,75         | 69           | 20            | 0,05        | 1            |    | 181,25                    | 150           | 18,75         | 122,5         | 0,125        |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                   | 15           | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29           |               | 0,04        |              |    | 36,45                     | 6,45          | 11,55         | 39,6          | 0,75         |    |    |    |
|        | <b>Всего Полдник</b>             |              | <b>17,07</b>         | <b>12,49</b>  | <b>31,75</b> | <b>310</b>   | <b>70</b>     | <b>0,14</b> | <b>1,19</b>  |    | <b>319,02</b>             | <b>273,3</b>  | <b>49,8</b>   | <b>333,18</b> | <b>1,45</b>  |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>              |              | <b>47,2</b>          | <b>141,15</b> | <b>1 151</b> | <b>1 151</b> | <b>150</b>    | <b>0,55</b> | <b>34,9</b>  |    | <b>2069,32</b>            | <b>523,34</b> | <b>181,49</b> | <b>791,96</b> | <b>11,15</b> |    |    |    |

## 1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |               |                |              |    |    |    |  |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----|----|----|--|
|        |                                       |              | Б                    | Ж             | У            |              | А             | В1          | С             | Д  | К                         | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I  | Se | F  |  |
| 1      | 2                                     | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14            | 13             | 15           | 18 | 19 | 20 |  |
|        | <b>Завтрак</b>                        |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |  |
| 1      | Бутерброд с маслом                    | 10/5         | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55           | 20            | 0,03        |               |    | 25,45                     | 5,2            | 7,72          | 27,7           | 0,505        |    |    |    |  |
| 311    | Каша жидкая геркулесовая на молоке    | 146/4        | 2,71                 | 3,92          | 17,12        | 114          | 20            | 0,09        |               |    | 512 857                   | 130 714        | 281 428       | 726 428        | 0,7857       |    |    |    |  |
| 693    | Хлеб пшеничный                        | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |  |
|        | Какао с молоком                       | 150          | 2,82                 | 2,92          | 19,63        | 117          | 20            | 0,03        | 0,97          |    | 160,62                    | 91,95          | 16,23         | 87,15          | 0,5325       |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Завтрак</b>                  |              | <b>7,27</b>          | <b>11,06</b>  | <b>44,2</b>  | <b>306</b>   | <b>60</b>     | <b>0,18</b> | <b>0,97</b>   |    | <b>261,6 6</b>            | <b>114,5 2</b> | <b>59,79</b>  | <b>213,8 9</b> | <b>2,32</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                 |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |  |
|        | Апельсины                             | 80           | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36           |               | 0,03        | 132           |    | 222,4                     | 12,8           | 7,2           | 8,8            | 1,76         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>           |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>132</b>    |    | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>     | <b>1,76</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Обед</b>                           |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |  |
| 77     | Икра кабачковая                       | 40           | 1,24                 | 0,08          | 2,6          | 16           |               | 0,05        | 4             |    | 8                         | 8,4            | 24,8          | 0,28           |              |    |    |    |  |
| 107    | Бульон из птицы с гренками и яйцом    | 150/10       | 6,45                 | 6,08          | 7,45         | 110          | 20            | 0,06        | 0,08          |    | 110,000<br>3              | 169 514        | 192 553       | 901 037        | 13 582       |    |    |    |  |
| 499    | Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят | 60           | 9,48                 | 9,86          | 10,1         | 167          | 40            | 0,06        | 0,5           |    | 133,2                     | 26 325         | 15,75         | 95,85          | 11 025       |    |    |    |  |
| 366    | Соус томатный                         | 20           | 0,23                 | 0,84          | 1,61         | 15           | 10            | 0,01        | 0,48          |    | 25 094                    | 3 176          | 2 304         | 4 448          | 0,0956       |    |    |    |  |
| 508    | Рис отварной                          | 100          | 2,43                 | 3,58          | 24,45        | 140          | 20            | 0,02        |               |    | 27,05                     | 0,91           | 10,89         | 40,63          | 0,351        |    |    |    |  |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов           | 150          | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85           |               |             | 0,3           |    | 87,36                     | 23 865         | 4,5           | 11,55          | 0,936        |    |    |    |  |
|        | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           |               | 0,06        |               |    | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Обед</b>                     |              | <b>22,14</b>         | <b>20,82</b>  | <b>77,26</b> | <b>585</b>   | <b>90</b>     | <b>0,26</b> | <b>5,36</b>   |    | <b>456,2</b>              | <b>89,73</b>   | <b>75,2</b>   | <b>314,7 8</b> | <b>5,29</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Полдник</b>                        |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |  |
| 25     | Салат"Степной"из разных овощей        | 125          | 1,5                  | 0,29          | 11,88        | 56           |               | 0,08        | 6,4           |    | 454,4                     | 7,04           | 16 008        | 40 368         | 0,6264       |    |    |    |  |
| 766    | Сдоба обыкновенная                    | 50           | 4,24                 | 1,82          | 26,93        | 141          | 10            | 0,05        | 0,08          |    | 740 725                   | 249 707        | 75 723        | 446 643        | 0,4609       |    |    |    |  |
| 685    | Чай с сахаром                         | 150          | 0,17                 |               | 12,5         | 48           |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                        | 15           | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29           |               | 0,04        |               |    | 36,45                     | 6,45           | 11,55         | 39,6           | 0,75         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Полдник</b>                  |              | <b>7,19</b>          | <b>2,35</b>   | <b>56,86</b> | <b>274</b>   | <b>10</b>     | <b>0,17</b> | <b>6,48</b>   |    | <b>564,9 2</b>            | <b>38,46</b>   | <b>35,13</b>  | <b>124,6 3</b> | <b>1,84</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Всего день</b>                     |              | <b>34,55</b>         | <b>186,16</b> | <b>1 201</b> | <b>1 201</b> | <b>160</b>    | <b>0,64</b> | <b>144,81</b> |    | <b>1 505,18</b>           | <b>255,51</b>  | <b>177,32</b> | <b>662,11</b>  | <b>11,21</b> |    |    |    |  |

## 1-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                |               |                |              |    |    |    |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----|----|----|
|        |                                |              | Б                    | Ж            | У             |              | А             | В1          | С             | Д  | К                         | Са             | Мg            | Р              | Fe           | І  | Se | F  |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12             | 14            | 13             | 15           | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                 |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом             | 10/5         | 0,89                 | 4,06         | 3,75          | 55           | 20            | 0,03        |               |    | 25,45                     | 5,2            | 7,72          | 27,7           | 0,505        |    |    |    |
| 160    | Вермишель молочная             | 146/4        | 3,16                 | 3,05         | 11,92         | 87           | 20            | 0,03        | 0,39          |    | 124 587                   | 819 573        | 108 425       | 680 792        | 0,2182       |    |    |    |
| 685/1  | Чай с молоком                  | 150          | 2,22                 | 1,95         | 11,92         | 74           | 20            | 0,03        | 1             |    | 115,916<br>7              | 949 167        | 115 833       | 695 833        | 0,3083       |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                 | 10           | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |
|        | <b>Всего Завтрак</b>           |              | <b>7,12</b>          | <b>9,22</b>  | <b>31,29</b>  | <b>236</b>   | <b>60</b>     | <b>0,12</b> | <b>1,39</b>   |    | <b>290,2 5</b>            | <b>186,3 7</b> | <b>37,85</b>  | <b>191,7 6</b> | <b>1,53</b>  |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
|        | Яблоки                         | 80           | 0,32                 | 0,32         | 7,84          | 36           |               | 0,03        | 132           |    | 222,4                     | 12,8           | 7,2           | 8,8            | 1,76         |    |    |    |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>    |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>36</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>132</b>    |    | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>     | <b>1,76</b>  |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
| 142/1  | Суп картофельный с рыбой       | 150          | 4,56                 | 1,45         | 8,92          | 67           | 10            | 0,08        | 4,78          |    | 407,284<br>2              | 188 027        | 195 466       | 743 638        | 0,6635       |    |    |    |
| 486    | Голубцы(ленивые)               | 170          | 10,4                 | 22,23        | 10,57         | 284          | 30            | 0,05        | 15,39         |    | 390,877<br>8              | 691 124        | 286 942       | 130,867 5      | 18 109       |    |    |    |
| 707    | Сок фруктово-ягодный           | 150          | 0,5                  |              | 14,12         | 58           |               | 0,02        | 2,5           |    | 155                       | 15             | 7,5           | 13,75          | 1 875        |    |    |    |
|        | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,23         | 52           |               | 0,06        |               |    | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                 | 10           | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |
|        | <b>Всего Обед</b>              |              | <b>18,29</b>         | <b>24,2</b>  | <b>47,54</b>  | <b>481</b>   | <b>40</b>     | <b>0,24</b> | <b>22,67</b>  |    | <b>1 050,96</b>           | <b>117,7 2</b> | <b>77,54</b>  | <b>292,7 8</b> | <b>6,02</b>  |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                 |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
| 52     | Салат картофельный             | 40           | 0,71                 | 1,35         | 5,32          | 36           |               | 0,03        | 2,73          |    | 193,75                    | 73 762         | 91 594        | 210 853        | 0,3129       |    |    |    |
| 733    | Оладьи (с маслом)              | 90           | 6,36                 | 9,9          | 36,13         | 259          | 20            | 0,08        | 0,25          |    | 140,731<br>9              | 622 651        | 134 401       | 829 393        | 0,6464       |    |    |    |
| 685    | Чай с сахаром                  | 150          | 0,17                 |              | 12,5          | 48           |               |             |               |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
|        | Пастила                        | 20           | 0,1                  |              | 9,2           | 61           |               |             |               |    |                           | 2,75           |               |                | 0,1          |    |    |    |
|        | <b>Всего Полдник</b>           |              | <b>7,34</b>          | <b>11,25</b> | <b>63,15</b>  | <b>404</b>   | <b>20</b>     | <b>0,11</b> | <b>2,98</b>   |    | <b>334,4 8</b>            | <b>72,39</b>   | <b>22,6</b>   | <b>104,0 2</b> | <b>1,06</b>  |    |    |    |
|        | <b>Всего день</b>              |              | <b>44,99</b>         | <b>44,99</b> | <b>149,82</b> | <b>1 157</b> | <b>120</b>    | <b>0,5</b>  | <b>159,04</b> |    | <b>1 898,1</b>            | <b>389,28</b>  | <b>145,19</b> | <b>597,37</b>  | <b>10,37</b> |    |    |    |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |                      |               |                |             |    |    |    |
|--------|--|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----|---------------------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|----|----|----|
|        |  |              | Б                    | Ж             | У            |              | А             | В1          | С             | D  | К                         | Ca                   | Mg            | P              | Fe          | I  | Se | F  |
| 1      | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12                   | 14            | 13             | 15          | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>                           |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                      |               |                |             |    |    |    |
| 3      | Бутерброды с сыром                       | 11/5/6,5     | 3,37                 | 5,25          | 3,62         | 75           | 40            | 0,02        | 0,27          |    | 243 035                   | 106,554 <sup>1</sup> | 74 785        | 787 926        | 0,4913      |    |    |    |
| 311    | Каша жидкая рисовая на молоке            | 146/4        | 3,27                 | 2,21          | 29,03        | 149          | 10            | 0,03        | 0,37          |    | 126,218 <sup>2</sup>      | 793 201              | 179 457       | 83,52          | 0,2767      |    |    |    |
| 692    | Кофейный напиток с молоком               | 150          | 0,99                 | 1,06          | 15,22        | 74           | 10            | 0,01        | 0,19          |    | 55,2                      | 398 625              | 45 675        | 293 625        | 0,06        |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                           | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3                  | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Завтрак</b>                     |              | <b>8,48</b>          | <b>8,68</b>   | <b>51,57</b> | <b>318</b>   | <b>60</b>     | <b>0,09</b> | <b>0,83</b>   |    | <b>230,0 2</b>            | <b>230,0 4</b>       | <b>37,69</b>  | <b>218,0 8</b> | <b>1,33</b> |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                      |               |                |             |    |    |    |
|        | Апельсины                                | 80           | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36           |               | 0,03        | 132           |    | 222,4                     | 12,8                 | 7,2           | 8,8            | 1,76        |    |    |    |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>              |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>132</b>    |    | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>          | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>     | <b>1,76</b> |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>                              |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                      |               |                |             |    |    |    |
| 577    | Салат из свеклы                          | 40           | 0,54                 | 1,5           | 3,18         | 29           |               | 0,01        | 1,53          |    | 110 592                   | 125 031              | 73 497        | 143 655        | 0,4677      |    |    |    |
| 123    | Щи со сметаной                           | 150/8        | 1,06                 | 2,74          | 3,6          | 43           | 10            | 0,03        | 8,24          |    | 134,853 <sup>6</sup>      | 290 532              | 100 116       | 223 401        | 0,3756      |    |    |    |
| 401    | Пудинг рыбный                            | 75           | 12,46                | 5,16          | 4,57         | 115          | 30            | 0,07        | 0,51          |    | 287,77                    | 44,11                | 26,93         | 177,87         | 1,18        |    |    |    |
| 520    | Картофельное пюре                        | 130          | 2,83                 | 4,65          | 19,12        | 130          | 20            | 0,14        | 22,5          |    | 662 428                   | 391 387              | 286 173       | 841 447        | 10 313      |    |    |    |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов              | 150          | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85           |               |             | 0,3           |    | 87,36                     | 23 865               | 4,5           | 11,55          | 0,936       |    |    |    |
|        | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           |               | 0,06        |               |    | 73,5                      | 10,5                 | 14,1          | 47,4           | 1,17        |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                           | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3                  | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Обед</b>                        |              | <b>20,05</b>         | <b>14,59</b>  | <b>65,22</b> | <b>474</b>   | <b>60</b>     | <b>0,34</b> | <b>33,08</b>  |    | <b>1 380, 8</b>           | <b>163,4 7</b>       | <b>99,21</b>  | <b>384,0 7</b> | <b>5,66</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>                           |              |                      |               |              |              |               |             |               |    |                           |                      |               |                |             |    |    |    |
| 366    | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 75/10        | 13,16                | 9,04          | 12,86        | 185          | 50            | 0,04        | 0,18          |    | 93,45                     | 110 475              | 16,65         | 157 725        | 0,5175      |    |    |    |
| 698    | Кисломолочный напиток "Снежок"           | 150          | 4,2                  | 4,8           | 6,14         | 88           |               |             |               |    |                           |                      |               |                |             |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный                           | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3                  | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Полдник</b>                     |              | <b>18,21</b>         | <b>14</b>     | <b>22,7</b>  | <b>293</b>   | <b>50</b>     | <b>0,07</b> | <b>0,18</b>   |    | <b>117,7 5</b>            | <b>114,7 7</b>       | <b>24,35</b>  | <b>184,1 3</b> | <b>1,02</b> |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>                      |              | <b>37,59</b>         | <b>147,33</b> | <b>1 121</b> | <b>1 121</b> | <b>170</b>    | <b>0,53</b> | <b>166,09</b> |    | <b>1950,98</b>            | <b>521,08</b>        | <b>168,45</b> | <b>795,07</b>  | <b>9,77</b> |    |    |    |

## 2-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |               |    | Минеральные вещества (мг) |               |                |                |              |    |    |    |  |
|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----|---------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----|----|----|--|
|        |   |              | Б                    | Ж            | У             |              | А             | В1          | С             | Д  | К                         | Са            | Мg             | Р              | Fe           | І  | Se | F  |  |
| 1      | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9           | 10            | 11 | 13                        | 12            | 14             | 13             | 15           | 18 | 19 | 20 |  |
|        | <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |               |                |                |              |    |    |    |  |
| 340    | Омлет натуральный                           | 105          | 9,91                 | 16,01        | 1,76          | 191          | 130           | 0,05        | 0,15          |    | 149,815<br>9              | 679 541       | 114 736        | 151,056 8      | 16 895       |    |    |    |  |
| 685    | Чай с сахаром                               | 150          | 0,17                 |              | 12,5          | 48           |               |             |               |    |                           |               |                |                |              |    |    |    |  |
|        | Печенье                                     | 20           | 1,99                 | 2,33         | 4,22          | 82           |               | 0,02        |               |    |                           | 4             |                |                | 0,2          |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Завтрак</b>                        |              | <b>12,07</b>         | <b>18,34</b> | <b>18,48</b>  | <b>321</b>   | <b>130</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,15</b>   |    | <b>149,8 2</b>            | <b>71,95</b>  | <b>11,47</b>   | <b>151,0 6</b> | <b>1,89</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                       |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |               |                |                |              |    |    |    |  |
|        | Яблоки                                      | 80           | 0,32                 | 0,32         | 7,84          | 36           |               | 0,03        | 132           |    | 222,4                     | 12,8          | 7,2            | 8,8            | 1,76         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>                 |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>36</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>132</b>    |    | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>   | <b>7,2</b>     | <b>8,8</b>     | <b>1,76</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |               |                |                |              |    |    |    |  |
| 132    | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 150/5        | 3,37                 | 4,44         | 9,15          | 90           | 10            | 0,06        | 3,96          |    | 321,777<br>8              | 163 899       | 148 218        | 559 178        | 0,8608       |    |    |    |  |
| 451    | Биточки                                     | 75           | 11,9                 | 13,09        | 8,83          | 201          |               | 0,06        | 0,1           |    | 247,73                    | 324 016       | 229 245        | 141,096 6      | 20 619       |    |    |    |  |
| 366    | Соус томатный                               | 20           | 0,23                 | 0,84         | 1,61          | 15           | 10            | 0,01        | 0,48          |    | 25 094                    | 3 176         | 2 304          | 4 448          | 0,0956       |    |    |    |  |
| 297    | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом       | 96/4         | 5,62                 | 7,23         | 27,46         | 202          | 10            | 0,14        |               |    | 173,430<br>8              | 117 108       | 79,17          | 118,534 2      | 26 769       |    |    |    |  |
| 707    | Сок фруктово-ягодный                        | 150          | 0,5                  |              | 14,12         | 58           |               | 0,02        | 2,5           |    | 155                       | 15            | 7,5            | 13,75          | 1 875        |    |    |    |  |
|        | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,23         | 52           |               | 0,06        |               |    | 73,5                      | 10,5          | 14,1           | 47,4           | 1,17         |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                              | 10           | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           |               | 0,03        |               |    | 24,3                      | 4,3           | 7,7            | 26,4           | 0,5          |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Обед</b>                           |              | <b>24,45</b>         | <b>26,12</b> | <b>75,1</b>   | <b>638</b>   | <b>30</b>     | <b>0,38</b> | <b>7,04</b>   |    | <b>1 020, 83</b>          | <b>93,48</b>  | <b>148,5 2</b> | <b>407,5 5</b> | <b>9,24</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Полдник</b>                              |              |                      |              |               |              |               |             |               |    |                           |               |                |                |              |    |    |    |  |
| 71     | Винегрет овощной                            | 125          | 6,06                 | 10,64        | 8,9           | 155          |               | 0,05        | 6,63          |    | 411,357<br>5              | 570 043       | 344 064        | 435 544        | 0,9696       |    |    |    |  |
| 647    | Кисель из концентрата(плодово-ягодный)      | 150          |                      |              | 31,65         | 122          |               |             |               |    | 0,2362                    | 0,1575        |                |                | 0,0237       |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                              | 15           | 1,28                 | 0,24         | 5,55          | 29           |               | 0,04        |               |    | 36,45                     | 6,45          | 11,55          | 39,6           | 0,75         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Полдник</b>                        |              | <b>7,34</b>          | <b>10,88</b> | <b>46,1</b>   | <b>306</b>   |               | <b>0,09</b> | <b>6,63</b>   |    | <b>448,0 4</b>            | <b>63,61</b>  | <b>45,96</b>   | <b>83,15</b>   | <b>1,74</b>  |    |    |    |  |
|        | <b>Всего</b>                                |              | <b>ден</b>           | <b>55,66</b> | <b>147,52</b> | <b>1 301</b> | <b>160</b>    | <b>0,57</b> | <b>145,82</b> |    | <b>1 841,09</b>           | <b>241,84</b> | <b>213,15</b>  | <b>650,56</b>  | <b>14,63</b> |    |    |    |  |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |               |                |             |    |    |    |  |
|--------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|---------------|----------------|-------------|----|----|----|--|
|        |   |              | Б                    | Ж             | У            |              | А             | В1          | С            | Д  | К                         | Ca             | Mg            | P              | Fe          | I  | Se | F  |  |
| 1      | 2                                       | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14            | 13             | 15          | 18 | 19 | 20 |  |
|        | <b>Завтрак</b>                          |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |  |
| 1      | Бутерброд с маслом                      | 10/5         | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55           | 20            | 0,03        |              |    | 25,45                     | 5,2            | 7,72          | 27,7           | 0,505       |    |    |    |  |
| 311    | Каша жидкая пшеничная на молоке         | 146/4        | 3,52                 | 5,67          | 21,56        | 152          | 20            | 0,03        | 0,4          |    | 135,163<br>7              | 850 217        | 191 203       | 900 029        | 0,2719      |    |    |    |  |
| 692    | Кофейный напиток с молоком              | 150          | 0,99                 | 1,06          | 15,22        | 74           | 10            | 0,01        | 0,19         |    | 55,2                      | 398 625        | 45 675        | 293 625        | 0,06        |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                          | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Завтрак</b>                    |              | <b>6,25</b>          | <b>10,95</b>  | <b>44,23</b> | <b>301</b>   | <b>50</b>     | <b>0,1</b>  | <b>0,59</b>  |    | <b>240,1 1</b>            | <b>134,3 8</b> | <b>39,11</b>  | <b>173,4 7</b> | <b>1,34</b> |    |    |    |  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                   |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |  |
| 386    | Бананы                                  | 85           | 1,28                 | 0,43          | 17,85        | 81           |               | 0,03        | 8,5          |    | 295,8                     | 6,8            | 35,7          | 23,8           | 0,51        |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Второй завтрак в</b>           |              | <b>1,28</b>          | <b>0,43</b>   | <b>17,85</b> | <b>81</b>    |               | <b>0,03</b> | <b>8,5</b>   |    | <b>295,8</b>              | <b>6,8</b>     | <b>35,7</b>   | <b>23,8</b>    | <b>0,51</b> |    |    |    |  |
|        | <b>Обед</b>                             |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |  |
| 577    | Салат из свеклы                         | 40           | 0,54                 | 1,5           | 3,18         | 29           |               | 0,01        | 1,53         |    | 110 592                   | 125 031        | 73 497        | 143 655        | 0,4677      |    |    |    |  |
|        | Суп с клецками на курином бульоне       | 150          | 2,15                 | 1,84          | 8,91         | 61           | 10            | 0,02        | 0,45         |    | 798 735                   | 345 029        | 102 265       | 363 508        | 0,345       |    |    |    |  |
| 216    | Картофель тушенный с цыпленком бройлера | 130/40       | 20,3                 | 21,03         | 16,84        | 338          | 50            | 0,15        | 8,51         |    | 836,255<br>9              | 322 835        | 41 839        | 207,314 6      | 21 134      |    |    |    |  |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов             | 150          | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85           |               |             | 0,3          |    | 87,36                     | 23 865         | 4,5           | 11,55          | 0,936       |    |    |    |  |
|        | Хлеб ржаной                             | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           |               | 0,06        |              |    | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17        |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                          | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Обед</b>                       |              | <b>26,15</b>         | <b>24,91</b>  | <b>63,68</b> | <b>585</b>   | <b>60</b>     | <b>0,27</b> | <b>10,79</b> |    | <b>1 211, 88</b>          | <b>117,9 5</b> | <b>85,72</b>  | <b>343,3 8</b> | <b>5,53</b> |    |    |    |  |
|        | <b>Полдник</b>                          |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |  |
| 17     | Салат из соленых огурцов с луком        | 40           | 0,34                 | 2,04          | 1,04         | 24           |               | 0,01        | 2,22         |    | 56 184                    | 9 312          | 5 376         | 11 296         | 0,2424      |    |    |    |  |
| 337    | Яйца вареные                            | 40           | 5,1                  | 4,6           | 0,3          | 63           | 10            | 0,03        |              |    | 56                        | 22             | 4,8           | 76,8           | 1           |    |    |    |  |
| 775    | Булочка российская                      | 50           | 3,52                 | 4,01          | 27,76        | 161          |               | 0,06        | 0,01         |    | 528 333                   | 136 667        | 125 833       | 364 167        | 0,6167      |    |    |    |  |
| 686    | Чай с лимоном                           | 150/4        | 0,15                 |               | 11,25        | 43           |               |             |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |  |
|        | Хлеб пшеничный                          | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |  |
|        | <b>Всего Полдник</b>                    |              | <b>9,96</b>          | <b>10,81</b>  | <b>44,05</b> | <b>311</b>   | <b>10</b>     | <b>0,13</b> | <b>2,23</b>  |    | <b>189,3 2</b>            | <b>49,28</b>   | <b>30,46</b>  | <b>150,9 1</b> | <b>2,36</b> |    |    |    |  |
|        | <b>Всего в день</b>                     |              | <b>47,1</b>          | <b>169,81</b> | <b>1 278</b> | <b>1 278</b> | <b>120</b>    | <b>0,53</b> | <b>22,11</b> |    | <b>1 937,11</b>           | <b>308,42</b>  | <b>190,98</b> | <b>691,56</b>  | <b>9,74</b> |    |    |    |  |



| № рец.                      | Приём пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |               |                |              |    |    |    |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----|----|----|
|                             |   |              | Б                    | Ж             | У            |              | А             | В1          | С            | D  | К                         | Ca             | Mg            | P              | Fe           | I  | Se | F  |
| 1                           | 2   | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14            | 13             | 15           | 18 | 19 | 20 |
| 3<br>160<br>693             | <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
|                             | Бутерброды с сыром                              | 11/5/6,5     | 3,37                 | 5,25          | 3,62         | 75           | 40            | 0,02        | 0,27         |    | 243 035                   | 106,554<br>1   | 74 785        | 787 926        | 0,4913       |    |    |    |
|                             | Вермишель молочная                              | 146/4        | 3,16                 | 3,05          | 11,92        | 87           | 20            | 0,03        | 0,39         |    | 124 587                   | 819 573        | 108 425       | 680 792        | 0,2182       |    |    |    |
|                             | Какао с молоком                                 | 150          | 2,82                 | 2,92          | 19,63        | 117          | 20            | 0,03        | 0,97         |    | 160,62                    | 91,95          | 16,23         | 87,15          | 0,5325       |    |    |    |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |
| <b>Всего Завтрак</b>        |   |              | <b>10,2</b>          | <b>11,38</b>  | <b>38,87</b> | <b>299</b>   | <b>80</b>     | <b>0,11</b> | <b>1,63</b>  |    | <b>333,8 1</b>            | <b>284,7 6</b> | <b>42,25</b>  | <b>260,4 2</b> | <b>1,74</b>  |    |    |    |
|                             | <b>Второй завтрак</b>                           |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
|                             | Груши   | 80           | 0,32                 | 0,24          | 7,6          | 34           |               | 0,02        | 4            |    | 124                       | 15,2           | 9,6           | 12,8           | 1,84         |    |    |    |
| <b>Всего Второй завтрак</b> |   |              | <b>0,32</b>          | <b>0,24</b>   | <b>7,6</b>   | <b>34</b>    |               | <b>0,02</b> | <b>4</b>     |    | <b>124</b>                | <b>15,2</b>    | <b>9,6</b>    | <b>12,8</b>    | <b>1,84</b>  |    |    |    |
|                             | <b>Обед</b>                                     |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
| 77                          | Икра кабачковая                                 | 40           | 1,24                 | 0,08          | 2,6          | 16           |               | 0,05        | 4            |    |                           | 8              | 8,4           | 24,8           | 0,28         |    |    |    |
| 124                         | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 150/8        | 1,08                 | 2,77          | 4,91         | 49           | 10            | 0,04        | 7,09         |    | 182,180<br>1              | 251 365        | 108 047       | 253 005        | 0,4092       |    |    |    |
| 443                         | Плов  | 110/45       | 18,71                | 17,83         | 27,18        | 344          |               | 0,06        | 1,39         |    | 420,398<br>6              | 209 939        | 379 412       | 210,018 1      | 27 312       |    |    |    |
| 707                         | Сок яблочный                                    | 150          | 0,75                 |               | 15,9         | 66           |               | 0,02        | 3            |    | 180                       | 10,5           | 6             | 10,5           | 2,1          |    |    |    |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           |               | 0,06        |              |    | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |    |    |    |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |
| <b>Всего Обед</b>           |   |              | <b>24,61</b>         | <b>21,2</b>   | <b>64,52</b> | <b>547</b>   | <b>10</b>     | <b>0,26</b> | <b>15,48</b> |    | <b>880,3 8</b>            | <b>79,43</b>   | <b>84,95</b>  | <b>344,4 2</b> | <b>7,19</b>  |    |    |    |
|                             | <b>Полдник</b>                                  |              |                      |               |              |              |               |             |              |    |                           |                |               |                |              |    |    |    |
| 362                         | Пудинг из творога (запеченный)                  | 75/10        | 10,31                | 8,36          | 11,54        | 163          | 40            | 0,02        | 0,13         |    | 898 275                   | 923 274        | 135 459       | 125 528        | 0,4046       |    |    |    |
| 698                         | Йогурт  | 150          | 4,34                 | 4,97          | 6,36         | 88           | 30            | 0,04        | 1,09         |    | 226,551<br>7              | 186,206<br>9   | 217 241       | 147,413 8      | 0,1552       |    |    |    |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           |               | 0,03        |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5          |    |    |    |
| <b>Всего Полдник</b>        |   |              | <b>15,5</b>          | <b>13,49</b>  | <b>21,6</b>  | <b>271</b>   | <b>70</b>     | <b>0,09</b> | <b>1,22</b>  |    | <b>340,6 8</b>            | <b>282,8 3</b> | <b>42,97</b>  | <b>299,3 4</b> | <b>1,06</b>  |    |    |    |
| <b>Всего в день</b>         |   |              | <b>46,31</b>         | <b>132,59</b> | <b>1 151</b> | <b>1 151</b> | <b>160</b>    | <b>0,48</b> | <b>22,33</b> |    | <b>1 678,87</b>           | <b>662,23</b>  | <b>179,77</b> | <b>916,98</b>  | <b>11,83</b> |    |    |    |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ       | Витамины (мг) |               |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |               |                |             |    |    |    |
|--------|--|--------------|----------------------|---------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|----|---------------------------|----------------|---------------|----------------|-------------|----|----|----|
|        |  |              | Б                    | Ж             | У            |            | А             | В1            | С            | Д  | К                         | Са             | Мg            | Р              | Fe          | І  | Se | F  |
| 1      | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7          | 8             | 9             | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14            | 13             | 15          | 18 | 19 | 20 |
|        | <b>Завтрак</b>   |              |                      |               |              |            |               |               |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |
| 1      | Бутерброд с маслом   | 10/5         | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55         | 20            | 0,03          |              |    | 25,45                     | 5,2            | 7,72          | 27,7           | 0,505       |    |    |    |
| 311    | Каша жидкая манная на молоке   | 146/4        | 3,27                 | 2,21          | 29,03        | 149        | 10            | 0,03          | 0,37         |    | 126,218<br>2              | 793 201        | 179 457       | 83,52          | 0,2767      |    |    |    |
| 685/1  | Чай с молоком  | 150          | 2,22                 | 1,95          | 11,92        | 74         | 20            | 0,03          | 1            |    | 115,916<br>7              | 949 167        | 115 833       | 695 833        | 0,3083      |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный   | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20         |               | 0,03          |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Завтрак</b>   |              | <b>7,23</b>          | <b>8,38</b>   | <b>48,4</b>  | <b>298</b> | <b>50</b>     | <b>0,12</b>   | <b>1,37</b>  |    | <b>291,8 8</b>            | <b>183,7 4</b> | <b>44,95</b>  | <b>207,2</b>   | <b>1,59</b> |    |    |    |
|        | <b>Второй завтрак</b>  |              |                      |               |              |            |               |               |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |
|        | Апельсины  | 80           | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36         |               | 0,03          | 132          |    | 222,4                     | 12,8           | 7,2           | 8,8            | 1,76        |    |    |    |
|        | <b>Всего Второй завтрак</b>  |              | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>  |               | <b>0,03</b>   | <b>132</b>   |    | <b>222,4</b>              | <b>12,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>8,8</b>     | <b>1,76</b> |    |    |    |
|        | <b>Обед</b>  |              |                      |               |              |            |               |               |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |
| 140    | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера | 150          | 4,37                 | 3,69          | 11,47        | 97         | 10            | 0,07          | 3,96         |    | 323,165<br>3              | 151 616        | 153 782       | 554 782        | 0,7233      |    |    |    |
| 499    | Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят                                    | 60           | 9,48                 | 9,86          | 10,1         | 167        | 40            | 0,06          | 0,5          |    | 133,2                     | 26 325         | 15,75         | 95,85          | 11 025      |    |    |    |
| 541    | Рагу овощное   | 130          | 2,67                 | 2,73          | 14,29        | 92         |               | 0,08          | 16,68        |    | 526,56                    | 487 784        | 303 108       | 658 503        | 10 588      |    |    |    |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов  | 150          | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85         |               |               | 0,3          |    | 87,36                     | 23 865         | 4,5           | 11,55          | 0,936       |    |    |    |
|        | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52         |               | 0,06          |              |    | 73,5                      | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17        |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный   | 10           | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20         |               | 0,03          |              |    | 24,3                      | 4,3            | 7,7           | 26,4           | 0,5         |    |    |    |
|        | <b>Всего Обед</b>  |              | <b>19,68</b>         | <b>16,82</b>  | <b>70,61</b> | <b>513</b> | <b>50</b>     | <b>0,3</b>    | <b>21,44</b> |    | <b>1 168,09</b>           | <b>128,9 3</b> | <b>87,74</b>  | <b>302,5 3</b> | <b>5,49</b> |    |    |    |
|        | <b>Полдник</b>   |              |                      |               |              |            |               |               |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |
| 382    | Рыба, запеченная с яйцом   | 125          | 13,7                 | 4,8           | 2,34         | 107        | 40            | 0,05          | 0,33         |    | 286,481<br>3              | 375 705        | 221 943       | 174,262 1      | 0,9132      |    |    |    |
| 685    | Чай с сахаром  | 150          | 0,17                 |               | 12,5         | 48         |               |               |              |    |                           |                |               |                |             |    |    |    |
|        | Хлеб пшеничный   | 15           | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29         |               | 0,04          |              |    | 36,45                     | 6,45           | 11,55         | 39,6           | 0,75        |    |    |    |
|        | <b>Всего Полдник</b>   |              | <b>15,15</b>         | <b>5,04</b>   | <b>20,39</b> | <b>184</b> | <b>40</b>     | <b>0,09</b>   | <b>0,33</b>  |    | <b>322,9 3</b>            | <b>44,02</b>   | <b>33,74</b>  | <b>213,8 6</b> | <b>1,66</b> |    |    |    |
|        | <b>Всего в день</b>  |              | <b>30,56</b>         | <b>147,24</b> | <b>1 031</b> | <b>140</b> | <b>0,54</b>   | <b>155,14</b> |              |    | <b>2 005,3</b>            | <b>369,49</b>  | <b>173,63</b> | <b>732,39</b>  | <b>10,5</b> |    |    |    |



