

**Циклическое 10-дневное меню (с 10,5 часовым пребыванием детей от 1,5 до 3-х лет)**

**День 1-й**

Утверждено:  
Заведующий МДОУ детский сад  
"Аленький цветочек" ГО "Поселок Агинское"  
Олзоева Н.О.

2024г.

| № рецептуры             |                                       | Название блюда и продуктов |      | Брут то, г | Нетт о, г | Вых од, г | Химический состав |          |              |                    | Витамины, г |      |      |      |   |      |      | Минер. вещества, мг |      |       |    |   |  |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------|------------|-----------|-----------|-------------------|----------|--------------|--------------------|-------------|------|------|------|---|------|------|---------------------|------|-------|----|---|--|
|                         |                                       |                            |      |            |           |           | Белк и, г         | Жир ы, г | Угле воды, г | Энерг. цен., ккал. | B1          | A    | B2   | C    | D | I    | Se   | Ca                  | Fe   | K     | Mg | P |  |
|                         |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| День 1-й                |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| Завтрак                 |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| 181                     | Каша жидкая молочная из манной крупы  | 150                        | 150  | 150        | 5,3       | 5,7       | 21,1              | 155,2    | 0,15         | 43                 | 0,1         | 4,8  | 1,7  | 0,01 | 0 | 60,5 | 0,3  | 79                  | 10,1 | 133,9 |    |   |  |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным          | 35                         | 35   | 35         | 2,4       | 2,9       | 11,1              | 86,3     | 0,01         | 35                 | 0,03        | 2,87 | 0,47 | 0    | 0 | 0,01 | 1,1  | 1                   | 0    | 6,9   |    |   |  |
| 261                     | Чай с молоком                         | 165                        | 165  | 165        | 0,7       | 0,8       | 8,4               | 38,6     | 0            | 12                 | 0,05        | 1,33 | 0    | 0    | 0 | 99,6 | 0,61 | 0,05                | 6,2  | 0,04  |    |   |  |
| Всего за завтрак        |                                       | 350                        | 350  | 350        | 8,4       | 9,4       | 40,6              | 280,1    | 0,16         | 90                 | 0,18        | 9    | 2,17 | 0,01 | 0 | 160  | 2,01 | 80,1                | 16,3 | 140,8 |    |   |  |
| Второй завтрак          |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| 54-13хн-2020            | Напиток из шиповника                  | 100                        | 100  | 100        | 2,1       | 2,35      | 10,2              | 32,65    | 0,04         | 22,5               | 0,05        | 2,25 | 0,5  | 0    | 0 | 40   | 0,5  | 20                  | 4    | 35    |    |   |  |
| Всего за второй завтрак |                                       | 100                        | 100  | 100        | 2,1       | 2,35      | 10,2              | 32,65    | 0,04         | 22,5               | 0,05        | 2,25 | 0,5  | 0    | 0 | 40   | 0,5  | 20                  | 4    | 35    |    |   |  |
| Обед                    |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| 54-11з-2020             | Салат из моркови с яблоком            | 30                         | 30   | 30         | 0,2       | 0,05      | 2,2               | 24,2     | 0,11         | 143                | 0,11        | 1,82 | 0    | 0,03 | 0 | 28,8 | 0,33 | 62                  | 7,8  | 60,45 |    |   |  |
| 99                      | Суп картофельный с горохом и гречками | 150                        | 150  | 150        | 2,4       | 1,5       | 10,3              | 54,6     | 0,01         | 0,05               | 0,15        | 2,7  | 1,5  | 0    | 0 | 89,8 | 0,9  | 10,2                | 12,5 | 95,45 |    |   |  |
| 54-1г-2020              | Макаронны отварные                    | 110                        | 110  | 110        | 3,3       | 3,9       | 21,2              | 141,4    | 0,05         | 14,7               | 0,02        | 0,01 | 0,57 | 0    | 0 | 16,3 | 0,58 | 43                  | 5,8  | 33,2  |    |   |  |
| 54-2м-2020              | Гуляш из говядины                     | 50                         | 50   | 50         | 8,1       | 8,8       | 2,4               | 116      | 0,02         | 19,1               | 0,07        | 2,95 | 0,05 | 0    | 0 | 87,5 | 1,49 | 73                  | 4    | 68,9  |    |   |  |
| 54-1хн-2020             | Компот из смеси сухофруктов           | 150                        | 150  | 150        | 0,4       | 0         | 13,9              | 39,8     | 0            | 0                  | 0           | 0,02 | 0    | 0    | 0 | 67   | 0,06 | 0,13                | 1,6  | 5,2   |    |   |  |
| 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                        | 15                         | 15   | 15         | 1,1       | 0,1       | 7,4               | 35,2     | 0,09         | 0,09               | 0,03        | 0,11 | 1,02 | 0    | 0 | 38,5 | 0,99 | 0                   | 0    | 28,45 |    |   |  |
| Всего за обед           |                                       | 535                        | 535  | 535        | 17,5      | 14,8      | 67,4              | 462,4    | 0,46         | 177                | 1,18        | 7,71 | 4,16 | 0,03 | 0 | 363  | 5,34 | 433                 | 78,7 | 449,7 |    |   |  |
| Полдник                 |                                       |                            |      |            |           |           |                   |          |              |                    |             |      |      |      |   |      |      |                     |      |       |    |   |  |
| 54-1в-2020              | Ватрушка творожная                    | 50                         | 50   | 50         | 6,3       | 7,05      | 25                | 180,7    | 0,12         | 67,3               | 0,14        | 5,69 | 1,5  | 0,01 | 0 | 115  | 1,37 | 52                  | 10,5 | 102,1 |    |   |  |
| 54-2гн-2020             | Чай с молоком                         | 150                        | 150  | 150        | 0,1       | 0         | 5,8               | 29,6     | 0            | 0,01               | 0           | 1,01 | 0    | 0    | 0 | 5,7  | 0,28 | 8,85                | 2,4  | 3,7   |    |   |  |
| Всего за полдник        |                                       | 200                        | 200  | 200        | 6,4       | 7,05      | 30,8              | 210,3    | 0,12         | 67,3               | 0,14        | 6,7  | 1,5  | 0,01 | 0 | 120  | 1,65 | 60,9                | 12,9 | 105,8 |    |   |  |
| Всего за день           |                                       | 1120                       | 1185 | 1185       | 34,4      | 33,6      | 149               | 985,45   | 0,78         | 357                | 1,54        | 25,7 | 8,33 | 0,05 | 0 | 683  | 9,5  | 594                 | 112  | 731,3 |    |   |  |

# День 2-й

| № рецептуры | Название блюд и продуктов           | Брут то, г | Нетт о, г | Вых од,г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |      |      | Минер. Вещ-ва, мг |      |      |      |       |  |  |
|-------------|-------------------------------------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|-------------------|------|------|------|-------|--|--|
|             |                                     |            |           |          | Белк и,г          | Жир ы, г | Угле воды, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | B1          | A    | B2   | C    | D    | I    | Se   | Ca                | Fe   | K    | Mg   | P     |  |  |
| Завтрак     |                                     |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                   |      |      |      |       |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная      | 150        | 150       | 150      | 4,5               | 5,9      | 24           | 108,7                   | 0,1         | 30,7 | 0,14 | 7,45 | 0,1  | 0,01 | 0    | 68                | 1,6  | 70,1 | 9    | 55    |  |  |
| 3           | Бутерброд с сыром                   | 45         | 45        | 45       | 3,8               | 2,3      | 10,8         | 97                      | 0,04        | 47,5 | 0    | 1,15 | 2    | 0    | 0    | 76,2              | 0,4  | 0    | 5,45 | 0     |  |  |
| 54-21н-2020 | Какао с молоком                     | 160        | 160       | 160      | 0,1               | 1,2      | 5,9          | 74,9                    | 0,02        | 11,9 | 0,04 | 0,4  | 0    | 0    | 0    | 16,4              | 0,6  | 9,9  | 2,4  | 86,4  |  |  |
|             | Всего за завтрак                    | 355        | 355       | 355      | 8,4               | 9,4      | 40,7         | 280,6                   | 0,16        | 90,1 | 0,18 | 9    | 2,1  | 0,01 | 0    | 161               | 2,6  | 80   | 16,9 | 141,4 |  |  |
| 368         | Банан                               | 167        | 100       | 100      | 2,1               | 2,35     | 10,2         | 95                      | 0,04        | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40                | 0,5  | 20   | 4    | 35    |  |  |
|             | Всего за второй завтрак             | 167        | 100       | 100      | 2,1               | 2,35     | 10,2         | 95                      | 0,04        | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40                | 0,5  | 20   | 4    | 35    |  |  |
| Обед        |                                     |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                   |      |      |      |       |  |  |
| 34          | Салат из свежкты с зеленым горошком | 30         | 30        | 30       | 1,6               | 1,3      | 3,3          | 22,9                    | 0           | 0,34 | 0,01 | 1,14 | 0    | 0,02 | 0    | 9,6               | 0,35 | 68   | 5,5  | 11    |  |  |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем   | 150        | 150       | 150      | 1,9               | 5,1      | 6,51         | 96,6                    | 0           | 54,2 | 0,01 | 9,54 | 0    | 0    | 0    | 37,4              | 0,7  | 0,01 | 14,1 | 0,06  |  |  |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей                      | 120        | 120       | 120      | 16,4              | 4,8      | 19,9         | 188,8                   | 0,05        | 88,2 | 0,05 | 1,42 | 0    | 24   | 16,5 | 12                | 1,21 | 230  | 65   | 140   |  |  |
| 54-3н       | Компот из чернослива                | 150        | 150       | 150      | 0,5               | 0        | 19,5         | 81,3                    | 0,01        | 1,50 | 0    | 0,3  | 0    | 0    | 0    | 67                | 0,06 | 179  | 22   | 18    |  |  |
| 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                      | 15         | 15        | 15       | 1,1               | 0,1      | 7,4          | 35,2                    | 0,09        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5              | 0,99 | 0    | 0    | 28,45 |  |  |
|             | Всего за обед                       | 480        | 480       | 480      | 22,5              | 11,5     | 61,6         | 450,4                   | 0,33        | 144  | 0,9  | 12,6 | 2,04 | 24   | 16,5 | 200               | 4,3  | 722  | 154  | 355,5 |  |  |
| 54-10-2020  | Омлет натуральный                   | 100        | 100       | 100      | 8,5               | 11,9     | 2,1          | 150,1                   | 0,1         | 67,2 | 0,11 | 6,1  | 0,8  | 0,01 | 0    | 83,8              | 0,8  | 53   | 9,6  | 81    |  |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                         | 15         | 15        | 15       | 1                 | 0,2      | 5            | 25,6                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 34,5              | 0,9  | 0    | 0    | 21,45 |  |  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                       | 150        | 150       | 150      | 0,1               | 0        | 4,8          | 19,6                    | 0           | 0,01 | 0    | 0,21 | 0    | 0    | 0    | 1,7               | 0,28 | 7,85 | 2,4  | 2,7   |  |  |
|             | Всего за подник                     | 265        | 265       | 265      | 9,6               | 12,1     | 11,9         | 195,3                   | 0,12        | 67,3 | 0,14 | 6,42 | 1,82 | 0,01 | 0    | 120               | 1,98 | 60,9 | 12   | 105,2 |  |  |
|             | Всего за день                       | 1072       | 1005      | 1005     | 34,3              | 27,2     | 89,6         | 815,6                   | 0,51        | 246  | 1,12 | 21,7 | 4,36 | 24   | 16,5 | 376               | 7,38 | 813  | 172  | 582,1 |  |  |

День 3-й

| № рецептуры         |  | Название блюда и продуктов            | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав |        |             |                       |      |      |      |      |      |      | Витамины, г |      |      |      |      |       |  |  |  |  | Минер. вещества, мг |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|---------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|--------|-------------|-----------------------|------|------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|------|-------|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|
|                     |  |                                       |           |          |          | Белк, г           | Жир, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | В1   | А    | В2   | С    | D    | I    | Se          | Ca   | Fe   | K    | Mg   | P     |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  |                                       |           |          |          |                   |        |             |                       |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Завтрак             |  |                                       |           |          |          |                   |        |             |                       |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 54-6к-2020          |  | Каша вязкая молочная пшенная          | 150       | 150      | 150      | 4,3               | 6,6    | 18,2        | 177,2                 | 0,13 | 31,2 | 0,16 | 2,41 | 0,1  | 0,01 | 0           | 31,2 | 1,99 | 80,1 | 10,1 | 140   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 101                 |  | Бутерброд с молоком стуженым          | 30        | 30       | 30       | 2,24              | 1,01   | 11,3        | 52                    | 0,03 | 49,9 | 0,02 | 5,1  | 1,5  | 0    | 0           | 34,7 | 0,2  | 0    |      | 0     |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 379                 |  | Кофейный напиток                      | 170       | 170      | 170      | 2,3               | 2      | 10,9        | 51,4                  | 0    | 8,9  | 0    | 1,9  | 0,4  | 0    | 0           | 94,3 | 0,09 | 0    | 6,5  | 0     |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  | Всего за завтрак                      | 350       | 350      | 350      | 8,84              | 9,61   | 40,4        | 280,6                 | 0,16 | 90   | 0,18 | 9,41 | 2    | 0,01 | 0           | 160  | 2,28 | 80,1 | 16,6 | 140   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак      |  |                                       |           |          |          |                   |        |             |                       |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Пром.               |  | Сок фруктовый яблочный                | 150       | 150      | 150      | 2,1               | 2,35   | 10,2        | 70,6                  | 0,04 | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0           | 40,5 | 0,5  | 20   | 4    | 35    |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  | Всего за второй завтрак               | 150       | 150      | 150      | 2,1               | 2,35   | 10,2        | 70,6                  | 0,04 | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0           | 40,5 | 0,5  | 20   | 4    | 35    |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Обед                |  |                                       |           |          |          |                   |        |             |                       |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 49                  |  | Салат "Витаминный" с зеленым горошком | 30        | 30       | 30       | 2,4               | 3,9    | 8,4         | 69,1                  | 0,08 | 0,01 | 0,22 | 8,6  | 1    | 0    | 0           | 92,4 | 1,04 | 0    | 2,8  | 36,4  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 39                  |  | Суп картофельный с лапшой домашней    | 150       | 150      | 150      | 1,15              | 2,7    | 9,15        | 64                    | 0,05 | 49,5 | 0,02 | 5,64 | 0    | 0    | 0           | 78   | 0,34 | 0    | 8,38 | 23,22 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 54-19г              |  | Капуста тушеная с мясом               | 120       | 120      | 120      | 13,3              | 13,1   | 7,9         | 203,6                 | 0,05 | 61,6 | 0,11 | 17,3 | 0,08 | 27   | 0,4         | 51   | 2,2  | 446  | 29   | 140   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 233                 |  | Кисель                                | 150       | 150      | 150      | 0                 | 0      | 13,5        | 57,5                  | 0    | 19,4 | 0    | 0    | 0,5  | 0    | 0           | 0,37 | 0,06 | 0    | 0    | 22,03 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Пром.               |  | Хлеб ржаной                           | 15        | 15       | 15       | 1                 | 0,2    | 5           | 25,6                  | 0,02 | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0           | 34,5 | 0,9  | 0    | 0    | 21,45 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Пром.               |  | Хлеб пшеничный                        | 15        | 15       | 15       | 1,1               | 0,1    | 7,4         | 35,2                  | 0,09 | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0           | 38,5 | 0,99 | 0    | 0    | 28,45 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  | Всего за обед                         | 480       | 480      | 480      | 19                | 20     | 51,4        | 455                   | 0,29 | 131  | 0,41 | 31,8 | 3,62 | 27   | 0,4         | 295  | 5,53 | 446  | 40,2 | 271,6 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| Уплотненный полдник |  |                                       |           |          |          |                   |        |             |                       |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 258                 |  | Пудинг из творога с яблоками          | 120       | 120      | 120      | 18,3              | 8,6    | 12,3        | 200,2                 | 0,04 | 51,8 | 0,23 | 1,27 | 0,32 | 20   | 26          | 134  | 1,24 | 167  | 22   | 188   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
| 261                 |  | Чай с молоком                         | 150       | 150      | 150      | 0,7               | 0,8    | 8,4         | 38,6                  | 0    | 12   | 0    | 1,33 | 0    | 0    | 0           | 99,6 | 0,61 | 0,05 | 6,2  | 0,04  |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  | Всего за полдник                      | 285       | 285      | 285      | 20                | 9,6    | 25,7        | 264,4                 | 0,22 | 63,9 | 1,03 | 2,7  | 1,34 | 20   | 26          | 269  | 2,84 | 412  | 75,2 | 346   |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |
|                     |  | Всего за день                         | 1265      | 1265     | 1265     | 49,9              | 41,6   | 128         | 1070,6                | 0,71 | 307  | 1,67 | 46,1 | 7,46 | 47   | 26,4        | 764  | 11,2 | 958  | 136  | 792,6 |  |  |  |  |                     |  |  |  |  |  |

**День 4-й**

| № рецептуры           | Название блюда и продуктов          | Брут то, г | Нетт о, г | Вых од, г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |      |      | Минер. вещества, мг |      |      |      |       |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|---------------------|------|------|------|-------|
|                       |                                     |            |           |           | Белк и, г         | Жир ы, г | Угле водь, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | B1          | A    | B2   | C    | D    | I    | Se   | Ca                  | Fe   | K    | Mg   | P     |
|                       |                                     |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| Завтрак               |                                     |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 54-16к                | Каша "Дружба"                       | 120        | 120       | 120       | 3                 | 3,5      | 14,5         | 101,3                   | 0,04        | 16,3 | 0,07 | 0,32 | 0,04 | 30   | 2,45 | 69                  | 0,32 | 94   | 16   | 74    |
| 2                     | Бутерброд с джемом                  | 40         | 40        | 40        | 2,2               | 3,8      | 20,9         | 87,2                    | 0,11        | 61,1 | 0    | 7,8  | 2    | 0    | 0    | 0,05                | 1,2  | 0    | 0    | 0     |
| 261                   | Чай с молоком                       | 160        | 160       | 160       | 0,7               | 0,8      | 8,4          | 39,6                    | 0           | 12   | 0,05 | 1,33 | 0    | 0    | 0    | 127                 | 0,41 | 0,05 | 15,4 | 0,04  |
|                       | Всего за завтрак                    | 320        | 320       | 320       | 5,9               | 8,1      | 43,8         | 228,1                   | 0,15        | 89,4 | 0,12 | 9,45 | 2,04 | 30   | 2,45 | 196                 | 1,93 | 94,1 | 31,4 | 74,04 |
| Второй завтрак        |                                     |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| Пром.                 | Кисломолочный продукт (йогурт)      | 150        | 150       | 150       | 3,06              | 4,48     | 2,6          | 62,6                    | 0,12        | 32,8 | 0,14 | 6,75 | 1,2  | 0,01 | 0    | 95,8                | 1,1  | 40,6 | 9,6  | 86,5  |
|                       | Всего за второй завтрак             | 150        | 150       | 150       | 3,06              | 4,48     | 2,6          | 62,6                    | 0,12        | 32,8 | 0,14 | 6,75 | 1,2  | 0,01 | 0    | 95,8                | 1,1  | 40,6 | 9,6  | 86,5  |
| Обед                  |                                     |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 54-53                 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30         | 30        | 30        | 0,3               | 1,6      | 0,9          | 18,8                    | 0           | 32,2 | 0    | 5,7  | 0    | 4,7  | 0,1  | 8,4                 | 0,2  | 66   | 5    | 9,2   |
| 87                    | Суп с рыбными консервами            | 150        | 150       | 150       | 3,66              | 4,01     | 4,6          | 147,7                   | 0,06        | 43,8 | 0,01 | 5,47 | 0    | 0    | 0    | 27,2                | 0,76 | 0    | 8,4  | 48,6  |
| 54-9г                 | Рагу из овощей                      | 120        | 120       | 120       | 2,2               | 5,9      | 10,9         | 106,7                   | 0,06        | 247  | 0,06 | 9,73 | 0,01 | 22   | 0,45 | 45                  | 0,82 | 343  | 23   | 56    |
| 54-1хн-2020           | Компот из смеси сухофруктов         | 150        | 150       | 150       | 0,4               | 0        | 13,9         | 39,8                    | 0           | 0    | 0    | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 67                  | 0,06 | 0,13 | 1,6  | 28,2  |
| 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                      | 15         | 15        | 15        | 1,1               | 0,1      | 7,4          | 35,2                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5                | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |
|                       | Всего за обед                       | 480        | 480       | 480       | 8,66              | 11,8     | 42,7         | 373,8                   | 0,32        | 323  | 0,9  | 21,1 | 2,05 | 26,7 | 0,55 | 221                 | 3,82 | 654  | 85   | 323,5 |
| Употребленный полдник |                                     |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 54-27м                | Рагу из курицы                      | 120        | 120       | 120       | 12,5              | 4,2      | 10,6         | 130,4                   | 0,08        | 156  | 0,07 | 6,76 | 0    | 26   | 10,2 | 19                  | 1,28 | 443  | 56   | 116   |
| 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   |
| 54-3гн                | Чай с лимоном и сахаром             | 150        | 150       | 150       | 0,2               | 0        | 0            | 20,9                    | 0           | 0,29 | 0,01 | 0,87 | 0    | 0    | 0,02 | 5,2                 | 0,58 | 22,7 | 3,4  | 6,4   |
|                       | Всего за полдник                    | 285        | 285       | 285       | 13,7              | 4,4      | 15,6         | 176,9                   | 0,26        | 156  | 0,88 | 7,73 | 1,02 | 26   | 10,2 | 59,2                | 2,85 | 711  | 106  | 280,4 |
|                       | Всего за день                       | 1235       | 1235      | 1235      | 31,3              | 28,8     | 105          | 841,4                   | 0,85        | 602  | 2,03 | 45,1 | 6,31 | 82,7 | 13,2 | 572                 | 9,7  | 1499 | 232  | 764,4 |

**День 5-й**

| № рецептуры                  | Название блюда и продуктов        | Брут<br>то, г | Нетт<br>о, г | Вых<br>од, г | Химический состав |             |                    |                               |             | Витамины, г |             |             |             |             |          |             | Минер. вещества, мг |             |             |              |   |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|---|
|                              |                                   |               |              |              | Белк<br>и, г      | Жир<br>ы, г | Угле<br>воды,<br>г | Энерг.<br>Ценност<br>ь, ккал. |             | B1          | A           | B2          | C           | D           | I        | Se          | Ca                  | Fe          | K           | Mg           | P |
|                              |                                   |               |              |              |                   |             |                    |                               |             |             |             |             |             |             |          |             |                     |             |             |              |   |
| 54-17к-2020                  | Суп гречневый на молоке           | 160           | 160          | 160          | 5,7               | 5,1         | 20,3               | 94,4                          | 0,05        | 35,6        | 0,04        | 0,4         | 0,02        | 0,01        | 0        | 55,6        | 0,6                 | 73,3        | 0,26        | 98,6         |   |
| 1                            | Бутерброд с маслом сливочным      | 35            | 35           | 35           | 2,01              | 3,97        | 12,1               | 126,33                        | 0,11        | 42,8        | 0,08        | 7,17        | 2           | 0           | 0        | 0           | 1,02                | 6,66        | 0,6         | 41,36        |   |
| 261                          | Чай с молоком                     | 160           | 160          | 160          | 0,7               | 0,8         | 8,4                | 59,6                          | 0           | 12          | 0,06        | 1,84        | 0           | 0           | 0        | 105         | 0,41                | 0,05        | 15,4        | 0,04         |   |
|                              | <b>Всего завтрак</b>              | <b>355</b>    | <b>355</b>   | <b>355</b>   | <b>8,41</b>       | <b>9,87</b> | <b>40,8</b>        | <b>280,33</b>                 | <b>0,16</b> | <b>90,4</b> | <b>0,18</b> | <b>9,41</b> | <b>2,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b> | <b>160</b>  | <b>2,03</b>         | <b>80</b>   | <b>16,3</b> | <b>140</b>   |   |
| Пром.                        | Молоко                            | 150           | 150          | 150          | 5,2               | 4,5         | 8,6                | 95,9                          | 0,04        | 22,5        | 0,05        | 2,29        | 0,6         | 0           | 0        | 39,9        | 0,5                 | 20,5        | 4,3         | 36,1         |   |
|                              | <b>Всего за второй завтрак</b>    | <b>150</b>    | <b>150</b>   | <b>150</b>   | <b>5,2</b>        | <b>4,5</b>  | <b>8,6</b>         | <b>95,9</b>                   | <b>0,04</b> | <b>22,5</b> | <b>0,05</b> | <b>2,29</b> | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b> | <b>39,9</b> | <b>0,5</b>          | <b>20,5</b> | <b>4,3</b>  | <b>36,1</b>  |   |
| 54-16з-2020                  | Винегрет с растительным маслом    | 30            | 30           | 30           | 0,2               | 2,6         | 8,6                | 68,5                          | 0,01        | 36,4        | 0           | 1,13        | 0           | 0,03        | 0        | 56,1        | 0,2                 | 64          | 3,8         | 11           |   |
| 54-3с-2020                   | Рассольник "Ленинградский"        | 150           | 150          | 150          | 4,5               | 4,3         | 8,4                | 108,1                         | 0,04        | 78          | 0,03        | 4,1         | 0           | 0           | 0        | 85,7        | 0,5                 | 0           | 4,8         | 38,5         |   |
| 54-11г-2020                  | Картофельное пюре                 | 110           | 110          | 110          | 2,7               | 4,2         | 15,8               | 55,5                          | 0,1         | 19          | 0,09        | 7,16        | 0,07        | 0           | 0        | 52          | 0,82                | 56          | 11,8        | 68,2         |   |
| 229                          | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50            | 50           | 50           | 4,3               | 4,9         | 5,9                | 115,5                         | 0,12        | 4,65        | 0           | 2,9         | 1,9         | 0           | 0        | 51,2        | 0,68                | 0           | 7,8         | 82,02        |   |
| 233                          | Кисель                            | 150           | 150          | 150          | 0                 | 0           | 13,5               | 57,5                          | 0           | 19,4        | 0           | 0           | 0,5         | 0           | 0        | 0,37        | 0,06                | 0           | 0           | 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                    | 15            | 15           | 15           | 1,1               | 0,1         | 7,4                | 35,2                          | 0,02        | 0,09        | 0,03        | 0,11        | 1,02        | 0           | 0        | 38,5        | 0,99                | 0           | 0           | 23,45        |   |
|                              | <b>Всего за обед</b>              | <b>520</b>    | <b>520</b>   | <b>520</b>   | <b>13,8</b>       | <b>16,3</b> | <b>64,6</b>        | <b>465,9</b>                  | <b>0,47</b> | <b>158</b>  | <b>0,95</b> | <b>15,5</b> | <b>4,51</b> | <b>0,03</b> | <b>0</b> | <b>319</b>  | <b>4,24</b>         | <b>365</b>  | <b>75,2</b> | <b>403,2</b> |   |
| 54-1о-2020                   | Омлет натуральный                 | 100           | 100          | 100          | 8,5               | 11,9        | 2,1                | 150,1                         | 0,1         | 67,2        | 0,11        | 6,1         | 0,8         | 0,01        | 0        | 83,8        | 0,8                 | 53          | 9,6         | 81           |   |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                       | 15            | 15           | 15           | 1                 | 0,2         | 5                  | 25,6                          | 0,02        | 0,09        | 0,03        | 0,11        | 1,02        | 0           | 0        | 34,5        | 0,9                 | 0           | 0           | 21,45        |   |
| 368                          | Апельсин                          | 140           | 95           | 95           | 0,6               | 0,14        | 15                 | 66                            | 0,03        | 22,5        | 0,02        | 40          | 0,5         | 0           | 0        | 24          | 2,2                 | 20          | 4           | 35           |   |
| 54-2гн-2020                  | Чай с сахаром                     | 150           | 150          | 150          | 0,1               | 0           | 4,8                | 19,6                          | 0           | 0,01        | 0           | 0,21        | 0           | 0           | 0        | 1,7         | 0,28                | 7,85        | 2,4         | 2,7          |   |
|                              | <b>Всего за полдник</b>           | <b>405</b>    | <b>360</b>   | <b>360</b>   | <b>10,2</b>       | <b>12,2</b> | <b>26,9</b>        | <b>261,3</b>                  | <b>0,15</b> | <b>89,8</b> | <b>0,16</b> | <b>46,4</b> | <b>2,32</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b> | <b>144</b>  | <b>4,18</b>         | <b>80,9</b> | <b>16</b>   | <b>140,2</b> |   |
|                              | <b>Всего за день</b>              | <b>1430</b>   | <b>1385</b>  | <b>1385</b>  | <b>37,6</b>       | <b>42,9</b> | <b>141</b>         | <b>1103,43</b>                | <b>0,82</b> | <b>360</b>  | <b>1,33</b> | <b>73,6</b> | <b>9,45</b> | <b>0,06</b> | <b>0</b> | <b>663</b>  | <b>11</b>           | <b>546</b>  | <b>112</b>  | <b>719,5</b> |   |
| <b>Употребленный полдник</b> |                                   |               |              |              |                   |             |                    |                               |             |             |             |             |             |             |          |             |                     |             |             |              |   |

**Обед**

**Второй завтрак**

**Завтрак**

**День 6-й**

| № рецептуры    |  | Название блюд и продуктов      |      | Брут то, г | Нетт о, г | Вых од,г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |   |      | Минер. вещества, мг |      |      |       |   |  |
|----------------|--|--------------------------------|------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|---|------|---------------------|------|------|-------|---|--|
|                |  |                                |      |            |           |          | Белк и,г          | Жир ы, г | Угле водь, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | B1          | A    | B2   | C    | D    | I | Se   | Ca                  | Fe   | K    | Mg    | P |  |
|                |  |                                |      |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |   |      |                     |      |      |       |   |  |
| Завтрак        |  |                                |      |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |   |      |                     |      |      |       |   |  |
| 54-21к-2020    |  | Каша жидкая молочная рисовая   | 150  | 150        | 150       | 3,2      | 3,2               | 10,8     | 120,3        | 0,03                    | 17,1        | 0,07 | 0,8  | 0,03 | 0,01 | 0 | 73,5 | 0,2                 | 40,5 | 10,1 | 65,7  |   |  |
| 2              |  | Бутерброд с джемом             | 40   | 40         | 40        | 2,2      | 3,8               | 20,9     | 87,2         | 0,11                    | 61,1        | 0    | 7,8  | 2    | 0    | 0 | 0,05 | 1,2                 | 0    | 0    | 0     |   |  |
| 54-21гн-2020   |  | Какао с молоком                | 160  | 160        | 160       | 3        | 2,4               | 8,9      | 72,9         | 0,02                    | 11,9        | 0,1  | 0,4  | 0    | 0    | 0 | 87,4 | 0,6                 | 39,8 | 6,1  | 74,4  |   |  |
|                |  | Всего за завтрак               | 350  | 350        | 350       | 8,4      | 9,4               | 40,6     | 280,4        | 0,16                    | 90,1        | 0,17 | 9    | 2,03 | 0,01 | 0 | 161  | 2                   | 80,3 | 16,2 | 140,1 |   |  |
| Второй завтрак |  |                                |      |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |   |      |                     |      |      |       |   |  |
| 368            |  | Яблоко                         | 50   | 50         | 50        | 0,4      | 0,4               | 9,8      | 22           | 0,03                    | 22,5        | 0,02 | 10   | 0,5  | 0    | 0 | 16   | 2,2                 | 20   | 4    | 35    |   |  |
| 54-13хн-2020   |  | Напиток из шиповника           | 100  | 100        | 100       | 2,1      | 2,35              | 10,2     | 70           | 0,04                    | 22,5        | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0 | 40   | 0,5                 | 20   | 4    | 35    |   |  |
|                |  | Всего за второй завтрак        | 150  | 150        | 150       | 2,5      | 2,75              | 20       | 92           | 0,07                    | 45          | 0,07 | 12,3 | 1    | 0    | 0 | 56   | 2,7                 | 40   | 8    | 70    |   |  |
| Обед           |  |                                |      |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |   |      |                     |      |      |       |   |  |
| 49             |  | Салат "Витаминный" с кукурузой | 30   | 30         | 30        | 1,6      | 2,4               | 13,2     | 59,6         | 0,09                    | 0,18        | 0,29 | 5,8  | 0,08 | 0    | 0 | 122  | 0,6                 | 0    | 11,4 | 33,6  |   |  |
| 54-18с-2020    |  | Свекольник                     | 150  | 150        | 150       | 1,8      | 3,2               | 11,9     | 79,2         | 0,08                    | 122         | 0    | 4,03 | 1,9  | 0,03 | 0 | 99,9 | 0,8                 | 48   | 11,6 | 36,2  |   |  |
| 54-9м-2020     |  | Жаркое по домашнему            | 120  | 120        | 120       | 12       | 11,2              | 10,2     | 190,7        | 0,09                    | 16,4        | 0    | 5,92 | 0,08 | 0    | 0 | 19,9 | 1,08                | 92   | 5    | 130   |   |  |
| 233            |  | Кисель                         | 150  | 150        | 150       | 0        | 0                 | 13,5     | 57,5         | 0                       | 19,4        | 0    | 0    | 0,5  | 0    | 0 | 0,37 | 0,07                | 0    | 0    | 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                 | 15   | 15         | 15        | 1,1      | 0,1               | 7,4      | 35,2         | 0,02                    | 0,09        | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0 | 38,5 | 0,99                | 0    | 0    | 23,45 |   |  |
|                |  | Всего за обед                  | 495  | 495        | 495       | 18,5     | 17,3              | 66,2     | 473,4        | 0,46                    | 158         | 1,12 | 16   | 4,6  | 0,03 | 0 | 315  | 4,53                | 385  | 75   | 403,3 |   |  |
| Полдник        |  |                                |      |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |   |      |                     |      |      |       |   |  |
| 54-4в-2020     |  | Кекс "Столичный"               | 50   | 50         | 50        | 6,2      | 7,05              | 25,3     | 207,1        | 0,12                    | 67,5        | 0,14 | 0    | 1,5  | 0,01 | 0 | 70,1 | 1,37                | 52,2 | 11   | 93    |   |  |
| 54-2гн-2020    |  | Чай с молоком                  | 150  | 150        | 150       | 0,1      | 0                 | 4,8      | 66,9         | 0                       | 0,01        | 0    | 6,75 | 0    | 0    | 0 | 50,7 | 0,08                | 7,85 | 1,2  | 12,7  |   |  |
|                |  | Всего за полдник               | 200  | 200        | 200       | 6,3      | 7,05              | 30,1     | 274          | 0,12                    | 67,5        | 0,14 | 6,75 | 1,5  | 0,01 | 0 | 121  | 1,45                | 60   | 12,2 | 105,7 |   |  |
|                |  | Всего за день                  | 1195 | 1195       | 1195      | 27,3     | 27,1              | 116      | 1119,8       | 0,65                    | 270         | 1,32 | 35   | 7,1  | 0,04 | 0 | 492  | 8,68                | 485  | 95,2 | 579   |   |  |

**День 7-й**

| № рецептуры           | Название блюда и продуктов         | Брут то, г | Нетт о, г | Вых ол, г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |      |      | Минер. вещества, мг |      |      |      |       |
|-----------------------|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|---------------------|------|------|------|-------|
|                       |                                    |            |           |           | Белк и, г         | Жир ы, г | Угле вод., г | Энерг. Ценност ь, ккал. | В1          | A    | B2   | C    | D    | I    | Se   | Ca                  | Fe   | K    | Mg   | P     |
| Завтрак               |                                    |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 311                   | Каша ячневая молочная              | 150        | 150       | 150       | 5,55              | 5,03     | 11,4         | 153,54                  | 0,05        | 16,9 | 0,15 | 0    | 0    | 0,01 | 0    | 40                  | 0,3  | 80   | 4    | 140   |
| 1                     | Бутерброд с маслом сливочным       | 35         | 35        | 35        | 2,01              | 3,97     | 12,1         | 126,33                  | 0,11        | 42,8 | 0,08 | 7,17 | 2    | 0    | 0    | 0                   | 1,02 | 6,66 | 0,6  | 41,36 |
| 379                   | Кофейный напиток                   | 170        | 170       | 170       | 2,3               | 2        | 10,9         | 51,4                    | 0           | 8,9  | 0    | 1,9  | 0,4  | 0    | 0    | 94,3                | 0,09 | 0    | 6,5  | 0     |
|                       | Всего за завтрак                   | 355        | 355       | 355       | 9,86              | 11       | 34,4         | 331,27                  | 0,16        | 68,6 | 0,23 | 9,07 | 2,4  | 0,01 | 0    | 134                 | 1,41 | 86,7 | 11,1 | 181,4 |
| Второй завтрак        |                                    |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 368                   | Банан                              | 167        | 100       | 100       | 2,1               | 2,35     | 10,2         | 95                      | 0,04        | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40                  | 0,5  | 20   | 4    | 35    |
|                       | Всего за второй завтрак            | 167        | 100       | 100       | 2,1               | 2,35     | 10,2         | 95                      | 0,04        | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40                  | 0,5  | 20   | 4    | 35    |
| Обед                  |                                    |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 34                    | Салат из свежкы с зеленым горошком | 30         | 30        | 30        | 0,54              | 1,32     | 3,3          | 32,9                    | 0           | 0,34 | 0,25 | 2,19 | 0    | 0    | 0    | 2,6                 | 0,35 | 68   | 5,5  | 27,5  |
| 54-17с-2020           | Суп из овощей                      | 150        | 150       | 150       | 0,39              | 2,38     | 9,06         | 53,4                    | 0,05        | 76,1 | 0    | 6,7  | 0    | 0,01 | 0    | 2,9                 | 0,4  | 15,1 | 11,4 | 39,3  |
| 54--1г-2020           | Макароны отварные                  | 110        | 110       | 110       | 5,4               | 4,8      | 20,2         | 149,4                   | 0,05        | 14,7 | 0,02 | 0    | 0,07 | 0,01 | 0    | 9,3                 | 0,58 | 43   | 5,8  | 33    |
| 54-2р-2020            | Котлеты рыбные (горбуша)           | 50         | 50        | 50        | 4,3               | 7,4      | 2,21         | 80,6                    | 0,16        | 37,5 | 0    | 2,5  | 0,4  | 0    | 0    | 54                  | 1,2  | 14   | 4,5  | 116,6 |
| 462                   | Соус томатный                      | 30         | 30        | 30        | 0,77              | 0,01     | 3,46         | 30,5                    | 0           | 28,7 | 0,02 | 4,2  | 2,02 | 0    | 0    | 106                 | 0    | 0    | 0    | 0     |
| Пром.                 | Сок фруктовый яблочный             | 150        | 150       | 150       | 2,1               | 2,35     | 10,2         | 70,6                    | 0,04        | 22,5 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40,5                | 0,5  | 20   | 4    | 35    |
| 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                     | 15         | 15        | 15        | 1,1               | 0,1      | 7,4          | 35,2                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5                | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |
|                       | Всего за обед                      | 565        | 565       | 565       | 16,6              | 18,8     | 65,8         | 503,8                   | 0,5         | 180  | 1,16 | 18,1 | 5,03 | 0,03 | 0    | 289                 | 5,01 | 405  | 78,2 | 432,9 |
| Употребленный полдник |                                    |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |
| 451                   | Пирожки печенные с картофелем      | 70         | 70        | 70        | 6,2               | 7,06     | 26,4         | 190,4                   | 0,12        | 67,4 | 0,14 | 6,74 | 1,5  | 0,01 | 0    | 118                 | 1,22 | 52,3 | 10,6 | 102,4 |
| 54-3гн                | Чай с лимоном и сахаром            | 150        | 150       | 150       | 0,2               | 0        | 0            | 20,9                    | 0           | 0,29 | 0,01 | 0,87 | 0    | 0    | 0,02 | 5,2                 | 0,58 | 22,7 | 3,4  | 6,4   |
|                       | Всего за полдник                   | 220        | 220       | 220       | 6,4               | 7,06     | 26,4         | 211,3                   | 0,12        | 67,7 | 0,15 | 7,61 | 1,5  | 0,01 | 0,02 | 124                 | 1,8  | 75   | 14   | 108,8 |
|                       | Всего за день                      | 1307       | 1240      | 1240      | 35                | 39,2     | 137          | 1141,37                 | 0,82        | 339  | 1,58 | 37   | 9,43 | 0,06 | 0,02 | 587                 | 8,72 | 587  | 107  | 758   |

*Употребленный полдник*

*Второй завтрак*

*Обед*

**День 8-й**

| № рецептуры    | Название блюда и продуктов                 | Брут то, г | Нетт о, г | Вых ол,г | Химический состав |          |              |                         |      |      |      |      |      |      | Витамины, г |      |      |      |      |       |  | Минер. вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|------|------|------|------|------|------|-------------|------|------|------|------|-------|--|---------------------|--|--|--|--|--|--|
|                |                                            |            |           |          | Белк и,г          | Жир ы, г | Угле воды, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | В1   | А    | В2   | С    | D    | I    | Se          | Ca   | Fe   | K    | Mg   | P     |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                |                                            |            |           |          |                   |          |              |                         |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак        |                                            |            |           |          |                   |          |              |                         |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 181            | Каша вязкая молочная кукурузная            | 150        | 150       | 150      | 4,3               | 5,5      | 26,4         | 172,7                   | 0,05 | 30,9 | 0,1  | 0,31 | 0,08 | 29   | 6,23        | 73   | 0,89 | 116  | 16   | 81    |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 3              | Бутерброд с сыром                          | 40         | 40        | 40       | 3,8               | 2,3      | 10,8         | 97                      | 0,04 | 47,5 | 0    | 1,15 | 2    | 0    | 0           | 76,2 | 0,4  | 0    | 5,45 | 0     |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 261            | Чай с молоком                              | 160        | 160       | 160      | 0,7               | 0,8      | 8,4          | 39,6                    | 0    | 12   | 0,05 | 1,33 | 0    | 0    | 0           | 127  | 0,41 | 0,05 | 10,4 | 0,04  |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                | Всего за завтрак                           | 350        | 350       | 350      | 8,8               | 8,6      | 45,6         | 309,3                   | 0,09 | 90,4 | 0,15 | 2,79 | 2,08 | 29   | 6,23        | 276  | 1,7  | 116  | 31,9 | 81,04 |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| Пром.          | Снежок                                     | 155        | 150       | 150      | 5,2               | 3,7      | 8,17         | 98,95                   | 0,07 | 39   | 0,06 | 3,9  | 1,5  | 0,01 | 0           | 120  | 0,18 | 47,9 | 11,9 | 98,6  |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                | Всего за второй завтрак                    | 155        | 150       | 150      | 5,2               | 3,7      | 8,17         | 98,95                   | 0,07 | 39   | 0,06 | 3,9  | 1,5  | 0,01 | 0           | 120  | 0,18 | 47,9 | 11,9 | 98,6  |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак |                                            |            |           |          |                   |          |              |                         |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 19             | Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 30         | 30        | 30       | 0,9               | 2,5      | 1,09         | 28,5                    | 0,02 | 73,9 | 0,02 | 7,6  | 1,01 | 0    | 0           | 86,1 | 0,2  | 0    | 0    | 0     |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 82             | Борщ                                       | 150        | 150       | 150      | 1,8               | 0,58     | 5,01         | 83,67                   | 0,04 | 38,5 | 0,11 | 4,3  | 0,55 | 0    | 0           | 55,4 | 0,97 | 0    | 15,6 | 0     |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 54-4п-2020     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 110        | 110       | 110      | 3,3               | 5        | 23,3         | 107,5                   | 0,17 | 10,4 | 0,1  | 0    | 0,07 | 0,03 | 0           | 22   | 0,23 | 105  | 8,2  | 132   |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 462            | Соус томатный                              | 20         | 20        | 20       | 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 "ёжики"        | 50         | 50        | 50       | 4,7               | 7,9      | 5,33         | 96,2                    | 0,03 | 5,72 | 0,05 | 0,56 | 0,05 | 0    | 0           | 11   | 1,17 | 34,6 | 3,2  | 85    |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 54-1кп-2020    | Компот из смеси сухофруктов                | 150        | 150       | 150      | 0,4               | 0        | 13,9         | 39,8                    | 0    | 0    | 0    | 0,02 | 0    | 0    | 0           | 67   | 0,06 | 0,13 | 1,6  | 5,2   |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 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                             | 15         | 15        | 15       | 1,1               | 0,1      | 7,4          | 35,2                    | 0,02 | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0           | 38,5 | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                | Всего за обед                              | 540        | 540       | 540      | 13,9              | 16,3     | 64,5         | 446,97                  | 0,46 | 157  | 1,12 | 15,9 | 5,74 | 0,03 | 0           | 315  | 4,61 | 385  | 75,6 | 403,7 |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| Полдник        |                                            |            |           |          |                   |          |              |                         |      |      |      |      |      |      |             |      |      |      |      |       |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т          | Сырники                                    | 50         | 50        | 50       | 9,8               | 2,9      | 10,3         | 106,4                   | 0,02 | 14,4 | 0,1  | 0,09 | 0,05 | 8,6  | 12,5        | 69   | 0,28 | 53   | 10   | 95    |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 368            | Груша                                      | 70         | 70        | 70       | 0,4               | 0,3      | 10,3         | 32,2                    | 0,03 | 5    | 0,03 | 10   | 0,5  | 0    | 0           | 16   | 2,2  | 20   | 4    | 35    |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                | 15         | 15        | 15       | 1                 | 0,2      | 5            | 25,6                    | 0,02 | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0           | 38,5 | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |  |                     |  |  |  |  |  |  |
| 54-2тп-2020    | Чай с сахаром                              | 150        | 150       | 150      | 0,1               | 0        | 4,08         | 19,6                    | 0    | 0,11 | 0    | 0,01 | 0    | 0    | 0           | 1,7  | 0,28 | 7,85 | 1,4  | 2,7   |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                | Всего за полдник                           | 285        | 285       | 285      | 11,3              | 3,4      | 29,7         | 183,8                   | 0,07 | 19,6 | 0,16 | 10,2 | 1,57 | 8,6  | 12,5        | 125  | 3,75 | 80,9 | 15,4 | 156,2 |  |                     |  |  |  |  |  |  |
|                | Всего за день                              | 1330       | 1325      | 1325     | 39,2              | 32       | 148          | 1039,02                 | 0,69 | 306  | 1,49 | 32,8 | 10,9 | 37,6 | 18,7        | 836  | 10,2 | 630  | 135  | 739,4 |  |                     |  |  |  |  |  |  |

День 9-й

| День 9-й                |                                           |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|---------------------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|
| № рецептуры             | Название блюд и продуктов                 | Брут то, г | Нетт о, г | Вых од,г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |      |      | Минер. вещества, мг |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                           |            |           |          | Белк и,г          | Жир ы, г | Угле водь, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | В1          | A    | B2   | C    | D    | I    | Se   | Ca                  | Fe   | K    | Mg   | P     |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                 |                                           |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020             | Суп молочный с макаронными изделиями      | 150        | 150       | 150      | 4,6               | 2,95     | 19,6         | 149,6                   | 0,03        | 15,4 | 0,12 | 7,59 | 0,02 | 0,01 | 0    | 30,9                | 0,23 | 80,3 | 0,6  | 79,56 |  |  |  |  |  |  |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным              | 35         | 35        | 35       | 3,1               | 5,7      | 12,1         | 91,33                   | 0,13        | 62,7 | 0,02 | 0    | 2    | 0    | 0    | 12,6                | 1,36 | 0    | 0    | 40,5  |  |  |  |  |  |  |
| 261                     | Чай с молоком                             | 165        | 165       | 165      | 0,7               | 0,8      | 8,4          | 39,6                    | 0           | 12   | 0,05 | 1,49 | 0    | 0    | 0    | 117                 | 0,41 | 0,05 | 15,4 | 0,04  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за завтрак        |                                           | 350        | 350       | 350      | 8,4               | 9,45     | 40,1         | 280,53                  | 0,16        | 90,1 | 0,19 | 9,08 | 2,02 | 0,01 | 0    | 160                 | 2    | 80,3 | 16   | 120,1 |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак          |                                           |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| Пром.                   | Сок фруктовый абрикосовый                 | 150        | 150       | 150      | 2,1               | 2,36     | 10,2         | 70,2                    | 0,04        | 22,6 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40,1                | 0,5  | 20   | 4    | 35,01 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за второй завтрак |                                           | 150        | 150       | 150      | 2,1               | 2,36     | 10,2         | 70,2                    | 0,04        | 22,6 | 0,05 | 2,25 | 0,5  | 0    | 0    | 40,1                | 0,5  | 20   | 4    | 35,01 |  |  |  |  |  |  |
| Обед                    |                                           |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 15                      | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 30         | 30        | 30       | 0,29              | 1,88     | 4,12         | 19,26                   | 0,08        | 0    | 0,13 | 7,33 | 2,1  | 0    | 0    | 25,6                | 0,22 | 0    | 1,88 | 8,38  |  |  |  |  |  |  |
| 54-10с                  | Суп крестьянский с крупой(крупя перловая) | 150        | 150       | 150      | 3,84              | 4,33     | 9,68         | 86,64                   | 0,03        | 77,4 | 0,03 | 4,81 | 0    | 11,4 | 2,13 | 20,7                | 0,41 | 150  | 10,9 | 39,28 |  |  |  |  |  |  |
| 54-11р-2020             | Картофельное пюре                         | 110        | 110       | 110      | 2,7               | 4,2      | 15,8         | 55,5                    | 0,1         | 19   | 0,09 | 7,16 | 0,07 | 0    | 0    | 52                  | 0,82 | 56   | 11,8 | 68,2  |  |  |  |  |  |  |
| 462                     | Соус томатный                             | 20         | 20        | 20       | 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-купецки               | 60         | 60        | 60       | 10,5              | 6,9      | 9,5          | 140,6                   | 0,13        | 2522 | 0,89 | 6,47 | 0,31 | 15,1 | 20,1 | 14                  | 3,26 | 145  | 12   | 161   |  |  |  |  |  |  |
| 233                     | Кисель                                    | 150        | 150       | 150      | 0                 | 0        | 13,5         | 57,5                    | 0           | 19,4 | 0    | 0    | 0,5  | 0    | 0    | 0,37                | 0,06 | 0    | 0    | 22,53 |  |  |  |  |  |  |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                               | 15         | 15        | 15       | 1                 | 0,2      | 5            | 25,6                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5                | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |  |  |  |  |  |  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                            | 15         | 15        | 15       | 1,1               | 0,1      | 7,4          | 35,2                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5                | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за обед           |                                           | 550        | 550       | 550      | 20,1              | 17,6     | 68,5         | 450,8                   | 0,38        | 2667 | 1,21 | 29,2 | 7,04 | 26,5 | 22,2 | 190                 | 6,75 | 351  | 36,6 | 346,3 |  |  |  |  |  |  |
| Уплотненный полдник     |                                           |            |           |          |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 54-32м                  | Капуста тушеная с мясом птицы             | 120        | 120       | 120      | 10,1              | 4,9      | 6,2          | 109,7                   | 0,04        | 29,7 | 0,05 | 20,4 | 0    | 24,9 | 7,58 | 53                  | 1,12 | 383  | 44   | 89    |  |  |  |  |  |  |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                               | 15         | 15        | 15       | 1                 | 0,2      | 5            | 25,6                    | 0,02        | 0,09 | 0,03 | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5                | 0,99 | 0    | 0    | 23,45 |  |  |  |  |  |  |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном и сахаром                   | 150        | 150       | 150      | 0,2               | 0        | 0            | 20,9                    | 0           | 0,29 | 0,01 | 0,87 | 0    | 0    | 0,02 | 5,2                 | 0,58 | 22,7 | 3,4  | 6,4   |  |  |  |  |  |  |
| Всего за полдник        |                                           | 285        | 285       | 285      | 11,3              | 5,1      | 11,2         | 156,2                   | 0,06        | 30,1 | 0,09 | 21,4 | 1,02 | 24,9 | 7,6  | 96,7                | 2,69 | 406  | 47,4 | 118,9 |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день           |                                           | 1335       | 1335      | 1335     | 41,9              | 34,5     | 130          | 957,73                  | 0,64        | 2809 | 1,53 | 61,9 | 10,6 | 51,4 | 29,8 | 487                 | 11,9 | 857  | 104  | 620,3 |  |  |  |  |  |  |

# День 10-й

| № рецептуры             |                                          | Название блюд и продуктов |      | Брут то, г | Нетт о, г | Вых ол, г | Химический состав |          |              |                         | Витамины, г |      |      |      |      |      |      | Минер. вещества, мг |      |       |    |   |
|-------------------------|------------------------------------------|---------------------------|------|------------|-----------|-----------|-------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|---------------------|------|-------|----|---|
|                         |                                          |                           |      |            |           |           | Белк и, г         | Жир ы, г | Угле воды, г | Энерг. Ценност ь, ккал. | В1          | А    | В2   | С    | D    | I    | Se   | Ca                  | Fe   | K     | Mg | P |
|                         |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| День 10-й               |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| Завтрак                 |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| 236                     | Пудинг из творога с рисом                | 100                       | 100  | 100        | 14,7      | 9,94      | 18,9              | 224      | 0,02         | 14,4                    | 0,1         | 0,09 | 0,05 | 8,6  | 12,5 | 69   | 0,28 | 53                  | 10   | 95    |    |   |
| 368                     | Яблоко                                   | 50                        | 50   | 50         | 0,4       | 0,4       | 9,8               | 22       | 0,03         | 22,5                    | 0,02        | 10   | 0,5  | 0    | 0    | 16   | 2,2  | 20                  | 4    | 35    |    |   |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным             | 35                        | 35   | 35         | 3,1       | 5,7       | 12,1              | 91,33    | 0,13         | 62,7                    | 0,02        | 0    | 2    | 0    | 0    | 12,6 | 1,36 | 0                   | 0    | 40,5  |    |   |
| 379                     | Кофейный напиток                         | 150                       | 150  | 150        | 2,3       | 2         | 10,9              | 51,4     | 0            | 8,9                     | 0           | 1,9  | 0,4  | 0    | 0    | 94,3 | 0,09 | 0                   | 6,5  | 0     |    |   |
| Всего за завтрак        |                                          | 335                       | 335  | 335        | 20,5      | 18        | 51,8              | 388,73   | 0,18         | 109                     | 0,14        | 12   | 2,95 | 8,6  | 12,5 | 192  | 3,93 | 73                  | 20,5 | 170,5 |    |   |
| Второй завтрак          |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| Пром.                   | Молоко                                   | 150                       | 150  | 150        | 5,2       | 4,5       | 8,6               | 95,9     | 0,04         | 22,5                    | 0,05        | 2,29 | 0,6  | 0    | 0    | 39,9 | 0,5  | 20,5                | 4,3  | 36,1  |    |   |
| Всего за второй завтрак |                                          | 150                       | 150  | 150        | 5,2       | 4,5       | 8,6               | 95,9     | 0,04         | 22,5                    | 0,05        | 2,29 | 0,6  | 0    | 0    | 39,9 | 0,5  | 20,5                | 4,3  | 36,1  |    |   |
| Обед                    |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| 54-27з                  | Морковь отварная дольками                | 30                        | 30   | 30         | 0,4       | 1         | 2,1               | 18,8     | 0            | 396                     | 0           | 0,7  | 0    | 1,6  | 0    | 8    | 0,2  | 55                  | 11   | 16    |    |   |
| 82/106                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                       | 150  | 150        | 9,5       | 6,3       | 22                | 171,2    | 0,19         | 56                      | 0,12        | 5,5  | 0,77 | 0    | 0    | 89,4 | 0,9  | 0                   | 9,5  | 75,96 |    |   |
| 54-3м-2020              | Голубцы ленивые                          | 170                       | 170  | 170        | 1,7       | 7,8       | 10,4              | 155,6    | 0,06         | 88,8                    | 0,1         | 7,3  | 1,7  | 0,03 | 0    | 75,6 | 1,4  | 140                 | 13,6 | 128,4 |    |   |
| 54-1хн-2020             | Компот из смеси сухофруктов              | 150                       | 150  | 150        | 0,4       | 0         | 13,9              | 39,8     | 0            | 0                       | 0           | 0,02 | 0    | 0    | 0    | 67   | 0,06 | 0,13                | 1,6  | 5,2   |    |   |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                              | 30                        | 30   | 30         | 2         | 0,4       | 10                | 51,2     | 0,02         | 0,09                    | 0,03        | 0,11 | 1,02 | 0    | 0    | 38,5 | 0,99 | 0                   | 0    | 23,45 |    |   |
| Всего за обед           |                                          | 530                       | 530  | 530        | 14        | 15,5      | 58,4              | 436,6    | 0,27         | 541                     | 0,25        | 13,6 | 3,49 | 1,63 | 0    | 279  | 3,55 | 195                 | 35,7 | 249   |    |   |
| Полдник                 |                                          |                           |      |            |           |           |                   |          |              |                         |             |      |      |      |      |      |      |                     |      |       |    |   |
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное                             | 44                        | 40   | 40         | 2,6       | 4,8       | 12,3              | 89,6     | 0,1          | 20,4                    | 0,14        | 0    | 0,5  | 0,01 | 0    | 42   | 0,87 | 53                  | 5,2  | 103   |    |   |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном и сахаром                  | 150                       | 150  | 150        | 0,2       | 0         | 0                 | 20,9     | 0            | 0,29                    | 0,01        | 0,87 | 0    | 0    | 0,02 | 5,2  | 0,58 | 22,7                | 3,4  | 6,4   |    |   |
| 3                       | Бутерброд с сыром                        | 40                        | 40   | 40         | 3,6       | 2,3       | 10,4              | 97,9     | 0,02         | 47,5                    | 0           | 1,17 | 1    | 0    | 0    | 76,2 | 0,4  | 0                   | 5,45 | 0     |    |   |
| Всего за полдник        |                                          | 234                       | 230  | 230        | 6,4       | 7,1       | 22,7              | 208,4    | 0,12         | 68,2                    | 0,15        | 2,04 | 1,5  | 0,01 | 0,02 | 123  | 1,85 | 75,7                | 14,1 | 109,4 |    |   |
| Всего за день           |                                          | 1249                      | 1245 | 1245       | 46,1      | 45,1      | 141               | 1129,63  | 0,61         | 740                     | 0,58        | 30   | 8,54 | 10,2 | 12,5 | 634  | 9,83 | 365                 | 74,6 | 565   |    |   |