

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №17»



Е.Е. Черникова

Приказ № 48-ОАД от 13.02.2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
И
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №17»**

Рязань, 2024 г.

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)												
Завтрак	№ 215	Омлет натуральный	140	5.9	8.8	3.61	215.0	0.5	0.89	0.15	63.2	1.34
	№ 53	Икра кабачковая	60	0.6	3.0	6.2	54.0	0.02	0.01	3.32	10.9	0.36
	№ 392	Чай	180	0.0015	0.0	10.0	37.9	0.0	0.006	0.0	0.32	0.52
		Хлеб пшеничный	65	0.77	0.3	4.98	26.2	0.01	0.02	0	2.3	0.03
Итого			445	7.2	12.1	24.7	333.1	0.53	0.9	3.47	76.72	2.25
2-й завтрак	№ 399	Сок	200	2.0	0	58.0	220	0.04	0.04	8	28.4	3.0
Итого			200	2.0	0	58.0	220	0.04	0.04	8	28.4	3.0
Обед	№ 20	Салат из свежей капусты (весенне-летний период)	60	1.64	3.02	5.62	41.93	0.02	0.03	2.06	9.8	0.1
	№ 10	Салат из зелёного горошка (осенне-зимний период)	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 75	Суп рассольник с курицей, сметаной	200	7.7	8.99	29.35	147.2	0.16	0.06	9.16	34.53	0.93
	№ 304	Плов из мяса	160	11.6	16.4	26.7	359.5	0.05	0.05	6.2	18.3	2.9
	№ 372	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0.0	0.0	0.93	3.43	0.1
	№ 63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого		Весен.-летний период	650	23.3	31.1	91.3	683.9	0.67	0.48	22.23	76.5	4.72
		Осенне-зимний период	650	25.2	31.1	91.2	672.1	0.61	0.46	20.17	91.79	4.83
Полдник	№ 401	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	0.6	180	0.2
	№	Булочка домашняя	80	3.85	1.5	20.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			280	9.45	3.9	31.1	235.1	0.09	0.29	0.6	189.3	0.82
Ужин	№ 175	Каша гречневая рассыпчатая	160	5.5	5.17	20.6	144.04	0.07	0.14	0	21.7	1.05
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6.53	9.65	34.84	149.2	0.0	0.5	0.7	9.3	1.0
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
Итого			250	15.13	17.42	66.7	394.8	0.13	0.82	0.86	171.2	2.56
Итого за день (весенн.- летний период)				58.08	62.5	271.8	1846	1.46	2.5	35.16	542.1	18.18
Итого за день (осенне- зимний период)				59	64.5	271.7	1855.1	1.4	2.5	33.1	557.4	13.46

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)												
Завтрак	№177	Каша «Дружба» молочная	180	6.4	5.47	28.6	193.3	0.010	0.14	0.2	26.09	0.46
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.5	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
Итого			400	12	13	65	411	0.24	0.49	2.0	166	1.32
2-й завтрак	№ 87	Банан	200	0.8	0.4	21.6	68.2	0.08	0.10	20.0	12.0	0.78
Итого			100	1.0	0	29.0	110.0	0.02	0.02	4.0	14.2	1.5
Обед	№ 19	Салат из соленых огурцов (осенне-зимний период)	60	0.6	3.07	4.1	15.2	1.02	0.47	1.9	11.6	6.57
	№ 13	Салат из свежих огурцов (весенне-летний период)	60	0.7	3.0	2.8	14.25	0.02	0.01	2.0	11.9	0.36
	№ 106	Суп овощной с курицей, сметаной	200	6.5	6.69	16.9	147.6	0.04	0	16.35	39.33	0.69
	№ 321	Картофельное пюре	130	3.83	7.11	31.18	150.2	0.18	0.15	10.03	51.08	1.12
	№ 282	Котлета мясная	70	12.38	18.4	11.62	233.7	0.12	0.08	0.12	15.0	1.2
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			690	26.61	35.8	94.3	683.7	2.82	1.46	29.24	154.5	9.98
Итого (весенне-летний период)			690	27.21	35.8	93	682.7	1.82	0.99	29.3	154.8	3
	№ 401	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	216.0	0.18
	№ 80	Печенье	50	0.10	1.02	35.4	124.2	0.2	0	0	8.3	0.6
Итого			250	5.7	6.42	43.9	242.2	0.27	0.31	1.26	224.3	0.78
Ужин	№ 261	Тефтели рыбные в сметано- томатном соусе	160	12.43	4.99	10.39	127.16	0.08	0.10	5.46	47.8	0.85
	№ 392	Чай	180	0.015	0	10.0	37.9	0.0	0.006	0.0	0.32	0.52
	№ 60	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.62
	№ 42	Салат из свёклы	60	1.13	3.1	9.5	60.9	0.009	0.024	4.32	21.19	0.80
Итого			450	17.43	9.5	54.7	356.9	0.12	0.23	9.78	78.6	2.79
Итого за день(осенне- зимний период)				62.5	65.1	279.5	1762	3.53	2.59	62.2	472.8	15.65
Итого за день (весенне- летний период)				63.1	65.1	278.2	1761	2.41	2.12	62.34	471.3	10.13

	рецептуры		порции, г	Минеральные вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 3 (среда)												
Завтрак	№ 93	Вермишель молочная	180	6.6	5.12	18.9	159.24	0.04	0.14	0.90	26.2	0.53
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	40	6.53	9.65	34.84	149.2	0	0.5	0.7	9.3	1.0
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
Итого			400	16.23	17.42	70.04	410.04	0.64	0.82	1.76	175.7	2.04
2-й завтрак	№399	Сок	200	2.0	0.	58.0	220.0	0.04	0.04	8.0	28.4	3.0
Итого			100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	0.03	27.7	15.3	0.07
Обед	№ 12	Салат из кукурузы	60	1.9	3.3	9.5	76.3	0.06	0.03	5.58	11.196	0.396
	№15	Салат из свеж. огур. и помид.	60	1	1.15	2.66	40.1	0.04	0.03	2.5	11.9	0.36
	№ 77	Суп картофельный с курицей	200	7.0	5.92	18.90	175.1	0.12	0.15	11.7	27.83	1.37
	№ 274	Тушёная капуста с мясом	160	12.4	17.2	29.29	303.3	0.07	0.08	24.99	95.0	1.22
	№ 67	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0	0	0.93	3.43	0.1
	№ 63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.08	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			560	24.6	27.12	87.3	670	0.33	0.29	43.5	147.8	3.68
Итого(весенне-летний период)			560	23.8	24.9	80.5	633.8	0.31	0.29	40.6	156.7	3.74
Полдник	№ 401	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
	№ 60	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	5.63
Ужин	№229	Вареники ленивые	200	3.2	9.5	14.7	215.0	0.04	0.14	0.03	85.5	0.47
	№ 392	Чай	200	0.015	0.0	10.0	37.9	0.0	0.006	0.0	0.32	0.52
	№ 60	Хлеб пшеничный	40	3.08	1.2	19.9	112.8	0.024	0.04	0.0	7.44	0.56
Итого			450	6.2	10.7	44.6	365.7	0.06	0.18	0.03	93.2	1.55
Итого за день (осенне-зимний период)				58.4	62.1	293	1914.7	1.19	1.67	54.5	634.4	15.9
Итого за день (весенне-летний период)				57.6	59.9	286.5	1882.5	1.17	1.67	50.65	643.3	16.32

2	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)												
Завтрак	№168	Каша геркулесовая молочная	180	6.6	8.17	37.8	204.92	0.03	0.16	0.8	102	0.53
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.30	1.43	130.35	0.15
Итого			400	11.8	15.5	68.6	422.4	0.2	0.51	2.3	276.3	1.39
2-й завтрак	№ 86	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	80.0	0.08	0.06	54.14	30.6	0.014
Итого			100	0.4	0.2	10.8	34.1	0.04	0.05	10	6.0	0.39
Обед	№ 38	Салат из квашеной капусты (осенне- зимний период)	60	0.56	3.0	5.78	35.0	0.012	0.24	15.9	26.8	0.33
	№ 41	Салат из свежей моркови (весенне-летний период)	60	1.11	0.15	8.42	40.6	0.23	0.24	12.23	8.6	0.08
	№ 59	Свекольник с курицей, сметаной	200	5.0	11.8	40.69	224	0.07	0.05	15.6	5.65	0.33
	№ 294	Запеканка из сердца с рисом	180	22.47	9.14	20.51	271	0.07	0.08	0.45	14.8	0.74
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	37.0	2.13
	№ 63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне- зимний период)			670	31.8	23.8	97.4	667.3	0.2	0.4	22.7	94.7	4.22
Итого(весенне- летний период)			670	32.3	20.9	80.12	672.9	0.4	0.8	22.12	76.5	3.97
Полдник	№ 70	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	2.06	180	0.2
	№ 73	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0.05	0.03	0.0	9.3	0.62
Итого			230	7.9	3.3	25.1	182.7	0.09	0.29	2.06	189.3	0.64
Ужин	№ 252	Рыба запечённая в сметанном соусе	200	10.4	13.5	22.9	281.7	0.010	0.010	1.03	48.2	0.09
	№ 392	Чай	200	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	0	0.32	0.52
	№ 73	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0.05	0.03	0.0	9.3	0.62
Итого			450	12.7	14.4	57.8	398.2	0.14	0.16	1.03	57.8	1.23
Итого за день (осенне-зимний период)				64.3	57.4	265.1	1750.06	0.71	0.36	82.2	648.7	7.49
Итого за день (весенне-летний период)				64.8	54.5	248.1	1756.2	0.91	1.56	81.6	630.5	7.5

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)												
Завтрак	№ 185	Каша пшеничная молочная	180	6.8	5.2	28.27	187.14	0.05	0.01	0.45	20.3	0.2
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.1
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	1.18	14.21	0.1
Итого			400	12.2	12.6	59.47	404.04	0.7	0.24	1.63	169.8	1.3
2-й завтрак	№368	Яблоко	200	0.8	0.4	19.6	64	0.06	0.4	30	32	4.1
Итого			200	0.8	0.4	19.6	64	0.06	0.4	30	32	4.1
Обед	№ 54	Икра свекольная (осенне-зимний период)	60	2.3	3.07	7.5	47.8	0.24	0.23	8.7	14.6	0.1
	№ 14	Салат из свежих помидоров с луком (весенне-летний период)	60	0.97	1.14	2.96	20.8	0.04	0.03	2.5	9.8	0.1
	№ 77	Суп картофельный с курицей, крупой	200	7.0	5.92	28.9	185.1	0.12	0.15	11.7	27.83	1.1
	№ 317	Макароны отварные	130	4.51	2.8	30.01	137.62	0.06	0.03	0.53	15.04	1.1
	№ 282	Биточки мясные	70	12.0	17.92	9.52	217.5	0.08	0.13	0.12	35.0	1.1
	№ 67	Компот из свежих ягод	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0.0	0.0	0.93	3.43	0.1
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.1
Итого(осенне-зимний период)			690	29.21	30.41	105.61	703.32	1.14	1.18	22.46	106.4	5.3
Итого (весенне-летний период)			690	27.8	28.48	101.09	676.32	0.94	0.98	15.7	101.6	4.1
Полдник	№ 68	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118	0.07	0.31	1.26	180	0.1
	№ 80	Печенье	50	0.10	1.02	35.4	124.2	0.2	0	0	8.3	0.1
Итого			250	5.7	6.4	43.9	242.2	0.27	0.31	1.26	188.3	0.1
Ужин	№ 237	Запеканка творожная	200	2.4	12.88	13.7	213.3	0.05	0.26	0.24	147.30	0.1
	№ 376	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	28.6	1.1
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.1
Итого			450	6.75	14.38	52.0	390.8	0.08	0.31	0.6	185.2	2.3
Итого за день (осенне-зим.пер)				54.66	64.19	280.5	1804.3	2.2	2.08	55.9	681.7	14.1
Итого за день (весенне-лет.пер)				53.25	62.26	276.06	1777.3	2.05	1.88	49.19	676.9	13.1

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)												
Завтрак	№ 206	Макароны с маслом, сыром	170	7.93	8.9	30.04	236.4	0.05	0.07	0.14	34.6	1.14
	№ 10	Салат из зелёного горошка	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 392	Чай	180	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	6.0	10.3	0.52
Итого			400	10.43	12.0	45.54	334.4	0.08	0.09	3.5	59.95	0.87
2-й завтрак	№ 399	сок	200	2.0	0.0	58.0	220.0	0.04	0.004	8.0	28.4	3.0
Итого			200	2.0	0.0	58.0	220.0	0.04	0.004	8.0	28.4	3.0
Обед	№ 35	Салат из свеклы (осенне-зимний период)	60	1.13	3.1	9.5	60.9	0.009	0.024	4.32	21.19	0.80
	№ 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.0	1.15	2.66	40.1	0.04	0.03	2.5	11.19	0.36
	№ 85	Суп картофельный с курицей, клецками	200	9.24	7.12	26.32	225.1	0.02	0.05	2.5	11.9	0.36
	№ 298	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	160	13.9	19.97	21.09	395.2	0.37	0.74	11.7	31.8	1.22
	№	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	37.0	2.13
	№63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			625	27.57	30.79	74.01	771.7	0.4	0.87	19.0	75.39	3.07
Итого(весенне-летний период)			625	27.4	28.84	67.17	750.9	0.48	0.85	17.18	65.39	2.63
Полдник	№ 401	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
	№60	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	5.63
Ужин	№ 175	Каша манная молочная	200	5.5	5.17	2.06	144.04	0.07	0.14	0	21.7	1.05
	№ 397	Какао на молоке	200	2.8	2.50	15.3	100	0.7	0.1	5.4	120.9	0.4
	№1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
Итого			455	10.6	12.4	50.8	359.3	0.82	0.29	5.47	151.9	2.16
Итого за день(осенне-зимний период)				60.05	60.09	216.75	1934	1.46	1.5	37.21	504.9	14.7
Итого за день(весенне-летний период)				58.8	60.14	254.91	1913	1.5	1.5	35.41	494.9	14.25

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)												
<i>Завтрак</i>	№ 177	Каша гречневая молочная	180	5.5	7.67	29.3	191.74	0.10	0.22	0.9	132.5	0.104
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 395	Кофейный напиток на молоке	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	0.16	140.21	0.51
<i>Итого</i>			400	10.9	10.27	60.5	408.64	0.75	0.45	1.13	282.01	0.10
<i>2-й завтрак</i>	№ 84	Яблоко	200	0.8	0.4	19.6	64.0	0.06	0.004	30.0	32.0	4.4
<i>Итого</i>			200	0.8	0.4	19.6	64.0	0.06	0.004	30.0	32.0	4.4
	№ 13	Салат из кукурузы	60	1.9	3.3	9.5	76.3	0.06	0.03	5.58	11.196	0.396
	№14	Салат из свеж. помид.	60	0.97	1.14	2.96	30.8	0.04	0.03	2.5	9.8	0
	№ 67	Щи с курицей, сметаной	200	7.2	8.78	18.79	195.6	0.04	0.04	16.35	39.33	0.69
	№ 321	Картофельное пюре	130	3.83	7.11	31.18	150.3	0.18	0.15	16.03	51.08	1.12
	№ 295	Зразы мясные	70	12.5	19.01	15.73	322.7	0.06	0.16	0.72	15.0	1.05
	№ 374	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.6	14.6	0	0	0.93	3.43	0.1
	№ 63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
<i>Итого(ос-зим п.)</i>			690	28.83	38.9	104.9	850	0.39	0.41	40.09	130.5	4.04
<i>Итого(весенне-летний период)</i>			690	27.9	36.7	98.3	814.5	0.37	0.41	37.01	129.14	3.65
	№ 70	Снежок	200	5.6	2.4	10.2	104.1	0.04	0.26	2.06	180.0	0.2
	№80	Печенье	50	0.8	0.96	23.5	98.1	0.1	0	0	5.0	0.3
<i>Итого</i>			250	6.4	3.36	33.7	202.2	0.14	0.26	2.06	185	0.5
<i>Ужин</i>	№ 253	Рыба запечённая с овощами	200	10.4	3.41	12.39	90.8	0.07	0.07	3.32	60.5	0.14
	№ 392	Чай	200	0.0015	0	10.0	37.9	0	0.006	6.0	10.3	0.52
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	0.03	0.05	0	9.3	0.62
<i>Итого</i>			450	14.2	4.91	47.2	349.7	0.12	0.1	9.32	80.1	1.28
<i>Итого за день (осенне-зимний период)</i>				61.13	57.8	265.9	1874.5	1.46	1.22	82.6	709.6	10.32
<i>Итого за день (весенне-летний период)</i>				60.2	55.64	259.3	1839	1.44	1.22	79.5	708.2	9.93

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 8 (СРЕДА)												
Завтрак	№56	Каша геркулесовая, мол.	180	6.6	5.17	17.8	124.92	0.03	0.16	0.8	102.0	0.53
	№1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 397	Какао с молоком	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
Итого			400	11.83	12.53	48.6	342.4	0.20	0.51	2.3	241.6	1.39
2-й завтрак	№71	Сок	200	2.0	0.	58.0	220	0.04	0.04	8.0	28.4	4.16
Итого			200	2.0	0.	58.0	220	0.04	0.04	8.0	28.4	4.16
Обед	№ 38	Салат из квашеной капусты (осенне-зимний период)	60	0.56	3.0	3.78	35.0	0.012	0.024	15.9	26.8	0.3
	№ 20	Салат из белокачанной капусты (весенне-летний период)	60	1.64	3.02	3.62	41.93	0.02	0.03	2.06	9.8	0.1
	№ 81	Суп картофельный с бобовыми, курицей	200	8.5	7.98	17.79	145.0	0.22	0.10	5.81	38.08	2.09
	№ 165	Рис отварной	130	4.13	2.4	32.9	116.4	0.02	0.02	0	5.0	0.5
	№ 286	Тефтели мясные	70	12.42	16.59	15.01	212.5	0.05	0.08	0.11	15.5	1.89
	№376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			690	29.4	30.57	99.9	645.9	0.352	0.254	22.6	122.8	5.87
Итого(весенне-летний период)			690	30.49	30.59	99.8	652.8	0.36	0.26	8.82	105.8	5.67
Полдник	№ 68	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118	0.07	0.31	1.26	180.0	0.18
	№ 79	Ватрушка с творогом	80	3.48	1.5	31.21	210.0	0.03	0.03	0.1	8.2	0.37
Итого			280	9.08	6.9	39.7	328	0.1	0.34	1.36	188.2	0.55
Ужин	№ 47	Винегрет	160	1.7	5.21	6.1	79.65	0.11	0.08	9.2	46.1	1.7
	№ 213	Яйцо варёное	40	3.8	3.6	1.28	62.8	0.2	0.1	0.0	11.0	0.5
	№ 392	Чай	200	0.0015	0	10.0	37.9	0.0	0.006	0.0	0.32	0.52
	№ 60	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	17.3	131.1	0.1	0.0	0.0	5.0	0.3
Итого			450	9.3	10.3	56.2	311	0.41	0.18	9.2	62.4	3.02
Итого за день (осенне- зимний период)				58.61	59.77	263.5	1847	1.10	1.32	43.46	643.4	14.99
Итого за день (весенне- летний период)				59.7	59.79	263.4	1854.2	1.1	1.33	29.68	626.4	14.79

4.9	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)												
Завтрак	№ 185	Каша рисовая, молочная	180	4.8	6.67	32.3	190.64	0.06	0.14	0.2	101.4	0.4
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.3	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.6	16.3	101.6	0.6	0.18	1.18	14.21	0.51
Итого			400	10.23	14.07	60.5	407.54	0.7	0.4	1.06	282.0 1	1.3
2-й завтрак	№ 371	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	80.0	0.08	0.06	54.14	30.6	0.014
Итого			200	0.18	0.4	16.2	80.0	0.08	0.06	54.14	30.6	0.014
Обед	№ 19	Салат из солёных огурцов (осенне-зимний период)	60	0.6	3.07	4.1	15.2	0.02	0.47	1.9	11.6	1.57
	№ 13	Салат из свежих огурцов (весенне-летний период)	60	0.7	3.0	2.8	14.25	0.02	0.01	1.8	11.9	0.36
	№57	Борщ с курицей, сметаной	200	6.4	6.12	33.55	200.9	0.1	0.07	11.15	5.65	1.04
	№ 14	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.43	6.25	26.74	181.4	0.07	0.08	0.45	14.8	0.74
	№ 67	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	12.6	24.8	0	0	0.93	3.43	0.1
	№ 25	Суфле из печени	70	11.4	10.01	19.1	191.59	0.29	0.08	2.19	8.2	0.79
	№ 63	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			690	26.23	26.1	113.19	704.39	0.43	0.73	17.1	54.18	4.93
Итого(весенне-летний период)			690	26.33	26.08	111.89	703.44	0.43	0.27	17	54.46	3.72
Полдник	№69	Ряженка	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	216.0	0.18
	№ 73	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0.03	0.03	0.01	8.2	0.37
Итого			230	7.9	6.3	23.4	196.6	0.1	0.34	1.27	224.2	0.5
Ужин	№ 249	Рыба, запеченная в омлете	200	12.9	10.48	15.2	220.2	0.08	0.2	1.03	54.3	1.08
	№ 58	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	28.0	1.13
	№73	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.62
Итого			450	17.2	12.0	53.5	397.7	0.11	0.25	1.39	91.6	2.83
Итого за день (осенне-зимний период)				61.7	58.87	266.79	1785.28	1.42	1.78	75.1	525.4 8	9.89
Итого за день (весенне-летний период)				61.8	58.85	265.49	1785.28	1.42	1.32	75.07	525.7 6	8.68

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)												
Завтрак	№ 175	Каша пшеничная, молочная	180	6.3	6.47	19.4	200.34	0.07	0.08	0.23	73.4	0.43
	№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.33	4.8	14.9	115.5	0.05	0.05	0.07	9.3	0.71
	№397	Какао на молоке	180	2.9	2.56	15.9	102.26	0.12	0.3	1.43	130.35	0.15
Итого			400	11.53	13.83	50.2	418.1	0.24	0.4	8.9	282.35	1.9
2-й завтрак	№ 399	Сок	200	2.0	0	58.0	220.0	0.04	0.04	8.0	28.4	3.0
Итого			200	2.0	0	58.0	220.0	0.04	0.04	8.0	28.4	3.0
Обед	№ 10	Салат из зеленого горошка (осенне-зимний период)	60	2.5	3.1	5.5	60.1	0.03	0.015	3.4	25.03	0.21
	№ 40	Салат из свежей моркови и яблоко (весенне-летний период)	60	1.15	0.30	8.42	42.6	0.25	0.25	10.1	8.8	0.35
	№ 82	Суп картофельный с курицей, вермишелью	200	11.1	6.12	33.89	232.5	0.01	0.02	0.5	24.85	0.33
	№ 137	Овощное рагу с мясом	150	12.92	17.59	20.4	329.8	0.06	0.08	24.9	23.6	1.22
	№ 376	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	13.4	46.5	0	0	0.36	27.0	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	0.05	0.03	0.48	10.5	0.69
Итого(осенне-зимний период)			640	30.3	27.4	90.29	760.3	0.15	0.145	29.6	110.9	2.85
Итого(весенне-летний период)			640	28.97	24.61	93.21	741.9	0.37	0.38	36.3	94.67	2.99
Полдник	№ 401	Кефир	200	5.6	5.4	8.5	118.0	0.07	0.31	1.26	180	0.18
	№ 80	Печенье	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.05	0.03	0	9.3	0.62
Итого			250	9.45	6.9	33.4	249.0	0.12	0.34	1.26	189.3	0.8
Ужин	№ 237	Пудинг творожный	200	4.1	14.08	20.9	212.2	0.04	0.2	0.15	89.9	0.90
	№	Кисель из свежих ягод	200	0.09	0	15.03	80.0	0.002	0.004	0.07	9.4	0.26
		Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131.0	0.03	0.05	0	9.3	0.62
Итого			450	8.04	15.58	60.83	212.02	0.07	0.05	0.22	108.6	1.78
Итого за день(осенне- зимний период)				61.32	63.7	292	1859.4	0.62	0.97	47.78	719.5	10.33
Итого(весенне- летний период)				59.9	60.9	295	1841.02	0.74	1.21	54.48	703.32	10.47