

**Примерное
двухнедельное
меню
[ясли 1 - 3 года]**

1 ДЕНЬ

| | | | | | |
|-------------|--------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|
| День | Понедельник | неделя | первая | Возрастная категория | 1-3 года |
|-------------|--------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины МГ | | | Минеральные в-ва, МГ | |
|--------------------|--|----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 82 | Каша гречневая молочная | 180 | 6,3 | 6,7 | 17,9 | 177,5 | 0,175 | 0,290 | 1,300 | 168,80 | 0,538 |
| | Греча | 22 | 2,7 | 0,5 | 14,9 | 72,3 | 0,110 | 0,050 | - | 12,100 | 0,396 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| ИТОГО | | 392 | 8,2 | 12,3 | 38,1 | 319,4 | 0,200 | 0,307 | 1,300 | 175,48 | 1,023 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным | 30 | 0,4 | 2,9 | 2,6 | 39,5 | 0,015 | 0,013 | 5,200 | 11,020 | 0,243 |
| | Капуста | 20 | 0,3 | - | 1,0 | 5,6 | 0,010 | 0,008 | 4,800 | 7,600 | 0,180 |
| | Морковь | 10 | 0,1 | - | 0,7 | 3,3 | 0,005 | 0,005 | 0,400 | 3,400 | 0,060 |
| | Сахар | 1 | - | - | 0,9 | 3,7 | - | - | - | 0,020 | 0,003 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 41 | Свекольник с мясом курицы | 180 | 9,9 | 6,5 | 14,3 | 154,7 | 0,086 | 0,083 | 7,655 | 20,040 | 1,269 |
| | Мясо курицы | 40 | 7,3 | 3,5 | 0,2 | 63,0 | 0,040 | 0,044 | - | 3,200 | 0,400 |
| | Свекла | 30 | 0,5 | - | 3,2 | 14,4 | 0,006 | 0,012 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Картофель | 45 | 0,9 | 0,1 | 8,8 | 37,3 | 0,031 | 0,018 | 3,375 | 3,600 | 0,405 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 61 | Жаркое по домашнему с мясом курицы | 180 | 11,5 | 6,6 | 23,6 | 211,0 | 0,135 | 0,108 | 9,610 | 21,060 | 1,626 |
| | Мясо курицы | 50 | 9,1 | 4,4 | 0,2 | 78,8 | 0,050 | 0,055 | - | 5,000 | 0,500 |
| | Картофель | 110 | 2,2 | 0,1 | 21,6 | 101,3 | 0,077 | 0,044 | 8,250 | 8,800 | 0,990 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Компот из с/ф | 150 | 0,3 | - | 12,7 | 49,5 | 0,007 | 0,007 | - | 8,420 | 1,118 |
| | Сухофрукты | 10 | 0,3 | - | 6,8 | 27,1 | 0,007 | 0,007 | - | 8,300 | 1,100 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 580 | 23,9 | 16,2 | 73,1 | 540,3 | 0,303 | 0,263 | 22,465 | 72,140 | 4,936 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 102 | Плюшка сладкая | 60 | 4,9 | 7,1 | 25,9 | 186,9 | 0,080 | 0,107 | 0,150 | 29,570 | 1,735 |
| | Мука пшеничная в.с. | 30 | 3,0 | 0,2 | 22,2 | 98,1 | 0,054 | 0,039 | - | 8,700 | 0,600 |
| | Сахар | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Дрожжи | 0,7 | - | - | - | - | 0,003 | 0,014 | - | - | - |
| | Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,00 | 0,015 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 1,105 |
| 8 | Йогурт питьевой | 150 | 7,5 | 2,2 | 5,2 | 76,5 | 0,053 | 0,230 | 0,900 | 186,00 | 0,150 |
| | ИТОГО: | 210 | 12,4 | 9,3 | 31,1 | 263,4 | 0,133 | 0,337 | 1,050 | 215,57 | 1,885 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 70-а | Капуста тушеная с маслом сливочным | 180 | 3,0 | 2,1 | 10,3 | 75,8 | 0,091 | 0,075 | 37,720 | 67,900 | 1,540 |
| | Капуста | 150 | 2,6 | - | 8,0 | 42,0 | 0,075 | 0,060 | 36,000 | 57,000 | 1,350 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Морковь | 30 | 0,4 | - | 2,0 | 9,8 | 0,015 | 0,015 | 1,200 | 10,200 | 0,180 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Масло слив. | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Вода | 35 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Яйцо вареное | 1(40) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,056 | 0,276 | - | 17,200 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| 2 | Чай сладкий с лимоном | 180 | - | - | 7,0 | 27,0 | - | - | 0,600 | 0,640 | 0,030 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Лимон | 3 | - | - | 0,1 | 0,9 | - | - | 0,600 | 0,600 | 0,009 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 425 | 9,9 | 7,3 | 30,9 | 229,1 | 0,172 | 0,368 | 38,320 | 90,740 | 2,860 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54,4 | 45,1 | 185,2 | 1400,2 | 0,828 | 1,315 | 67,135 | 572,93 | 11,004 |

2 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|--|----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 82 | Каша манная молочная | 180 | 6,0 | 6,3 | 24,1 | 176,9 | 0,087 | 0,262 | 1,300 | 165,72 | 0,494 |
| | Крупа манная | 22 | 2,4 | 0,1 | 16,1 | 71,7 | 0,022 | 0,022 | - | 9,020 | 0,352 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Какао на молоке | 180 | 3,8 | 4,2 | 6,7 | 100,5 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 2,7 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сыр | 10 | 2,6 | 2,6 | - | 3,3 | 0,009 | 0,047 | - | 69,900 | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 402 | 14,3 | 18,7 | 44,1 | 396,5 | 0,186 | 0,566 | 2,600 | 398,28 | 1,106 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 0,030 | 0,030 | 6,200 | 16,000 | 2,200 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 43 | Суп картофельный с мясом | 180 | 6,9 | 6,7 | 12,6 | 137,1 | 0,070 | 0,070 | 5,485 | 13,700 | 1,315 |
| | Мясо говядины на кости | 30 | 5,6 | 3,7 | - | 56,1 | 0,024 | 0,039 | - | 2,700 | 0,690 |
| | Картофель | 55 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 45,6 | 0,038 | 0,022 | 4,125 | 4,400 | 0,495 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 62 | Ленивые голубцы с мясом в овощной подливе | 180 | 15,3 | 14,8 | 16,4 | 227,5 | 0,113 | 0,186 | 25,880 | 57,800 | 2,558 |
| | Мясо говядины б/к | 50 | 9,4 | 6,2 | - | 93,5 | 0,040 | 0,065 | - | 4,500 | 1,150 |
| | Капуста | 100 | 1,8 | - | 5,4 | 28,0 | 0,050 | 0,040 | 24,000 | 38,000 | 0,900 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Рис | 12 | 0,8 | 0,1 | 8,8 | 38,7 | - | 0,003 | - | 3,480 | 0,156 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/4 (10) | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 39,2 | 0,014 | 0,069 | - | 4,300 | 0,210 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Масло сливочное | 4 | - | 2,8 | - | 29,8 | - | - | - | 0,880 | 0,008 |
| | Вода | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Компот из кураги | 150 | 0,5 | - | 12,5 | 49,6 | - | - | - | 16,120 | 1,198 |
| | Курага | 10 | 0,5 | - | 6,6 | 27,2 | - | - | - | 16,000 | 1,180 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 550 | 24,5 | 21,6 | 69,0 | 499,8 | 0,243 | 0,308 | 31,365 | 99,220 | 5,751 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 25/20 | 2,0 | 0,6 | 26,3 | 103,5 | 0,025 | 0,017 | 0,100 | 7,800 | 0,810 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | Повидло | 20 | 0,1 | - | 13,0 | 50,0 | - | - | 0,100 | 2,800 | 0,360 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Фрукт (банан) | 90 | 1,3 | - | 20,1 | 81,9 | 0,072 | 0,090 | 15,190 | 12,150 | 0,900 |
| | ИТОГО: | 315 | 3,3 | 0,7 | 50,6 | 211,5 | 0,097 | 0,107 | 15,290 | 20,090 | 1,731 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 101 | Оладьи | 180 | 11,5 | 10,8 | 54,0 | 352,5 | 0,164 | 0,257 | 0,400 | 79,300 | 1,667 |
| | Мука | 70 | 6,2 | 0,6 | 51,9 | 228,9 | 0,126 | 0,091 | - | 20,300 | 1,400 |
| | Молоко | 45 | 1,2 | 1,4 | 2,0 | 26,1 | 0,022 | 0,085 | 0,400 | 54,000 | 0,045 |
| | Дрожжи | 0,6 | - | - | - | - | 0,002 | 0,012 | - | - | - |
| | Яйцо | 1/4 (10) | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 39,2 | 0,014 | 0,069 | - | 4,300 | 0,210 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Масло растит. | 4 | - | 3,9 | - | 35,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сгущенное молоко | 40 | 2,8 | 3,3 | 22,4 | 126,0 | 0,020 | 0,140 | 0,400 | 96,800 | 0,080 |
| 3 | Чай несладкий | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 13,3 | 14,1 | 76,4 | 478,5 | 0,184 | 0,397 | 0,800 | 176,10 | 1,747 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,0 | 55,0 | 243,8 | 1632,3 | 0,740 | 1,408 | 56,255 | 710,095 | 12,435 |

3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В₁ | В₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 87 | Запеканка творожная со сметанным соусом | 130/25 | 20,7 | 18,0 | 14,8 | 314,2 | 0,048 | 0,637 | 0,300 | 198,13 | 0,467 |
| | Творог | 100 | 16,0 | 9,0 | 1,3 | 156 | - | 0,500 | - | 140,00 | - |
| | Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 |
| | Яйца | 1/4 (10) | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 39,2 | 0,014 | 0,069 | - | 4,300 | 0,210 |
| | Сахар | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Крупа манная | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,8 | 25,9 | 0,008 | 0,008 | - | 3,280 | 0,128 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сметана в соус | 15 | 0,4 | 3,0 | 0,4 | 30,9 | 0,007 | - | - | 12,900 | 0,015 |
| | Сахар в соус | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| Мука в соус | 3 | 0,3 | - | 2,2 | 9,8 | 0,005 | 0,004 | - | 0,870 | 0,060 | |
| Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 | |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,7 | 4,2 | 13,2 | 99,2 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 1,4 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| ИТОГО: | | 367 | 26,3 | 27,8 | 41,3 | 529,2 | 0,138 | 0,894 | 1,600 | 360,79 | 1,079 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 23 | Помидор свежий | 30 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,015 | 0,009 | 10,200 | 3,000 | 0,360 |
| 45 | Щи из свежей капусты с мясом | 180 | 6,7 | 6,0 | 14,5 | 139,0 | 0,090 | 0,083 | 18,310 | 33,750 | 1,650 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Картофель | 50 | 1,0 | 0,1 | 9,8 | 41,5 | 0,035 | 0,020 | 3,750 | 4,000 | 0,450 |
| | Капуста белокочанная | 55 | 0,9 | - | 2,9 | 15,4 | 0,027 | 0,022 | 13,200 | 20,900 | 0,495 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 64 | Котлета из мяса говядины | 60 | 9,9 | 10,8 | 5,7 | 161,8 | 0,064 | 0,108 | 0,960 | 24,950 | 1,251 |
| | Мясо говядины б/к | 40 | 7,5 | 5,0 | - | 74,8 | 0,032 | 0,052 | - | 3,600 | 0,920 |
| | Молоко | 12 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 6,9 | 0,006 | 0,022 | 0,120 | 14,400 | 0,012 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 8 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 20,3 | 0,008 | 0,005 | - | 1,600 | 0,144 |
| | Масло растительное | 4 | - | 3,9 | - | 35,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Пюре гороховое с маслом сливочным | 110 | 11,5 | 3,6 | 28,8 | 191,3 | 0,350 | 0,075 | 1,950 | 32,380 | 2,358 |
| | Горох | 50 | 11,5 | 0,8 | 28,8 | 161,5 | 0,350 | 0,075 | 1,950 | 31,500 | 2,350 |
| | Масло сливочное | 4 | - | 2,8 | - | 29,8 | - | - | - | 0,880 | 0,008 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Компот из с/ф | 150 | 0,3 | - | 12,7 | 49,5 | 0,007 | 0,007 | - | 8,420 | 1,118 |
| | Сухофрукты | 10 | 0,3 | - | 6,8 | 27,1 | 0,007 | 0,007 | - | 8,300 | 1,100 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 570 | 30,3 | 20,6 | 82,5 | 631,4 | 0,586 | 0,334 | 31,420 | 114,10 | 7,417 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,3 | 14,9 | 83,4 | 0,016 | 0,016 | - | 7,400 | 0,700 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Фрукт (груша) | 90 | 0,4 | - | 9,6 | 37,8 | 0,018 | 0,036 | 3,240 | 15,300 | 1,900 |
| | ИТОГО: | 290 | 1,8 | 2,3 | 31,4 | 147,3 | 0,034 | 0,052 | 3,240 | 22,84 | 2,621 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 72-а | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 2,8 | 32,1 | 163,9 | 0,119 | 0,092 | 12,150 | 31,460 | 1,461 |
| | Картофель | 160 | 3,2 | 0,2 | 31,4 | 132,8 | 0,112 | 0,064 | 12,000 | 12,800 | 1,440 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 25 | Кабачковая икра | 40 | 0,7 | 3,6 | 3,0 | 47,5 | - | - | 3,200 | 126,00 | 2,800 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 425 | 6,2 | 7,0 | 55,3 | 301,0 | 0,144 | 0,109 | 15,350 | 162,60 | 4,732 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 64,6 | 57,7 | 222,5 | 1656,9 | 0,922 | 1,429 | 55,610 | 679,33 | 16,149 |

4 ДЕНЬ

День **Четверг**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 86 | Омлет с маслом сливочным | 130 | 8,5 | 12,2 | 4,0 | 165,2 | 0,110 | 0,497 | 0,800 | 118,16 | 1,136 |
| | Яйцо | 1,25(50) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,5 | 0,070 | 0,345 | - | 21,500 | 1,050 |
| | Молоко | 80 | 2,2 | 2,5 | 3,7 | 46,4 | 0,040 | 0,152 | 0,800 | 96,000 | 0,080 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 27 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,6 | 0,3 | 4,2 | 20,1 | - | - | - | - | - |
| 7 | Какао на молоке | 180 | 3,8 | 4,2 | 6,7 | 100,5 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 2,7 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 372 | 14,8 | 22,3 | 28,2 | 401,6 | 0,200 | 0,754 | 2,100 | 281,26 | 1,748 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (мандарин, апельсин) | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 38,0 | 0,060 | 0,030 | 38,000 | 26,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из варёной свеклы с масл. раст. | 30 | 0,5 | 1,9 | 3,2 | 32,3 | 0,003 | 0,006 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Свекла | 30 | 0,5 | - | 3,2 | 14,4 | 0,003 | 0,006 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 46 | Рассольник с мясом | 180 | 6,1 | 5,1 | 14,2 | 126,6 | 0,074 | 0,059 | 4,735 | 14,500 | 1,215 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Крупа перловая | 5 | 0,4 | - | 3,6 | 16,2 | 0,015 | - | - | 2,050 | 0,105 |
| | Картофель | 45 | 0,9 | 0,1 | 8,8 | 37,3 | 0,031 | 0,018 | 3,375 | 3,600 | 0,405 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Огурец консервир. | 45 | 0,6 | 0,1 | 2,6 | 15,5 | - | - | - | - | - |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 67 | Гуляш мясной | 60 | 8,0 | 6,9 | 4,3 | 112,6 | 0,046 | 0,065 | 1,880 | 11,110 | 1,114 |
| | Мясо говядины б/к | 40 | 7,5 | 5,0 | - | 74,8 | 0,032 | 0,052 | - | 3,600 | 0,920 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Мука пшеничная | 3 | 0,3 | - | 2,2 | 9,8 | 0,005 | 0,004 | - | 0,870 | 0,060 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 88-а | Макаронные отварные с маслом | 110 | 1,9 | 2,3 | 11,2 | 77,1 | 0,014 | 0,385 | - | 12,560 | 0,531 |
| | Макаронные | 35 | 1,9 | 0,2 | 11,2 | 54,7 | 0,014 | 0,385 | - | 11,900 | 0,525 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 150 | - | - | 18,0 | 72,0 | 0,030 | 0,060 | 6,000 | 28,500 | 0,450 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 570 | 18,3 | 16,4 | 70,8 | 506,2 | 0,227 | 0,627 | 15,015 | 84,870 | 4,320 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 103 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 8,0 | 22,6 | 195,6 | 0,074 | 0,210 | 0,200 | 62,390 | 0,640 |
| | Творог | 20 | 3,3 | 1,8 | 0,2 | 31,2 | - | 0,100 | - | 28,000 | - |
| | Мука пшеничная в.с. | 25 | 2,5 | 0,2 | 18,5 | 81,7 | 0,045 | 0,032 | - | 7,250 | 0,500 |
| | Сахар | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Дрожжи | 0,7 | - | - | - | - | 0,003 | 0,014 | - | - | - |
| | Молоко | 20 | 0,5 | 0,6 | 0,9 | 11,6 | 0,010 | 0,038 | 0,200 | 24,000 | 0,020 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 |
| 9 | Молоко | 180 | 5,0 | 5,7 | 8,4 | 104,4 | 0,090 | 0,342 | 1,800 | 216,00 | 0,180 |
| | ИТОГО: | 240 | 12,8 | 13,7 | 31,0 | 300,0 | 0,164 | 0,552 | 2,000 | 278,39 | 0,820 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 83 | Каша рисовая молочная | 180 | 5,1 | 6,3 | 24,2 | 176,2 | 0,065 | 0,246 | 1,300 | 163,47 | 0,428 |
| | Рис | 22 | 1,5 | 0,1 | 16,2 | 71,0 | - | 0,006 | - | 6,380 | 0,286 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,9 | 21,3 | 101,6 | 0,040 | 0,028 | - | 8,000 | 0,720 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 8,1 | 7,2 | 52,4 | 303,9 | 0,105 | 0,274 | 1,300 | 171,61 | 1,169 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,8 | 59,6 | 191,0 | 1549,7 | 0,756 | 2,237 | 58,415 | 842,13 | 8,357 |

5 ДЕНЬ

| | | | | | |
|-------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|
| День | Пятница | неделя | первая | Возрастная категория | 1-3 года |
|-------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,2 | 7,4 | 21,1 | 176,2 | 0,185 | 0,268 | 1,300 | 171,50 | 0,982 |
| | Крупа геркулес | 20 | 2,6 | 1,2 | 13,1 | 71,0 | 0,120 | 0,028 | - | 14,800 | 0,840 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сыр | 10 | 2,6 | 2,6 | - | 3,3 | 0,009 | 0,047 | - | 69,900 | - |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,7 | 4,2 | 13,2 | 99,2 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 1,4 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 402 | 14,4 | 19,8 | 47,6 | 394,5 | 0,284 | 0,572 | 2,600 | 404,06 | 1,594 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 24 | Огурец свежий | 30 | 0,2 | - | 0,5 | 3,0 | 0,009 | 0,012 | 1,410 | 6,600 | 0,270 |
| 47 | Борщ с мясом и сметаной | 180 | 6,4 | 6,8 | 11,9 | 135,4 | 0,066 | 0,069 | 13,355 | 32,330 | 1,313 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Картофель | 25 | 0,5 | - | 4,9 | 20,7 | 0,017 | 0,010 | 1,875 | 2,000 | 0,225 |
| | Капуста | 30 | 0,5 | - | 1,6 | 8,4 | 0,015 | 0,012 | 7,200 | 11,400 | 0,270 |
| | Свекла | 30 | 0,5 | - | 3,2 | 14,4 | 0,003 | 0,006 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сметана | 4 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 8,2 | 0,002 | - | - | 3,440 | 0,004 |
| 69 | Рыба в омлете | 160 | 22,9 | 17,4 | 2,1 | 261,9 | 0,124 | 0,416 | 0,400 | 101,06 | 1,286 |
| | Рыба | 80 | 14,8 | 5,6 | - | 117,6 | 0,048 | 0,064 | - | 35,200 | 0,400 |
| | Яйцо | 1(40) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,056 | 0,276 | - | 17,200 | 0,840 |
| | Молоко | 40 | 1,1 | 1,2 | 1,8 | 23,2 | 0,020 | 0,076 | 0,400 | 48,000 | 0,040 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Масло растительное | 4 | - | 3,9 | - | 35,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Компот из кураги | 150 | 0,5 | - | 12,5 | 49,6 | - | - | - | 16,120 | 1,198 |
| | Курага | 10 | 0,5 | - | 6,6 | 27,2 | - | - | - | 16,000 | 1,180 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 560 | 29,8 | 24,4 | 46,9 | 535,5 | 0,259 | 0,549 | 15,165 | 167,71 | 4,747 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | 0,75 | 7,5 | 16,1 | 132,5 | 0,010 | 0,010 | - | 2,500 | 0,150 |
| 3 | Чай несладкий | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Фрукт (яблоко) | 90 | 0,3 | - | 10,1 | 41,4 | 0,027 | 0,027 | 5,580 | 14,400 | 2,000 |
| | ИТОГО: | 295 | 1,05 | 7,5 | 26,2 | 173,9 | 0,037 | 0,037 | 5,580 | 16,900 | 2,150 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 89 | Вермишель в молоке | 180 | 5,2 | 4,1 | 17,0 | 130,7 | 0,065 | 0,252 | 1,300 | 167,12 | 0,594 |
| | Вермишель | 30 | 1,6 | 0,1 | 9,0 | 47,1 | - | 0,012 | - | 10,200 | 0,450 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 0,880 | 0,008 |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,9 | 21,3 | 101,6 | 0,040 | 0,028 | - | 8,000 | 0,720 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | 1,9 | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 10,4 | 5,1 | 46,8 | 265,4 | 0,105 | 0,280 | 1,300 | 175,26 | 1,335 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,35 | 56,7 | 177,9 | 1409,6 | 0,705 | 1,478 | 28,645 | 782,93 | 10,126 |

6 ДЕНЬ

| | | | | | |
|-------------|--------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|
| День | Понедельник | неделя | вторая | Возрастная категория | 1-3 года |
|-------------|--------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценност ь (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В₁ | В₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 88 | Макаронны отварные с маслом | 130 | 2,8 | 4,0 | 15,2 | 116,0 | - | 0,020 | - | 18,100 | 0,760 |
| | Макаронны | 50 | 2,8 | 0,4 | 15,2 | 78,6 | - | 0,020 | - | 17,000 | 0,750 |
| | Масло сливочное | 5 | - | 3,6 | - | 37,4 | - | - | - | 1,100 | 0,010 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 25 | Кабачковая икра | 25 | 0,4 | 2,2 | 1,9 | 29,7 | - | - | 2,000 | 78,750 | 1,750 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 367 | 5,1 | 11,8 | 37,3 | 287,6 | 0,025 | 0,037 | 2,000 | 103,53 | 2,995 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп картофельный с курицей | 180 | 9,5 | 6,5 | 12,8 | 101,4 | 0,086 | 0,075 | 5,485 | 14,200 | 1,025 |
| | Мясо курицы | 40 | 8,3 | 3,5 | 0,2 | 66,0 | 0,040 | 0,044 | - | 3,200 | 0,400 |
| | Картофель | 55 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 45,6 | 0,038 | 0,022 | 4,125 | 4,400 | 0,495 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 65 | Котлета из мяса курицы | 60 | 12,7 | 9,1 | 6,0 | 159,4 | 0,081 | 0,108 | 0,940 | 22,950 | 0,829 |
| | Мясо курицы | 50 | 10,4 | 4,4 | 0,3 | 82,5 | 0,050 | 0,055 | - | 4,000 | 0,500 |
| | Молоко | 10 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 5,8 | 0,005 | 0,019 | 0,100 | 12,000 | 0,010 |
| | Хлеб пшеничный | 8 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 20,3 | 0,008 | 0,005 | - | 1,600 | 0,144 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 70 | Капуста тушеная с маслом сливочным | 110 | 1,8 | 2,1 | 6,5 | 55,8 | 0,056 | 0,046 | 22,920 | 41,700 | 0,940 |
| | Капуста | 90 | 1,6 | - | 4,8 | 25,2 | 0,045 | 0,036 | 21,600 | 34,200 | 0,810 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Морковь | 20 | 0,2 | - | 1,4 | 6,6 | 0,010 | 0,010 | 0,800 | 6,800 | 0,120 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Масло слив. | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Компот из с/ф | 150 | 0,3 | - | 12,7 | 49,5 | 0,007 | 0,007 | - | 8,420 | 1,118 |
| | Сухофрукты | 10 | 0,3 | - | 6,8 | 27,1 | 0,007 | 0,007 | - | 8,300 | 1,100 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 540 | 26,2 | 17,9 | 57,9 | 451,7 | 0,290 | 0,288 | 29,345 | 98,870 | 4,592 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 105 | Пирог с яйцом | 60 | 10,6 | 12,0 | 21,4 | 237,6 | 0,099 | 0,238 | 0,150 | 36,480 | 1,050 |
| | Яйцо | 1/2 (20) | 6,2 | 5,6 | 0,2 | 78,4 | 0,028 | 0,138 | - | 8,600 | 0,420 |
| | Мука пшеничная в.с. | 25 | 2,5 | 0,2 | 18,5 | 81,7 | 0,045 | 0,032 | - | 7,250 | 0,500 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 2 | - | 1,4 | - | 14,9 | - | - | - | 0,440 | 0,004 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Дрожжи | 0,7 | - | - | - | - | 0,003 | 0,014 | - | - | - |
| | Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 |
| 9 | Молоко | 180 | 5,0 | 5,7 | 8,4 | 104,4 | 0,090 | 0,342 | 1,800 | 216,00 | 0,180 |
| | ИТОГО: | 240 | 15,6 | 17,7 | 29,8 | 342,0 | 0,189 | 0,580 | 1,950 | 252,48 | 1,230 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 83 | Каша рисовая молочная | 180 | 5,1 | 6,3 | 24,2 | 176,2 | 0,065 | 0,246 | 1,300 | 163,47 | 0,428 |
| | Рис | 22 | 1,5 | 0,1 | 16,2 | 71,0 | - | 0,006 | - | 6,380 | 0,286 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,9 | 21,3 | 101,6 | 0,040 | 0,028 | - | 8,000 | 0,720 |
| 2 | Чай сладкий с лимоном | 180 | - | - | 7,0 | 27,0 | - | - | 0,600 | 0,640 | 0,030 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Лимон | 3 | - | - | 0,1 | 0,9 | - | - | 0,600 | 0,600 | 0,009 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 8,1 | 7,2 | 52,5 | 304,8 | 0,105 | 0,274 | 1,900 | 172,11 | 1,178 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,0 | 54,6 | 189,5 | 1434,1 | 0,629 | 1,219 | 39,195 | 645,99 | 10,295 |

7 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 года**

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 86 | Омлет с маслом сливочным | 130 | 8,5 | 12,2 | 4,0 | 165,2 | 0,110 | 0,497 | 0,800 | 118,16 | 1,136 |
| | Яйцо | 1,25(50) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,5 | 0,070 | 0,345 | - | 21,500 | 1,050 |
| | Молоко | 80 | 2,2 | 2,5 | 3,7 | 46,4 | 0,040 | 0,152 | 0,800 | 96,000 | 0,080 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 26 | Горошек зеленый консервированный | 25 | 1,0 | 0,1 | 3,1 | 12,5 | 0,027 | 0,012 | 2,500 | 4,000 | 0,175 |
| 7 | Какао на молоке | 180 | 3,8 | 4,2 | 6,7 | 100,5 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 2,7 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 367 | 15,2 | 22,1 | 27,1 | 394,0 | 0,227 | 0,766 | 4,600 | 284,82 | 1,923 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,030 | 0,030 | 6,200 | 16,000 | 2,200 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 23 | Помидор свежий | 30 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,015 | 0,009 | 10,200 | 3,000 | 0,360 |
| 42 | Свекольник с мясом | 180 | 6,2 | 6,0 | 14,1 | 135,4 | 0,066 | 0,071 | 7,655 | 19,090 | 1,444 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Свекла | 30 | 0,5 | - | 3,2 | 14,4 | 0,006 | 0,012 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Картофель | 45 | 0,9 | 0,1 | 8,8 | 37,3 | 0,031 | 0,018 | 3,375 | 3,600 | 0,405 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 67 | Гуляш мясной | 60 | 7,9 | 7,9 | 3,6 | 111,8 | 0,046 | 0,065 | 1,880 | 11,110 | 1,114 |
| | Мясо говядины б/к | 40 | 7,5 | 5,0 | - | 74,8 | 0,032 | 0,052 | - | 3,600 | 0,920 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Мука пшеничная в.с. | 2 | 0,2 | - | 1,5 | 6,5 | 0,005 | 0,004 | - | 0,870 | 0,060 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 60 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Греча рассыпчатая с маслом сливочн. | 110 | 5,0 | 3,1 | 27,2 | 154,0 | 0,020 | 0,009 | - | 22,660 | 0,726 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 90 | Крупа гречневая | 40 | 5,0 | 1,0 | 27,2 | 131,6 | 0,020 | 0,009 | - | 22,000 | 0,720 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 90 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Компот из кураги | 150 | 0,5 | - | 12,5 | 49,6 | - | - | - | 16,120 | 1,198 |
| | Курага | 10 | 0,5 | - | 6,6 | 27,2 | - | - | - | 16,000 | 1,180 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 570 | 21,5 | 17,3 | 78,2 | 540,6 | 0,207 | 0,206 | 19,735 | 92,490 | 5,552 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,3 | 14,9 | 83,4 | 0,016 | 0,016 | - | 7,400 | 0,700 |
| 8 | Йогурт питьевой | 150 | 7,5 | 2,2 | 5,2 | 76,5 | 0,053 | 0,230 | 0,900 | 186,00 | 0,150 |
| | Фрукт (банан) | 90 | 1,3 | - | 20,1 | 81,9 | 0,072 | 0,090 | 15,190 | 5,000 | 0,450 |
| | ИТОГО: | 260 | 10,2 | 4,5 | 40,2 | 241,8 | 0,141 | 0,336 | 16,090 | 198,40 | 1,300 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 70-а | Капуста тушеная с маслом сливочным | 180 | 3,0 | 2,1 | 10,3 | 75,8 | 0,091 | 0,075 | 37,720 | 67,900 | 1,540 |
| | Капуста | 150 | 2,6 | - | 8,0 | 42,0 | 0,075 | 0,060 | 36,000 | 57,000 | 1,350 |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Морковь | 30 | 0,4 | - | 2,0 | 9,8 | 0,015 | 0,015 | 1,200 | 10,200 | 0,180 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Масло слив. | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Вода | 35 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Сыр | 10 | 2,6 | 2,6 | - | 3,3 | 0,009 | 0,047 | - | 69,900 | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,7 | 15,9 | 76,2 | 0,030 | 0,021 | - | 5,000 | 0,450 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 7,8 | 5,4 | 33,1 | 181,4 | 0,130 | 0,143 | 37,720 | 142,94 | 2,011 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,1 | 49,3 | 189,9 | 1403,4 | 0,735 | 1,481 | 84,345 | 734,65 | 12,986 |

8 ДЕНЬ

| | | | | | |
|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|
| День | Среда | неделя | вторая | Возрастная категория | 1-3 года |
|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|-----------------|

| №ре цепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В₁ | В₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 87 | Запеканка творожная со сметанным соусом | 130/25 | 20,7 | 18,0 | 14,8 | 314,2 | 0,048 | 0,637 | 0,300 | 198,13 | 0,467 |
| | Творог | 100 | 16,0 | 9,0 | 1,3 | 156 | - | 0,500 | - | 140,00 | - |
| | Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 |
| | Яйца | 1/4 (10) | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 39,2 | 0,014 | 0,069 | - | 4,300 | 0,210 |
| | Сахар | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Крупа манная | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,8 | 25,9 | 0,008 | 0,008 | - | 3,280 | 0,128 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сметана в соус | 15 | 0,4 | 3,0 | 0,4 | 30,9 | 0,007 | - | - | 12,900 | 0,015 |
| | Сахар в соус | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| Мука в соус | 3 | | | | | 0,005 | 0,004 | - | 0,870 | 0,060 | |
| Молоко | 15 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 8,7 | 0,007 | 0,028 | 0,150 | 18,000 | 0,015 | |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,7 | 4,2 | 13,2 | 99,2 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 1,4 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| ИТОГО: | | 367 | 26,3 | 27,8 | 41,3 | 529,2 | 0,138 | 0,894 | 1,600 | 360,79 | 1,079 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 24 | Огурец свежий | 30 | 0,2 | - | 0,5 | 3,0 | 0,009 | 0,012 | 1,410 | 6,600 | 0,270 |
| 45 | Щи из свежей капусты с мясом | 180 | 6,7 | 6,0 | 14,5 | 139,0 | 0,090 | 0,083 | 18,310 | 33,750 | 1,650 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Картофель | 50 | 1,0 | 0,1 | 9,8 | 41,5 | 0,035 | 0,020 | 3,750 | 4,000 | 0,450 |
| | Капуста белокочанная | 55 | 0,9 | - | 2,9 | 15,4 | 0,027 | 0,022 | 13,200 | 20,900 | 0,495 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Ежики мясные в томатно-смет. соусе | 160 | 17,4 | 16,4 | 23,2 | 311,8 | 0,097 | 0,118 | 3,400 | 51,450 | 2,286 |
| | Мясо говядины б/к | 60 | 11,3 | 7,4 | - | 111,2 | 0,048 | 0,018 | - | 5,400 | 1,380 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 63 | Лук репчатый | 20 | 0,2 | - | 1,8 | 4,6 | 0,004 | 0,006 | 1,680 | 6,400 | 0,140 |
| | Морковь | 30 | 0,4 | - | 2,0 | 9,8 | 0,015 | 0,015 | 1,200 | 10,200 | 0,180 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Яйцо | 1/4 (10) | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 39,2 | 0,014 | 0,069 | - | 4,300 | 0,210 |
| | Рис | 22 | 1,5 | 0,1 | 16,2 | 71,0 | - | 0,006 | - | 6,380 | 0,286 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Томатная паста | 2 | - | - | 0,3 | 1,6 | 0,001 | - | 0,520 | 0,040 | 0,004 |
| | Мука пшеничная | 3 | 0,3 | - | 2,2 | 9,8 | 0,005 | 0,004 | - | 0,870 | 0,060 |
| | Сметана | 20 | 0,6 | 4,0 | 0,6 | 41,2 | 0,010 | - | - | 17,200 | 0,020 |
| 4 | Компот из с/ф | 150 | 0,3 | - | 12,7 | 49,5 | 0,007 | 0,007 | - | 8,420 | 1,118 |
| | Сухофрукты | 10 | 0,3 | - | 6,8 | 27,1 | 0,007 | 0,007 | - | 8,300 | 1,100 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 560 | 26,4 | 22,6 | 70,8 | 588,9 | 0,263 | 0,272 | 23,120 | 111,82 | 6,004 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 20 | 0,6 | 6,0 | 12,9 | 106,0 | 0,008 | 0,008 | - | 2,000 | 0,120 |
| 3 | Чай несладкий | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Фрукт (груша) | 90 | 0,4 | - | 9,6 | 37,8 | 0,018 | 0,036 | 3,240 | 15,300 | 1,900 |
| | ИТОГО: | 290 | 1,0 | 6,0 | 22,5 | 143,8 | 0,026 | 0,044 | 3,240 | 17,300 | 2,020 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 73 | Картофель тушеный | 180 | 3,4 | 3,8 | 33,2 | 178,7 | 0,120 | 0,073 | 13,360 | 20,500 | 1,580 |
| | Картофель | 160 | 3,2 | 0,2 | 31,4 | 132,8 | 0,112 | 0,064 | 12,000 | 12,800 | 1,440 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло сливочное | 5 | - | 3,6 | - | 37,4 | - | - | - | 1,100 | 0,010 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 28 | Сельдь с луком | 30 | 3,5 | 5,5 | 2,9 | 75,6 | 0,009 | 0,072 | 0,927 | 15,460 | 0,396 |
| | Рыба сельдь соленая (филе) | 25 | 3,5 | 4,5 | 2,4 | 65,5 | 0,007 | 0,070 | 0,675 | 14,500 | 0,375 |
| | Лук репчатый | 5 | - | - | 0,5 | 2,1 | 0,002 | 0,002 | 0,252 | 0,960 | 0,021 |
| | Масло растительное | 1 | - | 1,0 | - | 8,9 | - | - | - | - | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 413 | 8,8 | 9,9 | 56,3 | 344,8 | 0,154 | 0,162 | 14,287 | 42,100 | 2,447 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 62,5 | 66,3 | 202,9 | 1654,7 | 0,601 | 1,412 | 46,247 | 551,01 | 11,950 |

9 ДЕНЬ

День **Четверг**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 года**

| №ре цепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 82 | Каша манная молочная | 180 | 6,0 | 6,3 | 24,1 | 176,9 | 0,087 | 0,262 | 1,300 | 165,72 | 0,494 |
| | Крупа манная | 22 | 2,4 | 0,1 | 16,1 | 71,7 | 0,022 | 0,022 | - | 9,020 | 0,352 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Какао на молоке | 180 | 3,8 | 4,2 | 6,7 | 100,5 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 2,7 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,0 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сыр | 10 | 2,6 | 2,6 | - | 3,3 | 0,009 | 0,047 | - | 69,900 | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 402 | 14,3 | 18,7 | 44,1 | 396,5 | 0,186 | 0,566 | 2,600 | 398,28 | 1,106 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (мандарин, апельсин) | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 38,0 | 0,060 | 0,030 | 38,000 | 26,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным | 30 | 0,4 | 2,9 | 2,6 | 39,5 | 0,015 | 0,013 | 5,200 | 11,020 | 0,243 |
| | Капуста | 20 | 0,3 | - | 1,0 | 5,6 | 0,010 | 0,008 | 4,800 | 7,600 | 0,180 |
| | Морковь | 10 | 0,1 | - | 0,7 | 3,3 | 0,005 | 0,005 | 0,400 | 3,400 | 0,060 |
| | Сахар | 1 | - | - | 0,9 | 3,7 | - | - | - | 0,020 | 0,003 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 48 | Суп гороховый с мясом | 180 | 9,8 | 6,4 | 20,9 | 177,5 | 0,185 | 0,086 | 5,437 | 23,790 | 1,956 |
| | Мясо говядины на кости | 25 | 4,6 | 3,1 | - | 46,7 | 0,020 | 0,032 | - | 2,250 | 0,575 |
| | Картофель | 45 | 0,9 | 0,1 | 8,8 | 37,3 | 0,031 | 0,018 | 3,375 | 3,600 | 0,405 |
| | Горох | 18 | 4,1 | 0,3 | 10,3 | 58,1 | 0,126 | 0,027 | 0,702 | 11,340 | 0,846 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 68 | Мясное соте с маслом сливочным | 150 | 15,8 | 18,9 | 2,6 | 249,6 | 0,121 | 0,436 | 0,500 | 82,800 | 2,050 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Мясо говядины б/к | 50 | 9,4 | 6,2 | - | 93,5 | 0,040 | 0,065 | - | 4,500 | 1,150 |
| | Яйцо | 1(40) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,056 | 0,276 | - | 17,200 | 0,840 |
| | Молоко | 50 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 29,0 | 0,025 | 0,095 | 0,500 | 60,000 | 0,050 |
| | Масло сливочное | 5 | - | 3,6 | - | 37,4 | - | - | - | 1,100 | 0,010 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 150 | - | - | 18,0 | 72,0 | 0,030 | 0,060 | 6,000 | 28,500 | 0,450 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 550 | 27,8 | 28,4 | 64,0 | 624,2 | 0,411 | 0,647 | 17,137 | 157,71 | 5,379 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 104 | Булочка «Домашняя» | 60 | 5,0 | 6,5 | 26,1 | 182,3 | 0,083 | 0,117 | 0,200 | 35,350 | 0,738 |
| | Мука пшеничная в.с. | 30 | 3,0 | 0,2 | 22,2 | 98,1 | 0,054 | 0,039 | - | 8,700 | 0,600 |
| | Сахар | 3 | - | - | 2,9 | 11,2 | - | - | - | 0,060 | 0,009 |
| | Масло сливочное | 2 | - | 1,4 | - | 14,9 | - | - | - | 0,440 | 0,004 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Дрожжи | 0,7 | - | - | - | - | 0,003 | 0,014 | - | - | - |
| | Молоко | 20 | 0,5 | 0,6 | 0,9 | 11,6 | 0,010 | 0,038 | 0,200 | 24,000 | 0,020 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 | |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 240 | 5,0 | 6,5 | 33,0 | 208,4 | 0,083 | 0,117 | 0,200 | 35,490 | 0,759 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 74 | Овощи тушеные с маслом сливочным | 180 | 3,2 | 2,3 | 23,3 | 125,2 | 0,106 | 0,073 | 24,910 | 41,060 | 1,576 |
| | Картофель | 90 | 1,8 | 0,2 | 17,7 | 74,7 | 0,063 | 0,036 | 6,750 | 7,200 | 0,810 |
| | Капуста | 70 | 1,2 | - | 3,8 | 19,6 | 0,035 | 0,028 | 16,800 | 26,600 | 0,630 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,9 | 21,3 | 101,6 | 0,040 | 0,028 | - | 8,000 | 0,720 |
| 2 | Чай сладкий с лимоном | 180 | - | - | 7,0 | 27,0 | - | - | 0,600 | 0,640 | 0,030 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Лимон | 3 | - | - | 0,1 | 0,9 | - | - | 0,600 | 0,600 | 0,009 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 6,2 | 3,2 | 51,6 | 253,8 | 0,146 | 0,101 | 25,510 | 49,700 | 2,326 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,1 | 56,8 | 201,3 | 1520,9 | 0,886 | 1,461 | 83,457 | 667,18 | 9,870 |

10 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 года**

| №ре цепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценност ь (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 85 | Каша «Дружба» молочная | 180 | 5,8 | 6,6 | 25,1 | 183,9 | 0,137 | 0,248 | 1,300 | 163,78 | 0,382 |
| | Рис | 12 | 0,8 | 0,1 | 8,8 | 38,7 | - | 0,003 | - | 3,480 | 0,156 |
| | Пшено | 12 | 1,4 | 0,3 | 8,3 | 40,0 | 0,072 | 0,005 | - | 3,600 | 0,084 |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 2 | - | - | 1,9 | 7,4 | - | - | - | 0,040 | 0,006 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,7 | 4,2 | 13,2 | 99,2 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,12 | 0,148 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 1,4 | - | - | - | - | - |
| | Молоко | 130 | 3,6 | 4,1 | 6,1 | 75,4 | 0,065 | 0,240 | 1,300 | 156,00 | 0,130 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25 | 1,9 | 0,6 | 13,3 | 63,5 | 0,025 | 0,017 | - | 5,000 | 0,450 |
| | | 7 | - | 5,0 | - | 52,3 | - | - | - | 1,540 | 0,014 |
| | ИТОГО: | 392 | 11,4 | 16,4 | 51,6 | 398,9 | 0,227 | 0,505 | 2,600 | 326,44 | 0,994 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10-а | Сок в ассортименте (в заводской упаковке) | 100 | - | - | 12,0 | 48,0 | 0,020 | 0,040 | 4,000 | 19,000 | 0,300 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из варёной свеклы с масл. раст. | 30 | 0,5 | 1,9 | 3,2 | 32,3 | 0,003 | 0,006 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Свекла | 30 | 0,5 | - | 3,2 | 14,4 | 0,003 | 0,006 | 2,400 | 6,600 | 0,330 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 49 | Суп вермишелевый с мясом | 180 | 6,4 | 5,7 | 4,8 | 101,3 | 0,032 | 0,052 | 1,360 | 9,640 | 0,970 |
| | Мясо говядины на кости | 30 | 5,6 | 3,7 | - | 56,1 | 0,024 | 0,039 | - | 2,700 | 0,690 |
| | Морковь | 13 | 0,1 | - | 0,9 | 4,2 | 0,006 | 0,006 | 0,520 | 3,400 | 0,060 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Вермишель | 10 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 15,6 | - | 0,004 | - | 0,340 | 0,150 |
| | Вода | 130 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 66 | Тефтели рыбные | 60 | 12,8 | 8,2 | 5,2 | 150,4 | 0,061 | 0,093 | 0,940 | 40,950 | 0,579 |
| | Рыба | 50 | 10,5 | 3,5 | - | 73,5 | 0,030 | 0,040 | - | 22,000 | 0,250 |
| | Молоко | 10 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 5,8 | 0,005 | 0,019 | 0,100 | 12,000 | 0,010 |
| | Хлеб пшеничный | 8 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 20,3 | 0,008 | 0,005 | - | 1,600 | 0,144 |
| | Масло растительное | 3 | - | 2,9 | - | 26,9 | - | - | - | - | - |
| | Яйцо | 1/8 (5) | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 19,6 | 0,016 | 0,026 | - | 2,150 | 0,105 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Лук репчатый | 10 | 0,1 | - | 0,9 | 4,3 | 0,002 | 0,003 | 0,840 | 3,200 | 0,070 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 72 | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 2,5 | 22,0 | 119,5 | 0,082 | 0,063 | 8,350 | 21,460 | 1,008 |
| | Картофель | 110 | 2,2 | 0,1 | 21,6 | 91,3 | 0,077 | 0,044 | 8,250 | 8,800 | 0,990 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Молоко | 10 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 5,8 | 0,005 | 0,019 | 0,100 | 12,000 | 0,012 |
| | Соль | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Компот из кураги | 150 | 0,5 | - | 12,5 | 49,6 | - | - | - | 16,120 | 1,198 |
| | Курага | 10 | 0,5 | - | 6,6 | 27,2 | - | - | - | 16,000 | 1,180 |
| | Сахар | 6 | - | - | 5,9 | 22,4 | - | - | - | 0,120 | 0,018 |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,8 | 0,2 | 19,9 | 85,6 | 0,060 | 0,052 | - | 11,600 | 0,680 |
| | ИТОГО: | 580 | 24,3 | 18,5 | 67,6 | 535,5 | 0,238 | 0,266 | 13,050 | 106,37 | 4,765 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,4 | 2,3 | 14,9 | 83,4 | 0,016 | 0,016 | - | 7,400 | 0,700 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Фрукт (яблоко) | 90 | 0,3 | - | 10,1 | 41,4 | 0,027 | 0,027 | 5,580 | 14,400 | 2,000 |
| | ИТОГО: | 290 | 1,7 | 2,3 | 31,9 | 150,9 | 0,043 | 0,043 | 5,580 | 21,940 | 2,721 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 86-а | Омлет с маслом сливочным | 150 | 10,4 | 14,1 | 5,1 | 192,5 | 0,130 | 0,604 | 1,000 | 146,46 | 1,366 |
| | Яйцо | 1,5(60) | 7,6 | 6,9 | 0,4 | 94,2 | 0,080 | 0,414 | - | 25,800 | 1,260 |
| | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 | 0,050 | 0,190 | 1,000 | 120,00 | 0,100 |
| | Масло сливочное | 3 | - | 2,1 | - | 22,4 | - | - | - | 0,660 | 0,006 |
| | Масло растительное | 2 | - | 1,9 | - | 17,9 | - | - | - | - | - |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 27 | Кукуруза консервированная | 30 | 0,6 | 0,3 | 4,2 | 20,1 | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,9 | 21,3 | 101,6 | 0,04 | 0,028 | - | 8,000 | 0,720 |
| 1 | Чай сладкий | 180 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Чай черный байховый | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,9 | 26,1 | - | - | - | 0,140 | 0,021 |
| | Вода | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 400 | 14,0 | 15,3 | 37,5 | 340,3 | 0,134 | 0,632 | 1,000 | 154,60 | 2,107 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,4 | 52,5 | 205,1 | 1473,6 | 0,662 | 1,486 | 26,23 | 628,35 | 10,887 |

| | | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
|---|--|------------------|------|-------|--------------------------|----------------|----------------|--------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность за 5 дней | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
| Средняя энергетическая ценность блюд за 5 дней (1 неделя) | | 56,8 | 54,8 | 204,1 | 1529,7 | 0,790 | 1,573 | 53,212 | 717,48 | 11,62 |

| | | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
|---|--|------------------|------|-------|--------------------------|----------------|----------------|--------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность за 5 дней | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
| Средняя энергетическая ценность блюд за 5 дней (2 неделя) | | 55,6 | 55,9 | 197,7 | 1497,1 | 0,702 | 1,411 | 55,895 | 645,44 | 11,20 |

| | | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
|---|--|------------------|-------|-------|--------------------------|----------------|----------------|--------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность за 10 дней | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
| Средняя энергетическая ценность блюд за 10 дней | | 56,2 | 55,35 | 200,9 | 1513,4 | 0,746 | 1,492 | 54,554 | 681,46 | 11,41 |
| Суточная потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 0,8 | 0,9 | 45 | 800 | 10 |