

заведующий БМ			
Т.В.			
альные элементы (мг)			
Mg	P	Fe	А.мкг

заведующий БМАДОУ "Детский сад №5"

Т.В. Воротникова

сад с 3-7 лет

День 1

№	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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3,00	6,51	0,51	26,24	180,93	113,5	38,18	129,6	0,89	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53	
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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0	
4/13	Сыр (порциями)	11	2,95	2,89	2,77	0,00	0,00	37,40	110	6,05	66	0,08	23,1	26,18	0,04	0	0,08	
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0	
Итого за 'Завтрак ' 10:00			13,71	8,57	19,00	1,95	55,84	442,27	331,4	78,41	314,5	2,38	90,14	127,25	0,84	0,15	1,08	
-	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	
Полдник																		
28/2	Суп-пюре гороховый	160	4,38	0,01	1,57	0,44	14,60	85,85	27,09	23,23	68,7	1,41	6,4	135,58	0,24	0,14	0,38	
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,00	0,21	0,24	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45	
9/8	Печень по-строгановски	110	13,99	13,72	15,64	7,00	3,14	209,81	32,67	15,67	246,5	5,09	5334	6431,7	4,12	0,17	7,54	
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10	9,8	10,29	30,42	0,34	0	25	0,98	0,05	4,9	
7/10	Компот из вишни	180	0,14	0,00	0,04	0,04	10,98	42,92	6,72	4,45	5,02	0,11	0	3,06	0,05	0	1,08	
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0,00	0,46	0,46	15,85	73,48	13,3	17,86	60,04	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0	
Итого за 'Обед ' Полдник			27,79	14,28	23,63	10,74	86,37	653,92	128,8	105,5	514,5	9,85	5359	6620,7	6,43	0,58	19,36	
8/12	Сдоба обыкновенная	70	6,50	0,87	4,60	4,25	39,80	225,30	34,72	10,16	59,21	0,63	5,41	9,73	2,39	0,07	0,11	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
Итого за 'Полдник '			12,30	6,67	11,00	4,25	47,80	341,90	274,7	38,16	249,2	0,83	45,41	53,73	2,39	0,13	1,51	
Итого за день			54,42	29,51	53,75	16,94	202,89	1492,14	743,7	227,1	1087	14,8	5495	6801,7	9,78	0,88	24,44	

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	145	24,50	23,58	13,92	1,47	19,47	303,39	205,2	30,05	267,5	0,74	81,27	93,09	1,09	0,06	0,34
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	116,6	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
	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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			31,43	27,90	23,35	2,44	56,12	558,54	390,9	60,05	422	1,5	129,7	146,99	1,69	0,15	1,06
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	160	2,05	0,92	2,34	0,20	10,72	71,26	45,06	16,67	56,17	0,5	12,8	143,58	0,11	0,06	3,88
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,00	0,21	0,24	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
60-1	Капуста тушеная с мясом говядины	200	16,59	11,86	14,56	2,96	20,23	269,38	99,08	46,76	170,3	2,82	12	124,34	2	0,09	58,96
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	0,00	3,03	3,03	2,40	38,38	7,35	9,27	12,22	0,42	0	62,51	1,65	0,03	11,52
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0,00	0,46	0,46	15,85	73,48	13,3	17,86	60,04	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0
Итого за 'Обед '			24,71	12,78	20,65	6,94	79,80	581,79	198,1	112,2	340,1	6,08	24,8	435,75	5,61	0,29	74,64
Полдник																	
23/1	Манник	90	5,85	1,94	6,90	4,48	50,96	284,78	36,76	9,98	64,31	0,67	26,93	47,33	2,51	0,05	0,09
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник '			11,67	7,75	13,31	4,48	60,38	402,20	264,6	36,57	225,7	0,86	67,02	93,75	2,51	0,12	1,46
Итого за день			68,44	48,44	57,44	13,85	209,17	1596,58	862,4	213,8	996,5	10,2	221,5	676,49	9,94	0,58	79,66

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	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	101,6	16,91	222,1	2,51	186,3	325,2	0,73	0,07	0,21
30/1	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0
4/13	Сыр (порциями)	12	3,22	3,16	3,02	0,00	0,00	40,80	120	6,6	72	0,08	25,2	28,56	0,05	0	0,08
Итого за 'Завтрак '			23,10	21,59	28,78	0,92	33,08	480,93	346,8	46,71	405,7	3,34	263,5	411,76	1,37	0,16	0,82
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																	
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	175	1,44	0,21	4,90	3,64	9,15	83,79	27,38	33,96	36,65	2,53	3,16	147,07	1,67	0,03	5,79
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,70	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	44,23	0,3	0,02	0,3
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
-	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	18	1,19	0,00	0,22	0,22	7,51	34,81	6,3	8,46	28,44	0,7	0	0,18	0,25	0,03	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед '			18,32	8,17	16,17	4,80	91,49	577,59	62,74	61,88	178,4	4,89	33,27	210,35	3,22	0,16	9,13
Полдник																	
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	50	0,70	0,00	3,06	3,06	5,18	50,48	8,47	8,37	20,89	0,36	0	1,55	1,37	0,03	2,37
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0,00	0,09	0,09	17,54	66,89	4,06	1,03	1	0,21	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
-	Хлеб ржаной	18	1,19	0,00	0,22	0,22	7,51	34,81	6,3	8,46	28,44	0,7	0	0,18	0,25	0,03	0
Итого за 'Полдник '			4,35	2,25	6,31	3,37	53,23	278,85	27,53	23,86	77,34	1,9	3	63,62	2,91	0,09	37,47
Итого за день			49,52	32,01	52,51	10,34	234,55	1576,13	457	237,5	731,4	11,6	299,8	735,74	8,49	0,5	72,42

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	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,30	32,13	210,19	121,9	28,13	128,7	0,44	40	44,5	0,17	0,06	0,52
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	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'			11,00	5,82	14,86	1,80	63,20	424,33	240,1	65	256,8	1,92	72	89,12	0,75	0,14	1,04
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																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	190	2,44	0,00	1,86	1,86	17,93	96,82	12,54	17,35	45,1	0,75	0	184	0,94	0,08	4,65
-	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	150	2,43	0,24	2,53	0,17	16,13	88,88	54,89	28,2	59,8	1,78	12,94	26,29	0,23	0,02	5,7
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,50	10,63	9,46	0,08	5,13	152,03	7,05	11,96	97,16	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
7/10	Компот из вишни	180	0,14	0,00	0,04	0,04	10,98	42,92	6,72	4,45	5,02	0,11	0	3,06	0,05	0	1,08
-	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 пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,00	0,45	0,45	15,64	72,52	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,38	0,53	0,07	0
Итого за 'Обед'			23,48	13,39	16,78	2,81	80,57	553,01	100,8	84,48	294,4	5,97	31,53	243,65	2,11	0,22	13,5
Полдник																	
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,60	0,00	3,60	3,60	6,84	59,38	13,38	17,41	25,07	0,53	0	905,31	1,79	0,02	1,78
-	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)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
Итого за 'Полдник'			4,46	3,75	8,53	3,63	49,74	288,99	29,71	27,91	70,97	1,62	5	910,9	3,54	0,07	2,48
Итого за день			39,56	22,96	40,29	8,24	206,38	1320,38	379,3	182,4	630,9	11,3	108,5	1243,7	6,53	0,43	19,51

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	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73	
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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0	
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0	
Итого за 'Завтрак '			10,48	6,62	15,55	1,12	40,66	341,41	280,5	42,4	231	1,06	86	95,6	0,79	0,14	1,2	
10:00																		
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Итого за '10:00 '			0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Обед																		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	165	1,27	0,08	2,00	1,78	6,61	47,16	26,09	12,82	28,5	0,45	2,97	172,01	0,84	0,03	9,16	
41/2	Фрикадельки мясные	18	3,69	3,67	2,64	0,00	0,21	39,28	3,26	3,8	30,49	0,5	2,25	4,68	0,1	0,01	0,05	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45	
21/7	Суфле из рыбы	100	18,51	18,19	8,84	0,04	3,90	168,95	56,63	16,58	154,7	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3	
7/10	Компот из вишни	180	0,14	0,00	0,04	0,04	10,98	42,92	6,72	4,45	5,02	0,11	0	3,06	0,05	0	1,08	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0,00	2,98	2,98	1,61	33,77	11,5	6,5	19,59	0,28	0	4,7	1,37	0,01	4,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0,00	0,46	0,46	15,85	73,48	13,3	17,86	60,04	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0	
Итого за 'Обед '			31,58	22,49	20,82	6,00	75,30	605,32	151,5	92,36	385,2	4,73	89,33	288,52	4,57	0,36	20,65	
Полдник																		
5/12	Ватрушка с творогом	80	11,21	7,55	10,00	6,55	26,05	238,96	73,57	13,72	115	0,73	29,54	52,31	3,3	0,06	0,14	
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37	
Итого за 'Полдник '			17,03	13,36	16,42	6,55	35,47	356,37	301,5	40,3	276,4	0,92	69,63	98,73	3,3	0,12	1,51	
Итого за день			59,73	42,46	53,42	14,31	170,00	1380,99	759	189,5	910,2	10,2	245	490,85	8,98	0,67	39,36	

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (вариант 3)	200	5,11	2,93	5,65	0,33	24,56	165,99	125,8	23,15	154,3	0,51	21,6	40	0,42	0,08	0,52	
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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0	
	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0	
Итого за 'Завтрак '			10,76	5,61	15,36	1,77	54,17	389,93	233,6	57,32	273,2	1,92	64,4	95,91	1,02	0,16	0,99	
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)	175	1,35	0,09	2,12	1,88	7,01	50,01	27,68	13,6	30,22	0,48	3,15	182,44	0,89	0,03	9,72	
-	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	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45	
9/8	Печень по-строгановски	110	13,99	13,72	15,64	7,00	3,14	209,81	32,67	15,67	246,5	5,09	5334	6431,7	4,12	0,17	7,54	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10	9,8	10,29	30,42	0,34	0	25	0,98	0,05	4,9	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,00	0,45	0,45	15,64	72,52	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,38	0,53	0,07	0	
Итого за 'Обед '			26,68	15,70	25,14	12,15	83,98	650,31	145,9	106,8	488,2	9,25	5356	6769,5	7,71	0,46	27,9	
Полдник																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	19,51	11,52	1,21	16,11	251,08	169,8	24,87	221,4	0,61	67,26	77,04	0,9	0,05	0,28	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
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	
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0	
Итого за 'Полдник '			26,60	25,76	19,00	1,23	63,22	526,91	344,9	49,64	367,5	1,39	96,66	109,54	1,99	0,11	0,95	
Итого за день			64,65	47,06	59,63	15,15	214,25	1621,20	733,2	218,8	1138	14,3	5517	6974,9	10,85	0,74	32,33	

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	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	101,6	16,91	222,1	2,51	186,3	325,2	0,73	0,07	0,21	
31/1	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26	
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0	
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	12	3,22	3,16	3,02	0,00	0,00	40,80	120	6,6	72	0,08	25,2	28,56	0,05	0	0,08	
Итого за 'Завтрак '			21,68	20,17	27,21	0,92	30,78	452,24	288,6	40,06	363,8	3,29	253,5	400,76	1,37	0,14	0,56	
10:00																		
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Итого за '10:00 '			0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Обед																		
34/2	Уха рыбацкая	180	7,10	5,99	3,52	0,21	10,80	101,98	11,1	9,49	61,98	0,59	11,93	21,06	0,58	0,07	1,22	
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3	
31/8	Суфле из мяса говядины	70	15,94	15,77	12,62	0,02	2,29	186,37	39,2	18,22	151,8	2,19	46,2	48,9	0,47	0,04	0,11	
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	0,00	3,03	3,03	2,40	38,38	7,35	9,27	12,22	0,42	0	62,51	1,65	0,03	11,52	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,00	0,45	0,45	15,64	72,52	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,38	0,53	0,07	0	
Итого за 'Обед '			31,60	21,76	22,70	7,19	86,81	662,52	156,4	87,5	352,9	5,91	58,13	437,94	5,02	0,27	45,22	
Полдник																		
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	
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37	
Итого за 'Полдник '			10,22	6,51	11,57	5,11	39,01	298,02	250,8	34,22	201,3	0,96	45,68	57,28	2,57	0,11	1,76	
Итого за день			64,15	48,44	62,12	13,85	175,16	1490,66	721,4	176,2	935,6	13,7	357,3	903,98	9,27	0,57	63,54	

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	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
5/4	Каша мацная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42	
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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	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 '			10,48	4,95	12,50	1,28	54,07	367,24	205,4	36,72	190	1,09	57,2	77,9	1,08	0,13	0,88	
10:00																		
-	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	160	2,06	0,71	3,18	0,15	9,22	71,11	44,04	15,07	49,12	0,46	17,6	217,3	0,18	0,05	4,41	
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,00	0,21	0,24	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	39,56	230,47	19,59	110	169,7	3,67	15,6	290,45	0,62	0,2	0,78	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,70	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	44,23	0,3	0,02	0,3	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11	28,07	17,96	24,44	0,57	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
-	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	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Обед '			22,20	8,69	17,45	2,74	90,11	582,44	116,8	165,8	358,3	6,55	54,31	659,11	2,72	0,35	7,74	
Полдник																		
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,90	0,00	3,11	3,11	6,58	57,20	5,18	6,53	17,9	0,28	0	0,84	1,36	0,03	1,68	
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0	
-	Хлеб ржаной	18	1,19	0,00	0,22	0,22	7,51	34,81	6,3	8,46	28,44	0,7	0	0,18	0,25	0,03	0	
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	
Итого за 'Полдник '			6,97	4,81	9,10	3,34	50,09	304,36	125,2	32,96	148,7	1,72	21	24,12	2,66	0,11	2,15	
Итого за день			44,51	18,44	40,85	7,36	223,44	1391,84	643,6	258,9	850	9,54	132,5	761,12	6,46	0,65	13,66	

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	180	5,88	2,12	5,37	1,19	29,29	187,60	86,9	34,85	130,6	0,94	17,28	33,12	0,14	0,13	0,37	
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	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	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)	11	2,95	2,89	2,77	0,00	0,00	37,40	110	6,05	66	0,08	23,1	26,18	0,04	0	0,08	
Итого за 'Завтрак'			14,46	7,66	15,68	2,63	58,86	429,12	304	75,07	314,6	2,41	71,18	101,71	0,76	0,21	0,92	
10:00																		
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10	17,5	10	17,5	3,5	0	0	0,25	0,03	5	
Итого за '10:00'			1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10	17,5	10	17,5	3,5	0	0	0,25	0,03	5	
Обед																		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76	
48/1	Фарш мясной с рисом	70	12,32	11,75	10,75	0,07	6,48	171,60	9,89	14,98	103,4	1,63	8,4	18,9	0,37	0,03	0,18	
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	130	12,04	1,63	11,83	10,06	69,38	430,26	50,03	17,78	108,5	1,28	23,92	25,14	5,26	0,16	0,29	
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,21	0,00	0,09	0,09	17,54	66,89	4,06	1,03	1	0,21	0	58,59	0,23	0,01	35,1	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0,00	2,98	2,98	1,61	33,77	11,5	6,5	19,59	0,28	0	4,7	1,37	0,01	4,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			28,89	13,48	30,19	17,73	124,09	874,59	94,97	60,93	290,8	4,17	35,92	356,13	9,19	0,27	45,93	
Полдник																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,60	0,00	1,70	140,82	67,7	11,28	148,1	1,67	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14	
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0,00	0,46	0,46	15,85	73,48	13,3	17,86	60,04	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0	
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0	
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7	
Итого за 'Полдник'			14,60	12,60	14,02	0,48	45,11	359,46	91,53	35,64	236	3,82	127,2	220,57	2,08	0,14	0,85	
Итого за день			59,19	33,74	60,14	20,83	253,80	1771,27	508	181,6	858,8	13,9	234,3	678,41	12,28	0,65	52,7	

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	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73	
27/1	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,00	0,02	0,02	4,45	17,30	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	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 '			7,71	4,03	10,51	1,07	36,53	268,88	175	30,43	154,7	0,96	56	62,3	0,76	0,11	0,73	
10:00																		
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Итого за '10:00 '			0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Обед																		
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	175	1,44	0,21	4,90	3,64	9,15	83,79	27,38	33,96	36,65	2,53	3,16	147,07	1,67	0,03	5,79	
-	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	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,60	12,73	4,69	0,10	6,42	122,59	35,07	20,3	138,5	0,5	33,7	34,52	0,93	0,12	0,75	
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	50	0,58	0,00	2,98	2,98	5,47	48,48	12,04	16,88	24,49	0,32	0	925	1,51	0,02	0,79	
-	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,00	0,12	0,12	8,44	40,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,00	0,45	0,45	15,64	72,52	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,38	0,53	0,07	0	
Итого за 'Обед '			23,83	14,83	17,79	7,84	91,46	609,25	127,9	123	363,3	6,27	55,61	1132	5,02	0,37	13,86	
Полдник																		
5/12	Ватрушка с творогом	80	11,21	7,55	10,00	6,55	26,05	238,96	73,57	13,72	115	0,73	29,54	52,31	3,3	0,06	0,14	
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37	
Итого за 'Полдник '			17,03	13,36	16,42	6,55	35,47	356,37	301,5	40,3	276,4	0,92	69,63	98,73	3,3	0,12	1,51	
Итого за день			49,20	32,22	45,36	16,09	182,02	1312,39	630	208,1	812	11,7	181,2	1301	9,4	0,65	32,1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849422

Владелец Воротникова Татьяна Владимировна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026