

Заведующий

Заведующий БМАДОУ "Детский сад №5"

Т.В. Воротникова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	2,25	4,89	0,38	19,68	135,70	85,13	28,64	97,19	0,67	18,18	33,87	0,15	0,05	0,4	
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47	
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0	
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	7,5	2,01	1,97	1,89	0,00	0,00	25,50	75	4,13	45	0,05	15,75	17,85	0,03	0	0,05	
Итого за 'Завтрак '			10,89	6,87	14,08	1,60	45,25	345,10	265,6	64,46	253,8	1,97	64,73	94,13	0,62	0,12	0,92	
10:00																		
-	Сок	125	0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5	
Итого за '10:00 '			0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5	
Обед																		
28/2	Суп-пюре гороховый	130	3,56	0,01	1,28	0,35	11,86	69,75	22,01	18,88	55,82	1,14	5,2	110,16	0,19	0,12	0,31	
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0,26	0,02	0	
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,40	2,69	0,38	16,19	97,23	24,9	22,26	63,67	0,82	13,75	18,37	0,13	0,09	4	
9/8	Печень по-строгановски	80	10,17	9,98	11,37	5,09	2,29	152,59	23,76	11,4	179,3	3,7	3879	4677,6	3	0,12	5,49	
7/10	Компот из вишни	150	0,12	0,00	0,03	0,03	9,15	35,77	5,6	3,71	4,19	0,09	0	2,55	0,05	0	0,9	
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			20,73	10,39	17,13	7,64	66,66	492,35	96,88	79,43	382,2	7,37	3898	4824	4,63	0,43	13,63	
Полдник																		
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,57	0,74	3,94	3,64	34,12	193,11	29,76	8,7	50,75	0,54	4,63	8,34	2,05	0,06	0,1	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26	
Итого за 'Полдник '			10,79	5,96	9,70	3,64	41,32	298,05	245,8	33,9	221,8	0,72	40,63	47,94	2,05	0,11	1,36	
Итого за день			43,04	23,23	41,04	12,88	166,10	1189,55	617	182,8	866,5	11,8	4004	4966	7,43	0,68	18,41	

МЕНЮ

День 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	21,97	21,14	12,48	1,31	17,45	272,00	183,9	26,94	239,8	0,66	72,87	83,46	0,98	0,05	0,3	
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15	
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,9	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47	
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0	
Итого за 'Завтрак '			27,64	24,82	20,94	2,05	46,38	483,30	341	51,43	368,6	1,25	117,2	132,81	1,44	0,13	0,92	
10:00																		
-	Сок	125	0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5	
Итого за '10:00 '			0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5	
Обед																		
29/2	Суп-пюре из картофеля	130	1,67	0,75	1,90	0,16	8,71	57,90	36,61	13,54	45,64	0,4	10,4	116,66	0,09	0,05	3,15	
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0,26	0,02	0	
60-1	Капуста тушеная с мясом говядины	160	13,27	9,49	11,65	2,36	16,18	215,50	79,26	37,41	136,2	2,25	9,6	99,47	1,6	0,07	47,17	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0,00	0,04	0,04	13,72	51,76	23,39	14,96	20,37	0,48	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,25	0	37,51	0,99	0,02	6,91	
-	Хлеб ржаной	30,	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			19,70	10,24	15,94	4,94	63,87	459,95	158,4	88,49	270,5	4,79	20	341,39	4,19	0,23	57,47	
Полдник																		
23/1	Манник	60	3,90	1,29	4,60	2,98	33,97	189,85	24,51	6,65	42,87	0,45	17,95	31,55	1,67	0,04	0,06	
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23	
Итого за 'Полдник '			9,13	6,52	10,37	2,98	42,45	295,53	229,6	30,58	188,2	0,62	54,03	73,33	1,67	0,1	1,29	
Итого за день			57,10	41,58	47,38	9,98	165,58	1292,82	737,8	175,5	836	8,41	191,2	547,53	7,43	0,46	62,18	

МЕНЮ

День 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	135	13,13	13,97	14,31	0,00	2,29	190,11	91,39	15,22	199,9	2,26	167,7	292,68	0,65	0,06	0,19
30/1	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13,00	85,68	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Батон*	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
4/13	Сыр (порциями)	7,5	2,01	1,97	1,89	0,00	0,00	25,50	75	4,13	45	0,05	15,75	17,85	0,03	0	0,05
Итого за 'Завтрак '			19,55	18,54	23,34	0,69	27,35	394,96	277,6	38,74	340,8	2,89	221,4	352,83	1,12	0,13	0,71
10:00																	
-	Бананы	250	3,75	0,00	1,25	1,25	56,75	238,75	20	105	70	1,5	0	50	1	0,1	25
Итого за '10:00 '			3,75	0,00	1,25	1,25	56,75	238,75	20	105	70	1,5	0	50	1	0,1	25
Обед																	
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	0,02	2,18	0,49	25,01	134,89	7,72	5,26	29,21	0,53	6,6	12,38	0,59	0,05	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	31,59	0,21	0,02	0,22
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,04	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
-	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	150	1,24	0,18	4,20	3,12	7,84	71,82	23,46	29,11	31,41	2,17	2,71	126,06	1,43	0,03	4,96
Итого за 'Обед '			13,16	5,87	12,30	3,95	68,27	429,99	51,65	51,28	140	4,01	24,39	172,18	2,61	0,12	8,04
Полдник																	
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	40	0,56	0,00	2,45	2,45	4,14	40,38	6,78	6,7	16,71	0,28	0	1,24	1,1	0,02	1,9
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,18	0,00	0,08	0,08	14,62	55,74	3,38	0,86	0,84	0,17	0	48,83	0,19	0	29,25
-	Печенье	18	1,35	1,35	1,76	0,00	13,81	76,01	5,22	3,6	16,2	0,38	1,8	1,98	0,63	0,01	0
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за 'Полдник '			3,08	1,35	4,47	2,71	38,82	201,14	20,63	18,2	57,45	1,42	1,8	52,2	2,13	0,07	31,15
Итого за день			39,54	25,76	41,36	8,60	191,19	1264,83	369,9	213,2	608,3	9,82	247,6	627,2	6,86	0,42	64,9

МЕНЮ

День 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,75	0,32	30,33	178,91	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	29,25	0,17	0,04	0,29
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак ' 10:00			8,94	4,28	12,06	1,54	55,90	362,81	175,8	54,93	206	1,65	57,05	71,66	0,61	0,11	0,76
-	Сок	125	0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
Итого за '10:00 ' Обед			0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,31	0,00	1,76	1,76	16,99	91,72	11,88	16,44	42,73	0,71	0	174,31	0,89	0,07	4,41
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	1,94	0,20	2,03	0,13	12,91	71,10	43,92	22,56	47,84	1,42	10,35	21,03	0,18	0,02	4,56
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,62	7,97	7,09	0,06	3,85	114,02	5,29	8,97	72,87	1,17	9,6	13,5	0,21	0,02	0
7/10	Компот из вишни	150	0,12	0,00	0,03	0,03	9,15	35,77	5,6	3,71	4,19	0,09	0	2,55	0,05	0	0,9
-	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед ' Полдник			18,98	10,68	13,67	2,51	66,64	453,68	83,64	70,67	243,1	4,88	25,75	223,63	1,84	0,19	11,93
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	0,00	2,41	2,41	4,68	40,05	9,04	11,77	16,95	0,36	0	600,34	1,19	0,02	2,14
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0,00	0,02	0,02	3,80	15,40	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,07	0,01	0	0,59
Итого за 'Полдник '			4,25	3,75	7,32	2,42	46,83	266,57	25,07	22,19	62,7	1,44	5	605,91	2,95	0,06	2,72
Итого за день			32,79	18,71	33,18	6,47	182,24	1137,12	293,3	152,8	520,6	9,72	87,8	901,2	5,52	0,37	17,91

МЕНЮ

День 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,60	5,37	0,14	14,42	123,92	150,4	18,47	115	0,31	32,4	35,82	0,18	0,06	0,66
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	2,35	2,13	2,40	0,05	7,12	58,34	87,41	9,98	62,78	0,08	15	16,5	0	0,03	0,39
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак '			8,88	5,77	12,07	0,87	33,60	275,94	244	35,87	198,4	0,85	67,4	74,82	0,61	0,12	1,05
10:00																	
-	Яблоки	140	0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
Итого за '10:00 '			0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
Обед																	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,15	0,08	1,82	1,61	6,00	42,87	23,72	11,65	25,91	0,41	2,7	156,38	0,77	0,03	8,33
41/2	Фрикадельки мясные	15	3,08	3,06	2,20	0,00	0,18	32,73	2,72	3,16	25,4	0,42	1,88	3,9	0,08	0,01	0,05
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,40	2,69	0,38	16,19	97,23	24,9	22,26	63,67	0,82	13,75	18,37	0,13	0,09	4
21/7	Суфле из рыбы	60	11,11	10,91	5,30	0,02	2,34	101,37	33,98	9,95	92,84	0,47	39,22	47,18	0,9	0,07	0,18
7/10	Компот из вишни	150	0,12	0,00	0,03	0,03	9,15	35,77	5,6	3,71	4,19	0,09	0	2,55	0,05	0	0,9
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,75	0,17	0	2,82	0,82	0,01	2,76
Итого за 'Обед '			21,42	14,45	14,34	4,34	57,89	438,62	108,3	68,73	271,2	3,55	57,54	231,5	3,16	0,26	16,21
Полдник																	
5/12	Ватрушка с творогом	60	8,41	5,66	7,50	4,91	19,54	179,22	55,18	10,29	86,27	0,55	22,15	39,23	2,48	0,04	0,11
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23
Итого за 'Полдник '			13,64	10,89	13,27	4,91	28,02	284,89	260,3	34,21	231,5	0,72	58,23	81,01	2,48	0,1	1,34
Итого за день			44,51	31,10	40,24	10,68	135,75	1067,61	634,9	151,4	716,5	8,21	183,2	394,33	6,53	0,52	32,6

МЕНЮ

День 6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (вариант 3)	150	3,83	2,20	4,24	0,24	18,42	124,49	94,33	17,36	115,7	0,38	16,2	30	0,31	0,06	0,39
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак '			8,88	4,85	11,55	1,46	43,99	308,40	199,8	49,06	227,3	1,63	47	72,41	0,75	0,12	0,86
10:00																	
-	Сок	125	0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
Итого за '10:00 '			0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
Обед																	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,15	0,08	1,82	1,61	6,00	42,87	23,72	11,65	25,91	0,41	2,7	156,38	0,77	0,03	8,33
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0,00	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,40	2,69	0,38	16,19	97,23	24,9	22,26	63,67	0,82	13,75	18,37	0,13	0,09	4
9/8	Печень по-строгановски	80	10,17	9,98	11,37	5,09	2,29	152,59	23,76	11,4	179,3	3,7	3879	4677,6	3	0,12	5,49
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0,00	0,04	0,04	13,72	51,76	23,39	14,96	20,37	0,48	0	87,45	0,83	0,01	0,24
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			21,43	13,13	19,58	8,87	64,61	506,09	113,3	83,19	375,9	7,14	3896	4955,1	5,79	0,34	20,99
Полдник																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,43	209,23	141,5	20,72	184,5	0,51	56,05	64,2	0,75	0,04	0,23
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
30/1	Чай с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	10,83	71,40	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39
-	Печенье	25	1,88	1,88	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Итого за 'Полдник '			22,04	21,35	15,69	1,03	51,76	433,81	282,3	40,8	302,6	1,16	79,85	90,5	1,66	0,09	0,77
Итого за день			52,97	39,33	46,95	11,35	173,24	1302,35	604,2	178,1	914,6	11,7	4023	5118	8,32	0,57	25,12

МЕНЮ

День 7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	135	13,13	13,97	14,31	0,00	2,29	190,11	91,39	15,22	199,9	2,26	167,7	292,68	0,65	0,06	0,19	
31/1	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,64	5,99	37,67	0,07	9	9,9	0	0,02	0,23	
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0	
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	7,5	2,01	1,97	1,89	0,00	0,00	25,50	75	4,13	45	0,05	15,75	17,85	0,03	0	0,05	
Итого за 'Завтрак '			18,27	17,26	21,93	0,69	25,27	369,13	225,2	32,76	303,2	2,84	212,4	342,93	1,12	0,12	0,48	
10:00																		
-	Яблоки	140	0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
Итого за '10:00 '			0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
Обед																		
34/2	Уха рыбацкая	150	5,92	4,99	2,93	0,18	9,00	84,98	9,25	7,91	51,65	0,49	9,95	17,55	0,49	0,06	1,01	
11/3	Капуста тушеная	110	2,56	0,00	2,09	2,38	12,73	74,15	58,57	22,24	44,45	0,8	0	223,74	1,18	0,04	22,95	
31/8	Суфле из мяса говядины	60	13,67	13,51	10,82	0,02	1,96	159,75	33,6	15,61	130,2	1,88	39,6	41,91	0,4	0,04	0,09	
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,25	0	37,51	0,99	0,02	6,91	
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			26,00	18,51	18,20	4,93	68,41	529,45	121,1	67,56	286,8	4,72	49,55	321,01	3,63	0,21	31,87	
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23	
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,41	0,70	5,16	5,11	29,59	180,60	22,93	7,64	39,86	0,77	5,59	10,86	2,57	0,05	0,39	
Итого за "			9,64	5,93	10,93	5,11	38,07	286,27	228	31,57	185,1	0,94	41,67	52,63	2,57	0,11	1,62	
Итого за день			54,47	41,70	51,61	11,29	147,99	1253,01	596,7	144,5	790,5	11,6	303,6	723,57	7,59	0,48	47,97	

МЕНЮ

День 8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,81	0,24	22,10	137,51	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	26,7	0,39	0,04	0,31	
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,9	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47	
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0	
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Итого за 'Завтрак ' 10:00			8,58	4,36	11,00	0,98	42,71	301,19	180,6	30,53	161,7	0,85	52,4	69	0,82	0,11	0,78	
-	Снежок	180	4,86	0,00	1,80	0,00	29,16	137,81	196,2	23,4	153	0,18	0	0	0	0,05	2,88	
Итого за '10:00 '			4,86	0,00	1,80	0,00	29,16	137,81	196,2	23,4	153	0,18	0	0	0	0,05	2,88	
Обед																		
31/2	Суп-пюре из разных овощей	130	1,67	0,57	2,58	0,12	7,49	57,78	35,78	12,24	39,91	0,37	14,3	176,55	0,14	0,04	3,59	
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0,26	0,02	0	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,31	0,04	5,01	1,70	33,47	195,01	16,57	93,07	143,6	3,11	13,2	245,76	0,53	0,17	0,66	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	31,59	0,21	0,02	0,22	
-	Огурец свежий	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	8,23	0,12	0	2	0,02	0,01	1,96	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0,00	0,04	0,04	13,72	51,76	23,39	14,96	20,37	0,48	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,00	0,18	0,18	6,26	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
Итого за 'Обед '			17,43	6,28	13,59	2,28	74,15	468,83	95,63	138	291	5,36	42,58	543,51	2,2	0,28	6,66	
Полдник																		
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,72	0,00	2,49	2,49	5,26	45,76	4,14	5,22	14,32	0,22	0	0,67	1,09	0,02	1,34	
-	Печенье	20	1,50	1,50	1,96	0,00	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	2,2	0,7	0,02	0	
30/1	Чай с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	10,83	71,40	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	
1/6	Яйцо отварное	30	3,81	3,81	3,45	0,00	0,21	47,09	16,5	3,6	57,6	0,75	75	78	0,18	0,02	0	
Итого за 'Полдник '			8,22	7,44	10,26	2,50	31,64	248,69	114	22,8	152,7	1,48	92	97,37	1,97	0,08	1,73	
Итого за день			39,09	18,08	36,66	5,76	177,67	1156,52	586,4	214,7	758,4	7,87	187	709,87	4,99	0,53	12,06	

МЕНЮ

День 9

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33	72,42	29,04	108,8	0,78	14,4	27,6	0,12	0,11	0,31
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	99,33	24,27	90,98	0,79	10,8	19,91	0,01	0,03	0,47
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
4/13	Сыр (порциями)	7,5	2,01	1,97	1,89	0,00	0,00	25,50	75	4,13	45	0,05	15,75	17,85	0,03	0	0,05
Итого за 'Завтрак'			11,96	6,39	13,67	2,21	49,98	365,74	252,9	64,87	265,4	2,08	60,95	87,86	0,59	0,18	0,83
10:00																	
-	Сок	125	0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
Итого за '10:00'			0,63	0,00	0,13	0,00	12,88	54,05	8,75	5	8,75	1,75	0	0	0,13	0,01	2,5
Обед																	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,47	0,08	3,25	3,25	11,26	78,67	14,62	15,48	43,68	0,58	2,7	186,6	1,47	0,05	4,32
48/1	Фарш мясной с рисом	60	10,56	10,07	9,21	0,06	5,55	147,09	8,48	12,84	88,67	1,4	7,2	16,2	0,32	0,02	0,15
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	100	9,26	1,26	9,10	7,74	53,37	330,97	38,48	13,68	83,46	0,98	18,4	19,34	4,05	0,12	0,22
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,18	0,00	0,08	0,08	14,62	55,74	3,38	0,86	0,84	0,17	0	48,83	0,19	0	29,25
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,75	0,17	0	2,82	0,82	0,01	2,76
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			23,18	11,40	23,59	13,06	96,31	683,11	71,86	46,75	228,4	3,31	28,3	273,79	6,85	0,21	36,71
Полдник																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,78	8,28	8,48	0,00	1,36	112,66	54,16	9,02	118,4	1,34	99,36	173,44	0,39	0,04	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Печенье	20	1,50	1,50	1,96	0,00	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	2,2	0,7	0,02	0
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0,00	0,02	0,02	3,80	15,40	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,07	0,01	0	0,59
Итого за 'Полдник'			11,35	9,78	10,82	0,38	33,00	270,52	71,98	27,54	184,6	2,96	101,4	176,01	1,52	0,11	0,7
Итого за день			47,12	27,57	48,20	15,64	192,17	1373,42	405,5	144,2	687,2	10,1	190,6	537,66	9,08	0,51	40,74

МЕНЮ

День 10

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг		
Завтрак																			
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	3,60	5,37	0,14	14,42	123,92	150,4	18,47	115	0,31	32,4	35,82	0,18	0,06	0,66		
27/1	Чай (вариант 2)	150	0,06	0,00	0,01	0,01	3,71	14,41	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0		
-	Батон	22,5	1,73	0,00	0,68	0,68	11,99	60,64	4,95	7,43	19,13	0,45	0	0	0,38	0,04	0		
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0		
Итого за 'Завтрак '			6,59	3,64	9,68	0,83	30,19	232,01	156,7	25,9	135,6	0,78	52,4	58,32	0,61	0,1	0,66		
10:00																			
-	Яблоки	140	0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14		
Итого за '10:00 '			0,56	0,00	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14		
Обед																			
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	150	1,24	0,18	4,20	3,12	7,84	71,82	23,46	29,11	31,41	2,17	2,71	126,06	1,43	0,03	4,96		
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	1,34	0,96	0,00	0,00	14,00	0,58	1,32	10,53	0,17	0	0	0,03	0	0		
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,40	2,69	0,38	16,19	97,23	24,9	22,26	63,67	0,82	13,75	18,37	0,13	0,09	4		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	50	8,50	7,96	2,93	0,06	4,01	76,62	21,92	12,69	86,58	0,31	21,06	21,58	0,58	0,07	0,47		
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9		
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,46	0,00	2,38	2,38	4,38	38,78	9,63	13,5	19,59	0,25	0	740	1,2	0,02	0,63		
-	Хлеб пшеничный	22,5	1,49	0,00	0,15	0,15	10,55	50,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед '			17,36	9,88	13,70	6,48	75,70	486,00	95,79	95,11	265	5,03	37,52	906,31	3,95	0,27	10,96		
Полдник																			
5/12	Ватрушка с творогом	60	8,41	5,66	7,50	4,91	19,54	179,22	55,18	10,29	86,27	0,55	22,15	39,23	2,48	0,04	0,11		
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23		
Итого за 'Полдник '			13,64	10,89	13,27	4,91	28,02	284,89	260,3	34,21	231,5	0,72	58,23	81,01	2,48	0,1	1,34		
Итого за день			38,16	24,41	37,21	12,78	150,15	1071,06	535,1	167,8	647,5	9,61	148,2	1052,6	7,32	0,51	26,95		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849422

Владелец Воротникова Татьяна Владимировна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026