Утверждаю:
Заведующи МБДОУ Детс № 3
"Одуваник" Т.А.Пономаренко
приказ № 24_____
от "31 " 08. 2022г.

Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 3 "Одуванчик"
с 10,5 часовым пребыванием

День 1,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	197,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,20	0,93	164,40	0,90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	400	7,40	21,96	43,98	403,00	0,10	0,23	0,93	175,40	1,33
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед:	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	0,07	0,05	4,60	22,00	0,60
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0,03	8,24	27,60	0,96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,10	253,00	0,20	0,11	0,00	14,25	4,55
	Гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,50	0,04	0,08	0,65	8,50	1,60
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	760	26,51	33,35	105,22	827,00	0,42	0,30	13,99	110,35	9,81
Полдник	Булочка домашняя	70	2,07	0,63	14,35	73,15	0,02	0,01	0,00	5,95	0,28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
	Итого	270	5,27	3,33	30,25	152,15	0,06	0,17	1,30	131,95	0,38

	Итого за 1 день	**1530,00**	**39,58**	**59,04**	**189,25**	**1429,15**	**0,61**	**0,72**	**26,22**	**433,70**	**13,72**

№ рецептуры
18
31
78
25
2
38
47
58
79
23
74
80

День 2,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,02	0,20	10,00	0,70
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	0,18	1,34	136,20	1,92
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	Итого	460	9,20	11,78	84,30	480,00	0,16	0,20	4,34	160,40	3,02
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
Обед:	салат овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0,04	8,40	23,00	0,80
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	0,04	6,14	12,40	0,74
	Котлеты из говядины	60	10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68
	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63,00	0,04	0,03	17,00	61,00	1,00
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	740	21,74	30,82	84,06	701,78	0,27	0,24	35,31	142,15	6,13
Полдник	Запеканка манная	100	2,95	0,90	20,50	104,50	0,03	0,02	0,00	8,50	0,40
	Какао с молоком сгущеным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,15	0,40	122,00	1,00
	Итого	300	6,65	4,70	45,00	251,50	0,06	0,17	0,40	130,50	1,40
	Итого за 2 день	**1600,00**	**38,09**	**47,30**	**226,06**	**1488,28**	**0,51**	**0,65**	**44,05**	**453,05**	**10,75**

№ рецептуры
21
35
81
28
1
37
59
55
52
85
23
68
83

День 3,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,10	185,00	0,40
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	0,17	1,38	132,80	0,44
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	Итого	445	13,00	16,96	55,96	429,40	0,11	0,25	4,28	332,00	1,24
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,03	5,00	18,00	0,50
	Суп картофельный с клецками	200/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	0,03	4,60	8,60	0,48
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,02	0,00	5,10	0,53
	Рыба,припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	0,08	1,20	46,00	0,50
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	820	23,95	25,86	99,53	725,70	0,24	0,18	10,80	88,70	2,71
Полдник	Полоска песочная с повидлом	100	5,40	15,80	57,20	392,00	0,06	0,08	0,00	16,00	1,00
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,06	70,00	12,00	1,50
	Итого	300	6,10	16,10	80,00	489,00	0,07	0,14	70,00	28,00	2,50
	Итого за 3 день	**1665,00**	**43,95**	**59,12**	**243,59**	**1687,10**	**0,46**	**0,60**	**145,08**	**482,70**	**6,75**

№ рецептуры
19
32
81
26
9
39
49
60
82
23
70
84

День 4,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	197,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03
	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,14	1,32	126,60	0,56
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	400	6,96	28,36	50,06	483,20	0,10	0,17	1,32	137,60	0,99
2 завтрак	Сокфруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Обед:	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	0,04	13,50	26,00	0,60
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	0,04	14,78	27,20	0,64
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	0,07	3,40	26,00	0,70
	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,07	2,30	34,00	1,00
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	770	22,50	28,38	76,52	642,90	0,27	0,25	34,48	151,20	5,04
Полдник	Блинчики с маслом	80	6,00	9,90	23,95	209,00	0,07	0,15	0,50	102,50	0,60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
	Итого	280	9,20	12,60	39,85	288,00	0,11	0,31	1,80	228,50	0,70
	Итого за 4 день	**1550,00**	**39,16**	**69,44**	**176,53**	**1460,10**	**0,49**	**0,74**	**39,60**	**524,30**	**8,13**

№ рецептуры
18
36
78
29
13
40
50
61
79
23
71
80

День 5,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	21	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,02	0,20	10,00	0,70
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	11,35	35,80	283,60	0,19	0,18	1,46	144,60	1,20
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	460	9,60	15,65	83,40	519,60	0,21	0,20	1,66	159,60	2,30
2 завтрак	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	0,05	3,20	24,00	0,60
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	0,05	25,60	56,00	0,80
	Суп с крупой рисовой	200	1,28	4,06	13,64	96,20	0,02	0,01	0,60	6,00	0,28
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,02	5,70	0,78
	Котлеты из птицы	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
	Кисель из апельсинов	200	0,04	0,10	30,00	122,00	0,10	0,02	18,40	18,00	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	800	23,70	23,96	115,16	768,28	0,35	0,23	45,69	123,05	3,55
Полдник	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,02	0,00	8,00	0,75
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,06	70,00	12,00	1,50
	Итого	250	2,10	1,95	61,45	272,00	0,03	0,08	70,00	20,00	2,25
	Итого за 5 день	**1610,00**	**36,50**	**51,66**	**269,11**	**1691,88**	**0,63**	**0,56**	**120,55**	**326,65**	**8,70**

№ рецептуры
21,00
34,00
78,00
12,00
10
41
48
62
52
87
23
72
84

День 6,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,10	185,00	0,40
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,60	0,18	1,54	143,40	0,44
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	445	12,34	18,12	57,30	442,40	0,63	0,26	1,64	333,40	1,24
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед:	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,04	16,50	13,00	0,80
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	0,05	7,34	30,20	1,22
	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	0,23	7,60	35,00	3,40
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	770	32,84	37,56	79,42	787,10	0,32	0,35	34,74	99,20	7,22
Полдник	Запеканка рисовая	100	2,25	0,90	22,05	108,50	0,02	0,02	0,00	6,00	0,40
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
	Итого	300	5,45	3,60	37,95	187,50	0,06	0,18	1,30	132,00	0,50
	Итого за 6 день		**52,13**	**59,78**	**195,67**	**1513,00**	**1,05**	**0,84**	**47,68**	**572,60**	**9,56**

№ рецептуры
19
30
78
27
16
42
63
85
23
73
80

День 7,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	197,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,20	0,93	164,40	0,90
	Какао с молоком сгущеным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,15	0,40	122,00	1,00
	Итого	400	11,00	25,76	53,48	490,00	0,13	0,38	1,33	292,40	1,93
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	0,04	0,03	5,70	28,00	1,20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,08	0,05	6,14	12,40	0,74
	Макаронник с мясом	140	21,80	24,40	21,60	393,00	0,09	0,14	0,60	16,00	2,80
	Соус сметанный	30	5,15	5,50	1,05	74,25	0,02	0,04	0,32	4,25	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	720	34,59	40,80	94,55	884,75	0,30	0,29	13,26	98,65	7,64
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,50	2,00	37,40	189,00	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	Итого	260	5,60	2,00	52,60	250,00	0,08	0,03	2,80	26,20	1,10
	Итого за 7 день		**51,59**	**68,96**	**210,43**	**1671,75**	**0,54**	**0,72**	**27,39**	**433,25**	**12,87**

№ рецептуры
18
31
83
25
4
43
64
54
79
23
68
81

День 8,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,02	0,20	10,00	0,70
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	0,20	1,54	156,80	1,24
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	460	8,96	13,70	76,40	464,40	0,19	0,22	1,74	171,80	2,34
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,03	5,00	18,00	0,50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,76	2,36	11,76	75,40	1,00	0,06	8,86	13,00	0,88
	Рагу из птицы	175	13,80	14,40	15,90	248,00	0,12	0,17	10,40	25,00	1,80
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,06	70,00	12,00	1,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	745	20,76	27,56	77,06	639,90	1,22	0,34	94,26	78,00	5,28
Полдник	Оладьи с яблоками	80	4,20	6,55	28,65	190,50	0,06	0,03	0,65	11,00	7,00
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,08	0,40	129,00	0,80
	Итого	280	7,10	8,55	49,55	303,50	0,08	0,11	1,05	140,00	7,80
	Итого за 8 день	**1585,00**	**37,32**	**49,81**	**215,71**	**1462,80**	**1,51**	**0,71**	**101,05**	**409,80**	**15,62**

№ рецептуры
21
33
78
28
9
45
67
84
23
75
86

День 9,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	197,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	0,17	1,38	132,80	0,44
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	400	7,90	24,16	55,86	472,40	0,10	0,20	1,38	143,80	0,87
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	0,08	10,20	18,00	0,90
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	0,05	6,94	16,59	0,74
	Картофель отварной	100	1,90	4,90	12,70	102,00	0,10	0,06	13,90	11,00	0,80
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	0,07	12,40	34,00	1,50
	Кисель из апельсинов	200	0,04	0,10	30,00	122,00	0,10	0,02	18,40	18,00	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	750	19,18	28,50	93,20	706,90	0,54	0,30	61,84	107,59	4,72
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,05	0,10	15,00	0,90
	Какао с молоком сгущеным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,15	0,40	122,00	1,00
	Итого	260	9,70	7,70	73,90	404,00	0,10	0,20	0,50	137,00	1,90
	Итого за 9 день		**37,68**	**60,56**	**231,06**	**1626,30**	**0,78**	**0,73**	**123,72**	**422,39**	**7,79**

№ рецептуры
18
32
78
26
6
44
56
65
87
23
77
83

День 10,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,10	185,00	0,40
	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,14	1,32	126,60	0,56
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Итого	445	12,06	21,16	49,96	439,20	0,11	0,22	1,42	316,60	1,36
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Обед:	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,04	16,50	13,00	0,80
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	0,10	6,32	51,00	1,00
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	0,25	4,00	25,00	3,50
	Соус молочный	30	1,03	2,09	2,66	33,51	0,01	0,04	0,20	35,91	1,13
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60
	Итого	580	36,81	42,17	87,60	877,01	0,41	0,46	30,32	145,91	8,23
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,03	0,00	14,50	1,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
	Итого	250	6,95	7,60	53,10	287,50	0,08	0,19	1,30	140,50	1,15

	Итого за 10 день		**56,32**	**71,03**	**200,76**	**1649,71**	**0,61**	**0,88**	**35,04**	**610,01**	**12,14**

№ рецептуры
19
36
78
29
16
46
66
57
85
23
76
80

Итого за весь период

	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральны
	Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca
1 день	39,58	59,04	189,25	1429,15	0,61	0,72	26,22	433,70
2 день	38,09	47,30	226,06	1488,28	0,51	0,65	44,05	453,05
3 день	43,95	59,12	243,59	1687,10	0,46	0,60	145,08	482,70
4 день	39,16	69,44	176,53	1460,10	0,49	0,74	39,60	524,30
5 день	36,50	51,66	269,11	1691,88	0,63	0,56	120,55	326,65
6 день	52,13	59,78	195,67	1513,00	1,05	0,84	47,68	572,60
7 день	51,59	68,96	210,43	1671,75	0,54	0,72	27,39	433,25
8 день	37,32	49,81	215,71	1462,80	1,51	0,71	101,05	409,80
9 день	37,68	60,56	231,06	1626,30	0,78	0,73	123,72	422,39
10 день	56,32	71,03	200,76	1649,71	0,61	0,88	35,04	610,01
Итого за весь перид	432,32	596,70	2158,17	15680,07	7,19	7,15	710,38	4668,45
Среднее значение за перид	43,23	59,67	215,82	1568,01	0,72	0,72	71,04	466,85
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % к каллорийности	12,00	**31,00**	**57,00**					

е	в-ва мг
	Fe
	13,72
	10,75
	6,75
	8,13
	8,70
	9,56
	12,87
	15,62
	7,79
	12,14
	106,03
	10,60

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Каши	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,60	0,18	1,54	143,40	0,44
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,20	0,93	164,40	0,90
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	0,17	1,38	132,80	0,44
	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	0,20	1,54	156,80	1,24
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	11,35	35,80	283,60	0,19	0,18	1,46	144,60	1,20
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	0,18	1,34	136,20	1,92
	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,14	1,32	126,60	0,56

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Супы	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	0,04	6,14	12,40	0,74
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0,03	8,24	27,60	0,96
	Суп картофельный с клецками	200/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	0,03	4,60	8,60	0,48
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	0,04	14,78	27,20	0,64
	Суп с крупой рисовой	200	1,28	4,06	13,64	96,20	0,02	0,01	0,60	6,00	0,28
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	0,05	7,34	30,20	1,22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,08	0,05	6,14	12,40	0,74
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	0,05	6,94	16,59	0,74
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,76	2,36	11,76	75,40	1,00	0,06	8,86	13,00	0,88
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	0,10	6,32	51,00	1,00

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10
	Какао с молоком сгущеным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,15	0,40	122,00	1,00
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,06	70,00	12,00	1,50
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,08	0,40	129,00	0,80
	Кисель из апельсинов	200	0,04	0,10	30,00	122,00	0,10	0,02	18,40	18,00	0,18

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,50	0,04	0,08	0,65	8,50	1,60
	Котлеты из говядины	60	10,68	10,50	8,58	171,60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68
	Рыба,припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	0,08	1,20	46,00	0,50
	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,07	2,30	34,00	1,00
	Котлеты из птицы	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	0,23	7,60	35,00	3,40
	Макаронник с мясом	140	21,80	24,40	21,60	393,00	0,09	0,14	0,60	16,00	2,80
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	0,07	12,40	34,00	1,50
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	0,25	4,00	25,00	3,50
	Рагу из птицы	175	13,80	14,40	15,90	248,00	0,12	0,17	10,40	25,00	1,80

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,11	0,00	14,25	4,55
	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,02	5,70	0,78
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,02	0,00	5,10	0,53
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	0,07	3,40	26,00	0,70
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209,25	0,04	0,03	0,00	19,50	0,90
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
	Соус сметанный	60	10,30	11,00	2,10	148,50	0,04	0,08	0,65	8,50	1,60
	Соус сметанный	30	5,15	5,50	1,05	74,25	0,02	0,04	0,32	4,25	0,80
	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63,00	0,04	0,03	17,00	61,00	1,00
	Картофель отварной	100	1,90	4,90	12,70	102,00	0,10	0,06	13,90	11,00	0,80
	Соус молочный	30	1,03	2,09	2,66	33,51	0,01	0,04	0,20	35,91	1,13

№ рецептуры

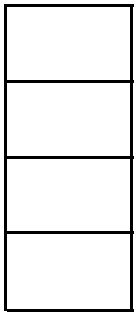
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Запеканка манная	100	2,95	0,90	20,50	104,50	0,03	0,02	0,00	8,50	0,40
	Булочка "Школьная"	60	5,50	2,00	37,40	189,00	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	Полоска песочная с повидлом	100	5,40	15,80	57,20	392,00	0,06	0,08	0,00	16,00	1,00
	Блинчики с маслом	80	6,00	9,90	23,95	209,00	0,07	0,15	0,50	102,50	0,60
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,02	0,00	8,00	0,75
	Запеканка рисовая	100	2,25	0,90	22,05	108,50	0,02	0,02	0,00	6,00	0,40
	Булочка домашняя	100	2,95	0,90	20,50	104,50	0,03	0,02	0,00	8,50	0,40
	Оладьи с яблоками	80	4,20	6,55	28,65	190,50	0,06	0,03	0,65	11,00	7,00
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,03	0,00	14,50	1,05
	Гребешок из дрожжевого теста	60	6,00	39,00	49,40	257,00	0,07	0,05	0,10	15,00	0,90

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Винегрет овощной	50	0,65	5,40	3,40	65,00	0,02	0,02	4,20	11,50	0,40
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	9,50	5,05	2,95	61,00	0,04	0,03	2,30	11,00	0,30
	Салат из свеклы отварной	50	7,50	2,75	4,20	44,50	0,01	0,02	2,85	16,50	0,65
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,65	3,15	3,65	46,50	0,02	0,02	2,85	14,00	0,60
	Салат из свеклы и моркови	50	6,50	5,15	3,51	63,50	0,02	0,02	2,50	15,00	0,50
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77,00	0,04	0,04	5,10	9,00	0,45
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,40	3,55	4,95	57,50	0,04	0,04	5,85	9,50	0,45
	Икра свекольная или морковная	50	1,20	3,55	5,20	57,50	0,01	0,02	3,95	22,00	0,85
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	0,02	0,02	2,50	9,00	0,25
	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68,00	0,02	0,02	12,80	28,00	0,40
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00	0,02	0,02	13,90	22,00	0,30

Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	0,05	3,20	24,00	0,60
Салат из сырых овощей	50	0,55	3,05	1,85	32,50	0,02	0,02	6,75	13,00	0,30
Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	11,50	0,30
Помидоры натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	12,00	0,45
Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00	0,02	0,02	8,25	6,50	0,40

№ рецептуры



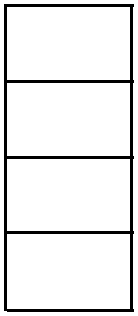
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	Бутерброд маслом	30	1,20	2,50	7,50	147,00	0,02	0,01	0,00	5,00	0,20
	Бутерброд маслом	40	1,60	16,7	10,00	197,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03
	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,10	185,00	0,40
	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,05	0,10	137,00	0,30
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,02	0,20	10,00	0,70
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,01	0,10	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60

№ рецептуры

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минральные в-ва мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0,04	8,40	23,00	0,80
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,10	5,90	122,00	0,07	0,05	4,60	22,00	0,60
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	0,04	5,70	33,00	1,30
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	0,04	0,03	5,70	28,00	1,20
	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	10,30	7,10	127,00	0,03	0,04	5,00	30,00	1,00
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	0,08	10,20	18,00	0,90
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,40	3,55	4,95	57,50	0,04	0,04	5,85	9,50	0,45
	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	0,03	7,90	44,00	1,70
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,03	5,00	18,00	0,50
	Салат из белокочанной капусты	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	0,05	25,60	56,00	0,80
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,04	27,80	44,00	0,60

Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	0,05	3,20	24,00	0,60
Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	0,04	13,50	26,00	0,60
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	10,00	23,00	0,60
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,04	25,00	14,00	0,90
Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,04	16,50	13,00	0,80

№ рецептуры



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Пономаренко Татьяна Анатольевна

Действителен С 15.04.2022 по 15.04.2023