

Циклическое 10-дневное меню (с 10,5 часовым пребыванием детей от 3-х до 7-ми лет)

День 1-й

Утверждено: _____
Заведующий МДОУ детский сад "Аленький
цветочек" ГО "Поселок Агинское" Ойзеров Н. О.
"31" _____ 2024г. *Э.В.В.В.*

№ рецептур	Название блюда и продуктов	Брутто 0, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины, г										Минер. вещ-ва, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углеб одн,г	Энерг. ценнос ть, ккал.	В1	А	В2	С	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P				
Завтрак																								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	180	180	6,8	6,7	31,1	197,2	0,17	53	0,05	2,19	1,53	0,01	0	80,5	0,3	114	32,1	153,9				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	40	2,9	3,9	12,9	99,3	0,01	35	0,04	2,53	0,47	0	0	0,01	1,1	1	0	6,1				
261	Чай с молоком	180	180	180	1,1	1,5	8,2	63,6	0	12	0,11	5,29	0,01	0,01	0,004	99,6	0,61	5,05	8,2	0,04				
	Всего за завтрак	400	400	400	10,8	12,1	52,2	360,1	0,18	100	0,2	10,01	2,01	0,02	0,004	180,11	2,01	120,05	40,3	160,04				
Второй завтрак																								
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	180	180	2,7	3	13,05	65,3	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40				
	Всего за второй завтрак	180	180	180	2,7	3	13,05	65,3	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40				
Обед																								
54-13-2020	Салат из моркови с яблоком	50	50	50	0,5	0,05	3,4	48,5	0,01	143,1	0,11	2,2	0	0,035	0,007	28,8	0,33	81,3	10,2	66,45				
99	Суп картофельный с горохом и грибами	180	180	180	3,6	2,9	13,3	72,3	0,11	0,06	0,15	2,1	1,5	0	0	92,82	0,9	22,2	48,6	103,45				
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	70	70	8,7	8,8	3,4	138,2	0,02	19,1	0,07	2,6	0,05	0	0	89,5	1,49	93,8	4	68,9				
54-1т-2020	Макаронные отварные	130	130	130	4,4	4,1	32,8	161,8	0,105	28,9	0,02	0,01	0,57	0	0	19,3	0,58	65,2	7,6	45,2				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	180	180	0,6	0	13,9	73,8	0	0,1	0	0,01	0	0	0	76	0,06	0,11	2,6	8,2				
Пром.	Хлеб ржаной	35	35	35	2	0,4	10	59,7	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	1	15	72	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45				
	Всего за обед	670	670	670	21,8	17,25	91,8	626,3	0,385	191,4	0,41	7,12	4,16	0,035	0,007	391,42	5,34	262,61	73	349,1				
Ужиный полдник																								
54-1в-2020	Ватрушка творожная	70	70	70	8	9,01	32,05	202,7	0,135	75	0,15	6,49	1,5	0,015	0,003	128,5	1,2	79,69	19,9	117,01				
54-2тн-2020	Чай с молоком	180	180	180	0,1	0	7,1	67,4	0	0,01	0	1,01	0	0	0	6,7	0,3	10,29	10,1	3,01				
	Всего за полдник	250	250	250	8,1	9,01	39,15	270,1	0,135	75,01	0,15	7,5	1,5	0,015	0,003	135,2	1,5	89,98	30	120,02				
	Всего за день	1500	1500	1500	43,4	41,36	196,2	1321,8	0,745	391,4	0,81	27,13	8,17	0,075	0,015	751,73	9,35	502,64	153,3	669,16				

День 2-й

Завтрак

№ рецептур ы	Название блюда и продуктов	Брут то, г	Нетто , г	Выхо д,г	Химический состав				Витамины, г					Минер. вещества, мг						
					Белки, г	Жиры, г	Углев оды,г	Энерг. Ценнос ть, ккал.	В1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
54-13к-2020	Каши вязкая молочная пшеничная	180	180	180	6,5	7,9	23,8	261	0,1	35,7	0,1	8,45	0,1	0,02	0,004	88	1,9	94,6	19	64
3	Бутерброд с сыром	50	50	50	3,8	2,8	11,98	112,1	0,05	51,5	0	1,15	2	0	0	76,01	0,04	0	11,01	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	180	180	0,5	1,4	16,5	78,2	0,03	12,9	0,1	0,4	0	0	0	16,01	0,06	25,4	10	96,01
	Всего за завтрак	410	410	410	10,8	12,1	52,28	451,3	0,18	100,1	0,2	10	2,1	0,02	0,004	180,02	2	120	40,01	160,01

Винный завтрак

368	Банан	167	100	100	2,1	2,35	10,15	95	0,04	22,5	0,045	2,25	0,5	0,004	0	40	0,5	20	4	35
	Всего за второй завтрак	167	100	100	2,1	2,35	10,15	95	0,04	22,5	0,045	2,25	0,5	0,004	0	40	0,5	20	4	35

Обед

34	Салат из свежих овощей с зеленью	50	50	50	1,6	1,3	4,5	22,9	0	0,34	0,01	1,4	0	0,03	0,007	9,6	0,35	98,87	19,87	25,98
88	Шашлык из свинины с картофелем	180	180	180	2,5	6,1	8,68	102,3	0,006	65,9	0,04	10,1	0	0	0	45,99	0,7	0,91	21,9	0,4
54-12м-2020	Плов с курицей	150	150	150	9,6	12,6	34,9	236	0,06	88,01	0,07	1,7	1,52	0,035	0,007	82,8	1,91	210	28,4	149
54-1мн-2020	Компот из черноплода	180	180	180	0,5	0,2	19,5	81,3	0	1,5	0,02	0,3	0	0,1	0,07	18	0,67	179	22	18
Пром.	Хлеб ржаной	15	15	15	1	0,2	5	25,6	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	605	605	605	17,4	20,6	87,38	538,5	0,206	155,9	0,2	13,7	3,56	0,165	0,084	241,39	5,61	488,78	92,17	250,28

Ужиный полдник

54-1о-2020	Омлет натуральный	150	150	150	4,1	8,2	8,4	22,2	0,102	74,1	0,11	7,1	0,3	0,015	0,003	95,4	0,8	72	26,1	95
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	180	180	0,6	0,1	6,5	34,6	0,003	0,02	0,01	0,1	0	0	0	1,9	0,2	15,4	3,9	3,2
	Всего за полдник	350	350	350	6,2	8,6	22,4	298,2	0,285	74,21	0,92	7,3	1,32	0,015	0,003	132,3	1,99	332,4	77	256,2
	Всего за день	1532	1465	1465	36,5	43,65	172,21	1383	0,711	352,7	1,365	33,25	7,48	0,204	0,091	593,71	10,1	961,18	213,18	701,49

День 3-й

Завтрак

№ рецептур	Название блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины, г							Минер. вещества, мг				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	B1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	180	180	180	5,3	7,9	22,1	197,4	0,14	37,2	0,1	2,91	0,1	0,02	0,004	45,6	1,1	120,1	31,6	160
101	Бутерброд с молоком стуженным	45	45	45	2,9	2,1	19,2	84,7	0,04	53,9	0,1	5,2	1,5	0	0	35,9	0,2	0	0	0
379	Кофейный напиток	180	180	180	2,6	2	10,9	77,9	0	8,9	0	1,9	0,4	0	0	98,6	0,8	0	8,5	0
	Всего за завтрак	405	405	405	10,8	12	52,2	360	0,18	100	0,2	10,01	2	0,02	0,004	180,1	2,1	120,1	40,1	160

Второй завтрак

Пром.	Сок фруктовый абрикосовый	180	180	180	2,7	3	13,05	90	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40
	Всего за второй завтрак	180	180	180	2,7	3	13,05	90	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40

Обед

49	Салат "Витаминный" с зеленым горошком	50	50	50	3,6	4,01	9,8	91,6	0,115	0,01	0,21	9,3	0,77	0	0	98,2	1,21	0	17,7	45,4
39	Суп картофельный с лапшой домашней	180	180	180	2,1	3,9	13,7	110,8	0,05	67,32	0,03	6,4	0	0	0	95	0,21	0	18,1	40,22
54-10м	Капустя тушеная с мясом	150	150	150	16,6	16,4	9,9	254,6	0,06	77,4	0,14	21,7	0,1	34	0,5	63	2,75	557	36	175
233	Кисель	180	180	180	0,1	0	13,5	99,7	0	19,58	0	0	0,2	0	0	0,39	0,01	0	2,6	22,03
Пром.	Хлеб ржаной	15	15	15	1	0,2	5	25,6	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	605	605	605	25,6	24,71	66,7	652,7	0,475	164,5	1,21	37,6	3,11	34	0,5	334,09	6,16	802	121,4	469,1

Ужиный напиток

54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	150	150	22,9	10,8	15,4	250,3	0,05	64,7	0,29	1,59	0,41	25	32,5	168	1,55	209	28	235
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
261	Чай с молоком	180	180	180	1,2	1,01	9,07	45,4	0	15,4	0	1,8	0,01	0,004	0,003	104	0,6	0,45	9,06	1,4
	Всего за подник	350	350	350	25,6	12,11	31,97	334,1	0,12	80,19	0,32	3,49	1,44	25,004	32,5	314,5	3,14	209,45	37,06	264,85
	Всего за день	1540	1540	1540	64,7	51,82	163,92	1436,8	0,82	369,7	1,78	53,6	7,05	59,029	33,01	873,69	11,9	1161,6	208,56	933,95

День 4-й

№ рецептур	Название блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					Витамины, г					Минеральные вещества, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г	Энерг. ценнос-ть, ккал.	В1	А	В2	С	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
Завтрак																				
54-16к	Каша "Дружба"	170	170	170	4	4,4	18,1	126,7	0,05	20,4	0,09	0,4	0,05	37	3,07	87	0,4	118	20	93
2	Бутерброд с джемом	50	50	50	2,8	4,4	22,6	98,01	0,11	63,1	0	8,2	2	0	0	0,5	1,2	0	0	0,2
261	Чай с молоком	180	180	180	1,3	0,9	8,4	42,8	0	14	0,06	1,33	0,001	0	0	129,6	0,41	0,85	18,8	0,04
	Всего за завтрак	400	400	400	8,1	9,7	49,1	267,51	0,16	97,5	0,15	9,93	2,051	37	3,07	217,1	2,01	118,85	38,8	93,24
Второй завтрак																				
Пром.	Кисломолочный продукт (йогурт)	185	180	180	4,2	5	6,1	90,01	0,136	42,8	0,15	7,5	1,2	0,016	0,003	98,82	1,1	49,6	19,7	96,5
	Всего за полдник	185	180	180	4,2	5	6,1	90,01	0,136	42,8	0,15	7,5	1,2	0,016	0,003	98,82	1,1	49,6	19,7	96,5
Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	50	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	64,4	0,03	11,5	0	9,3	0,22	17	0,47	132	10	18
87	Суп с рыбными консервами	180	180	180	4,72	5	6,3	176,81	0,06	43,8	0,04	6,58	0	0	0	34,18	0,76	2,4	18,8	59,8
54-9г	Рагу из овощей	150	150	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	309	0,08	12,2	0,01	27	0,56	56	1,02	429	29	70
54-1нм-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	180	180	0,8	0	14,2	73,8	0	0,01	0	0,02	0	0	0	67	0,06	5,17	9,9	13,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	15	15	1	0,2	5	25,6	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	605	605	605	12,12	15,9	55,7	517,61	0,3	417,4	0,21	30,5	2,05	36,3	0,78	259,18	4,29	568,57	67,7	217,9
Ужищенный полдник																				
251	Рагу из курицы	150	150	150	15,7	5,3	13,2	163,1	0,1	195	0,08	8,45	0	32	12,8	24	1,6	554	70	144
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	180	180	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	0,01	1,16	0	0	0,02	6,9	0,77	30,2	4,6	8,5
	Всего за полдник	350	350	350	17,5	5,6	27,4	229,4	0,17	195,5	0,12	9,71	1,02	32	12,82	73,4	3,36	584,2	74,6	180,95
	Всего за день	1540	1535	1535	41,92	36,2	138,3	1104,5	0,766	753,2	0,63	57,64	6,321	105,32	16,67	648,5	10,76	1321,2	200,8	588,59

День 5-й

Завтрак

№ рецептур	Название блюда и продуктов	Брут то, г	Нетто , г	Выход д,г	Химический состав				Витамины, г						Минеральные вещества, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Энерг. Ценнос ть, ккал.	В1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
54-17к-2020	Суп гречневый на молоке	180	180	180	6,9	7,1	28,7	109,8	0,06	38,01	0,06	0,4	0,01	0,02	0,004	65,6	0,6	93,3	5,9	102,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	40	3,01	4,2	14,13	159,63	0,13	48,01	0,08	7,77	2	0	0	10	1,02	16,66	2,2	57,36
261	Чай с молоком	180	180	180	0,9	0,8	9,4	90,6	0	14	0,06	1,84	0,01	0	0	104,6	0,41	10,05	31,9	0,05
	Всего завтрак	400	400	400	10,81	12,1	52,23	360,03	0,19	100	0,2	10,01	2,02	0,02	0,004	180,2	2,03	120,01	40	160,01

Второй завтрак

Пром.	Молоко	180	180	180	5,2	4,5	8,6	95,9	0,04	0,01	0,15	1,3	0,5	0,005	0,001	113	0,5	143	10	40
	Всего за второй завтрак	180	180	180	5,2	4,5	8,6	95,9	0,04	0,01	0,15	1,3	0,5	0,005	0,001	113	0,5	143	10	40

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	50	50	2,6	4,3	10,6	95,7	0,201	48,4	0,2	1,13	0	0,036	0,007	62,1	0,4	103	10,8	21,5
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	180	180	180	4,8	5,2	11,4	146,4	0,01	82	0,03	5,3	0	0	0	93,7	0,6	5,5	18,4	43,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	130	130	2,9	6,4	19,8	79,6	0,1	21	0,09	7,16	0,1	0	0	58	0,82	89	25,5	74,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	70	70	4,5	4,7	9,7	161,7	0,01	4,65	0	3,9	1,9	0	0	55	0,68	10,6	11,8	94,02
233	Кисель	180	180	180	0,3	0	15,8	77,7	0	19,4	0	0	0,4	0	0	0,9	0,06	1,5	1,7	23,04
Пром.	Хлеб ржаной	15	15	15	1	0,2	5	25,6	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	655	655	655	18,3	21	87,1	657,1	0,461	175,6	0,38	17,69	4,44	0,036	0,007	354,7	4,54	209,6	68,2	313,46

Ужины

54-1б-2020	Омлет натуральный	100	100	100	4,1	8,2	8,4	109,5	0,102	74,1	0,11	7,1	0,3	0,015	0,003	95,4	0,8	72	26,1	95
368	Апельсин	70	50	50	0,6	0,14	15	32	0,03	22,5	0,02	40	0,5	0	0	24	2,2	20	4	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	24,5	47	158
54-2п-2020	Чай с сахаром	180	180	180	0,6	0,1	6,5	34,6	0,003	0,02	0,01	0,1	0	0	0	1,9	0,2	15,4	3,9	3,2
	Всего за ужин	370	350	350	6,8	8,74	37,4	214,5	0,315	96,71	0,94	47,3	1,82	0,015	0,003	156,3	4,19	352,4	81	291,2
	Всего за день	1605	1585	1585	41,11	46,34	185,33	1327,5	1,006	372,4	1,67	76,3	8,78	0,076	0,015	804,2	11,26	825,01	199,2	804,67

День 6-й

№ рецептур ы	Название блюда и продуктов	Брут то, г	Нетто , г	Выхо д, г	Химический состав				Витамины, г							Минеральные вещества, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энерг. Ценнос ть, ккал.	B1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P	
Завтрак																					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	180	180	180	4,5	4,6	15,7	163,2	0,05	23,1	0,1	1,5	0,03	0,02	0,004	81,1	0,3	64,5	27,01	78,5	
2	Бутерброд с джемом	50	50	50	2,8	4,4	22,6	98,01	0,11	63,1	0	8,2	2	0	0	0,5	1,2	0	0	0,2	
54-21г-2020	Какао с молоком	180	180	180	3,6	3,01	13,9	98,8	0,02	13,9	0,1	0,4	0	0	0	98,4	0,6	55,6	13,1	81,4	
	Всего за завтрак	410	410	410	10,9	12,01	52,2	360,01	0,18	100,1	0,2	10,1	2,03	0,02	0,004	180	2,1	120,1	40,11	160,1	
Второй завтрак																					
368	Яблоко	140	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	22,5	0,02	10	0,5	0	0	16	2,2	20	4	35	
54-13кн-2020	Напиток из шиповника	100	100	100	2,7	3	13,05	32,6	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40	
	Всего за второй завтрак	240	200	200	3,1	3,4	22,85	76,6	0,075	47,5	0,07	12,5	1	0,005	0,001	61	2,7	50	14	75	
Обед																					
49	Салат "Витаминный" с кукурузой	50	50	50	4,2	4,1	24,9	93,4	0,011	0,25	0,22	6,8	0,08	0	0	134,6	0,6	5,5	32,8	52,6	
54-18с-2020	Свекольник	180	180	180	2,2	4,1	14,1	111,2	0,1	135,8	0,1	4,9	1,9	0,035	0,007	101,2	0,8	77,1	25,8	42,5	
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150	150	150	9,2	11,1	14,9	238,4	0,1	17,4	0	5,2	0,08	0	0	23,1	1,08	116,4	8,7	138,001	
233	Кисель	180	180	180	0,3	0	17,4	80,1	0	21,5	0	0	0,5	0	0	1,7	0,06	9,7	2,7	23,4	
Пром.	Хлеб ржаной	30	30	30	2	0,4	10	51,2	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45	
	Всего за обед	620	620	620	20,1	19,9	96,1	644,7	0,461	175,1	1,15	17,1	4,6	0,035	0,007	338,1	4,52	453,7	117	442,951	
Полдник																					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	70	70	70	7,6	9,01	31,06	251,01	0,135	74,95	0,15	0	1,5	0,015	0,003	83,3	1,4	75,01	27,2	97,3	
261	Чай с молоком	180	180	180	1,1	1,1	10,1	55,01	0,003	12	0,03	1,3	0,001	0	0	135	0,58	0,05	30	0,04	
	Всего за полдник	250	250	250	8,7	10,11	41,16	306,02	0,138	86,95	0,18	1,3	1,501	0,015	0,003	218,3	1,98	75,06	57,2	97,34	
	Всего за день	1520	1480	1480	42,8	45,42	212,31	1387,3	0,854	409,7	0,01	41	9,131	0,075	0,015	797,4	11,3	698,86	228,31	775,391	

День 7-й

№ рецептур	Название блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, д,г	Химический состав				Витамины, г							Минеральные вещества, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углевы- оды,г	Энерг. Ценнос- ть, ккал.	В1	А	В2	С	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P	
Завтрак																					
311	Каша ячневая молочная	180	180	180	7,1	6,5	21,4	193,4	0,05	16,9	0,1	0,7	0	0,02	0,004	50	0,3	100,3	22,5	160	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	40	3,01	4,2	14,13	159,63	0,13	48,01	0,08	7,77	2	0	0	10	1,02	16,66	2,2	57,36	
	Кофейный напиток	180	180	180	2,6	2	10,9	77,9	0	8,9	0	1,9	0,4	0	0	98,6	0,8	0	8,5	0	
	Всего за завтрак	400	400	400	12,71	12,7	46,43	430,93	0,18	73,81	0,18	10,37	2,4	0,02	0,004	158,6	2,12	116,96	33,2	217,36	
Второй завтрак																					
368	Банан	167	100	100	2,1	2,35	10,15	95	0,04	22,5	0,045	2,25	0,5	0,004	0	40	0,5	20	4	35	
	Всего за второй завтрак	167	100	100	2,1	2,35	10,15	95	0,04	22,5	0,045	2,25	0,5	0,004	0	40	0,5	20	4	35	
Обед																					
34	Салат из свежих с зеленым горошком	50	50	50	0,7	1,3	2,1	83,7	0,046	58,8	0,06	6,1	0	0	0	5,2	0,25	10,9	13,5	19,73	
54-17с-2020	Суп из овощей	180	180	180	4,72	5,06	6,3	176,4	0,06	43,8	0,04	6,58	0	0	0	34,18	0,76	2,4	18,8	59,8	
54-1г-2020	Макаронны отварные	130	130	130	6,4	5,5	28,1	85,3	0,17	18,6	0,1	0,5	0,4	0,035	0,007	16	0,23	103	11,4	68,6	
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	70	70	70	2,28	8,7	17,1	112,84	0,02	19,4	0,1	0,07	0,06	0	0	37,2	1,53	87,1	9,8	59,9	
462	Соус томатный	30	30	30	0,7	0,01	3,46	58,7	0	33,9	0,02	4,2	2,02	0	0	117	0	0,5	3,9	25	
Пром.	Сок фруктовый яблочный	180	180	180	2,7	3	13,05	90	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40	
Пром.	Хлеб ржаной	30	30	30	2	0,4	10	51,2	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45	
	Всего за обед	700	700	700	21,7	24,17	94,91	728,54	0,591	199,7	1,2	20,15	5,02	0,04	0,008	332,08	5,25	478,9	114,4	459,48	
Полдник																					
451	Пирожки печенные с картофелем	70	70	70	8,1	9,01	31,09	226,4	0,136	75	0,15	7,3	1,5	0,015	0,003	132,3	1,22	80,25	26,6	115	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	180	180	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	0,01	1,16	0	0	0,02	6,9	0,77	30,2	4,6	8,5	
	Всего за полдник	250	250	250	8,4	9,01	37,79	254,3	0,136	75,38	0,16	8,46	1,5	0,015	0,023	139,2	1,99	110,45	31,2	123,5	
	Всего за день	1517	1450	1450	44,91	48,23	189,28	1508,8	0,947	371,4	1,585	41,23	9,42	0,079	0,035	669,88	9,86	726,31	182,8	835,34	

День 8-й

День 8-й																				
№ рецептур ы	Название блюда и продуктов	Брут то, г	Нетто , г	Выхо д, г	Химический состав				Витамины, г							Минеральные вещества, мг				
					Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энерг. Ценнос ть, ккал.	B1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
Завтрак																				
181	Каша молочная кукурузная	180	180	180	5,4	6,9	33	215,9	0,06	38,6	0,12	0,39	0,1	37	7,79	91	1,12	145	20	102
3	Бутерброд с сыром	50	50	50	3,8	2,8	11,98	112,1	0,05	51,5	0	1,15	2	0	0	76,01	0,04	0	11,01	0
261	Чай с молоком	180	180	180	0,8	0,8	8,1	39,01	0	12	0,009	1,7	0,001	0	0,004	146,6	0,41	0,05	14,4	0,04
	Всего за завтрак	410	410	410	10	10,5	53,08	367,01	0,11	102,1	0,129	3,24	2,101	37	7,794	313,61	1,57	145,05	45,41	102,04
Второй завтрак																				
Пром.	Снежок	185	180	180	6,9	4,9	18,17	98,95	0,03	39	0,11	3,9	1,5	0,015	0,003	136	0,18	77,01	30,02	100,01
	Всего за полдник	185	180	180	6,9	4,9	18,17	98,95	0,03	39	0,11	3,9	1,5	0,015	0,003	136	0,18	77,01	30,02	100,01
Обед																				
19	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	50	50	0,9	3,5	1,19	31,05	0,02	103,9	0,02	9,6	1,63	0	0	86,1	0,2	0	0	0
82	Борщ	180	180	180	1,8	0,7	5,16	105,69	0,04	48,5	0,16	7,1	0,78	0	0	55,406	0,97	0	37,05	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	130	130	3,8	8,9	26,58	202,8	0,107	13,4	0,1	0	0,07	0,036	0,007	22	0,23	175,3	28,2	152
462	Соус томатный	30	30	30	0,7	0,01	3,46	30,5	0	28,7	0,01	3,2	2,02	0	0	0,13	0	0	0	0
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежикки"	70	70	70	4,9	7,5	5,53	192,5	0,09	9,72	0,05	0,6	0,05	0	0	11	1,17	34,6	3,2	85
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	180	180	0,6	0	33,9	73,8	0	0	0	0,2	0	0	0	97	0,06	0,13	1,6	5,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,2	0,2	14,8	70,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	690	690	690	16,4	21,11	98,12	745,14	0,507	204,4	1,17	20,9	6,59	0,036	0,007	349,14	4,61	455,03	117,05	428,65
Уплотненный полдник																				
54-6г	Сырники	100	100	100	19,6	5,7	20,7	212,7	0,04	28,8	0,2	0,19	0,09	17	25	138	0,56	106	21	190
368	Груша	70	70	70	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0,03	10	0,5	0	0	16	2,2	20	4	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	150	150	0,1	0	8,08	43,6	0	0,1	0	0,3	0	0	0	2,8	0,28	9,85	3,8	5,01
	Всего за полдник	340	340	340	21,6	6,3	46,58	340,7	0,25	33,99	1,03	10,59	1,61	17	25	191,8	4,03	380,85	75,8	388,01
	Всего за день	1625	1620	1620	54,9	42,81	215,95	1551,8	0,897	379,4	2,439	38,63	11,801	54,051	32,8	990,55	10,39	1057,9	268,28	1018,71

День 9-й

№ рецептур	Название блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины, г							Минеральные вещества, мг				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	B1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P

Завтрак

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	180	180	6,9	5,4	25,6	198,09	0,07	18,5	0,07	0	0,07	0,02	0,004	15,3	0,58	62,67	8,8	33,01
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	40	2,6	5,7	18,3	119,2	0,12	67,6	0,07	8,7	2	0	0	35,1	1,01	57,01	12,5	127
261	Чай с молоком	180	180	180	1,3	0,9	8,4	42,8	0	14	0,06	1,33	0,001	0	0	129,6	0,41	0,85	18,8	0,04
	Всего за завтрак	400	400	400	10,8	12	52,3	360,09	0,19	100,1	0,2	10,03	2,071	0,02	0,004	180	2	120,53	40,1	160,05

Второй завтрак

Пром.	Сок фруктовый яблочный	180	180	180	2,7	3	13,05	90	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40
	Всего за второй завтрак	180	180	180	2,7	3	13,05	90	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	50	2,2	3,3	7,2	27,6	0,108	2,8	0,15	9,4	2,1	0	0,007	48,6	0,22	2,9	1,88	8,38
54-10с	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	180	180	180	4,6	4,53	9,26	103,94	0,03	92,8	0,03	5,77	0	13,67	2,55	24,82	0,5	180	13,13	47,12
54-11-2020	Картофельное пюре	130	130	130	2,9	6,4	19,8	79,6	0,1	21	0,09	7,16	0,1	0	0	58	0,82	89	25,5	74,5
462	Соус томатный	30	30	30	0,7	0,01	3,46	30,5	0	28,7	0,01	3,2	2,02	0	0	0,13	0	0	0	0
54-35м	Оладьи из печени по-купчески	80	80	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	3363	1,18	8,63	0,41	20,2	26,8	19	4,35	193	16	214
233	Кисель	180	180	180	0,1	0	14,35	87,5	0	19,4	0	0	0,5	0	0	0,37	0,06	0,7	0	22,53
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,15	11,1	38,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	690	690	690	27,6	23,89	85,27	593,34	0,658	3528	2,29	34,36	7,17	33,87	29,36	228,42	7,93	710,6	103,51	552,98

Углотенный полдник

54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	150	150	12,6	6,2	7,8	137,2	0,05	37,1	0,07	25,5	0	31,1	9,47	66	1,4	479	56	111
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	150	150	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	0,01	1,16	0	0	0,02	6,9	0,77	30,2	4,6	8,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	20	1,5	0,3	7,5	38,4	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
	Всего за полдник	320	320	320	14,4	6,5	22	203,5	0,23	37,57	0,88	26,76	1,02	31,1	9,49	107,9	3,16	754,2	107,6	277,5
	Всего за день	1590	1590	1590	55,5	45,39	172,62	1246,9	1,123	3691	3,42	73,65	10,761	64,995	38,85	561,32	13,59	1615,3	261,21	1030,53

День 10-й

День 10-й																				
№ рецептур ы	Название блюд и продуктов	Брут то, г	Нетто , г	Выхо д, г	Химический состав				Витамины, г						Минеральные вещества, мг					
					Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энерг. Ценнос ть, ккал.	B1	A	B2	C	D	I	Se	Ca	Fe	K	Mg	P
Завтрак																				
236	Пудинг из творога с рисом	120	120	120	14,73	9,94	18,93	224	0,04	28,8	0,2	0,19	0,09	17	25	138	0,56	106	21	190
368	Яблоко	140	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	22,5	0,02	10	0,5	0	0	16	2,2	20	4	35
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	50	50	2,6	5,7	18,3	119,2	0,12	67,6	0,07	8,7	2	0	0	35,1	1,01	57,01	12,5	127
379	Кофейный напиток	180	180	180	2,6	2	10,9	77,9	0	8,9	0	1,9	0,4	0	0	98,6	0,8	0	8,5	0
	Всего за завтрак	490	450	450	20,33	18,04	57,93	465,1	0,19	127,8	0,29	20,79	2,99	17	25	287,7	4,57	183,01	46	352
Второй завтрак																				
Пром.	Молоко	150	150	150	5,2	4,5	8,6	95,9	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40
	Всего за второй завтрак	150	150	150	5,2	4,5	8,6	95,9	0,045	25	0,05	2,5	0,5	0,005	0,001	45	0,5	30	10	40
Обед																				
54-273	Морковь отварная дольками	50	50	50	0,8	2	4,1	37,6	0,03	793	0,04	1,31	0,04	3,3	0,09	16	0,41	109	22	32
82/106	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	180	2,1	3,9	13,7	110,8	0,05	67,41	0,03	6,4	0	0	0	95,07	0,34	0	18,45	40,22
54-3м-2020	Голубцы ленивые	160	160	160	13,4	12	11	205,4	0,03	7,35	0,05	8,83	0,03	14	0,72	26	1,08	217	15	74
54-1м-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	180	180	0,1	0	13,5	73,8	0	19,54	0	0	0,5	0	0	0,37	0,06	0	2,6	22,03
Пром.	Хлеб ржаной	30	30	30	2	0,4	10	51,2	0,18	0,09	0,8	0,1	1,02	0	0	35	0,99	245	47	158
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,15	11,1	38,4	0,07	0,09	0,03	0,1	1,02	0	0	42,5	0,99	0	0	28,45
	Всего за обед	620	620	620	20	18,45	63,4	517,2	0,36	887,5	0,95	16,74	2,61	17,3	0,81	214,94	3,87	571	105,05	354,7
Углетенный полдник																				
54-60-2020	Яйцо вареное	44	40	40	4,1	8,2	8,4	109,5	0,102	74,1	0,11	7,1	0,4	0,015	0,003	95,4	0,6	72	26,1	95
54-3тн	Чай с лимоном и сахаром	180	180	180	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	0,01	1,16	0	0	0,02	6,9	0,77	30,2	4,6	8,5
3	Бутерброд с сыром	60	60	60	3,8	2,8	11,98	112,1	0,05	51,5	0	1,15	2	0	0	76,01	0,04	0	11,01	0
	Всего за полдник	284	280	280	8,2	11	27,08	249,5	0,152	126	0,12	9,41	2,4	0,015	0,023	178,31	1,41	102,2	41,71	103,5
	Всего за день	1544	1500	1500	53,73	51,99	157,01	1327,7	0,747	1166	1,41	49,44	8,5	34,32	25,83	725,95	10,35	886,21	202,76	850,2