



Примерное десятидневное меню МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 3-7 лет

Десятидневное цикличное меню. (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев "Арий" Москва "Лада" 2007)

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: Стр. 1 из 6 3-7 лет

| Стр. 1 из 6 | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|----------|--------|-----------|--------|-----------------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------------|------|
| № рец. | Прием пищи, | Macca | Пищевь | іе вещест | ъа (г) | Энергетическая | | Витаг | мины | | Мине | ральные | вещества (мг) | |
| | наименование блюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | E (Mr) | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1-й | день | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Буте | рброд с сыром | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 209 Каша | а пшеная молочная | 150 | 4,88 | 8,85 | 25,70 | 203,05 | 0,13 | 0,30 | 54,00 | 0,18 | 83,15 | 121,84 | 30,71 | 0,78 |
| 943 Чай (| с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 13,55 | 55,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | всего за завтра | К | 13,17 | 24,94 | 54,09 | 497,74 | 0,17 | 0,48 | 165,50 | 0,76 | 335,75 | 288,24 | 47,41 | 1,34 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 79 Сала | т из белокачанной капусты | 40 | 0,65 | 2,04 | 1,87 | 28,81 | 0,01 | 14,67 | 0,00 | 0,93 | 16,80 | 12,89 | 7,15 | 0,23 |
| 204 Суп н | картофельный с рисовой крупой | 180 | 2,11 | 6,40 | 14,33 | 123,68 | 0,10 | 11,23 | 42,48 | 0,20 | 12,74 | 57,05 | 22,75 | 0,79 |
| 506 Рыба | а запеченная | 50 | 9,79 | 4,57 | 2,33 | 89,81 | 0,07 | 0,30 | 5,93 | 1,99 | 24,33 | 145,35 | 33,17 | 0,51 |
| 413 Мак | аронные изделия отварные | 120 | 3,99 | 5,42 | 25,43 | 166,56 | 0,06 | 0,00 | 35,40 | 0,60 | 7,56 | 32,46 | 5,76 | 0,59 |
| 959 Кака | о на молоке | 180 | 3,05 | 2,70 | 21,87 | 125,69 | 0,03 | 0,36 | 11,70 | 0,05 | 95,15 | 94,68 | 26,01 | 0,89 |
| 5045 Хлеб | б ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| | всего за обе | Д | 20,99 | 21,40 | 78,18 | 592,56 | 0,30 | 26,56 | 95,74 | 3,77 | 162,34 | 368,93 | 101,09 | 3,79 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 467 Твор | оог | 100 | 15,50 | 10,02 | 19,06 | 231,45 | 0,30 | 0,90 | 72,63 | 0,31 | 197,12 | 226,69 | 26,57 | 0,58 |
| 944 Чай (| с лимоном | 180 | 0,16 | 0,01 | 18,44 | 78,19 | 0,01 | 5,40 | 0,00 | 0,03 | 5,94 | 2,97 | 1,62 | 0,09 |
| | всего за полдни | К | 15,66 | 10,04 | 37,50 | 309,64 | 0,31 | 6,30 | 72,63 | 0,34 | 203,06 | 229,66 | 28,19 | 0,68 |
| | Всего за 1-й день | : | 49,82 | 56,38 | 169,76 | 1399,94 | 0,78 | 33,33 | 333,87 | 4,87 | 701,15 | 886,83 | 176,69 | 5,81 |
| 2-й | день | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 5001 апел | ьсин | 95 | 0,57 | 0,13 | 5,13 | 27,23 | 0,03 | 38,00 | 0,00 | 0,13 | 21,53 | 14,57 | 8,23 | 0,19 |
| 438 Омл | ет натуральный с зеленым горошком | 130 | 9,03 | 10,37 | 5,28 | 150,85 | 0,09 | 3,78 | 158,10 | 0,39 | 107,91 | 169,93 | 20,85 | 1,52 |
| | ейный напиток | 180 | 2,18 | 2,16 | 21,50 | 115,29 | 0,02 | 0,36 | 11,70 | 0,04 | 90,54 | 71,10 | 10,71 | 0,10 |
| 5035 Пече | енье затяжное | 50 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,06 | 0,00 | , | 0,65 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
| | всего за завтра | К | 16,02 | 18,30 | 66,76 | 500,37 | 0,20 | 42,14 | 202,30 | 1,21 | 240,49 | 299,10 | 47,29 | 2,30 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 63 Сала | т из моркови | 40 | 0,49 | 2,59 | 2,58 | 36,06 | 0,02 | 1,87 | 0,00 | 1,27 | 10,11 | 20,65 | 14,23 | 0,26 |
| 270 Суп ј | рыбный | 180 | 5,79 | 4,66 | 14,48 | 123,05 | 0,08 | 9,90 | 14,22 | 1,25 | 42,84 | 81,77 | 24,25 | 0,76 |
| 601 Плов | | 120 | 8,82 | 8,94 | 21,89 | 203,19 | 0,05 | 0,58 | 0,00 | 1,55 | 7,77 | 115,28 | 24,32 | 1,32 |
| | икосовый сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,86 | | 0,04 | 0,00 | , | 1,44 | 36,00 | 32,40 | 18,00 | 0,36 |
| 5045 Хлеб | б ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| | всего за обе | Д | 17,39 | 16,46 | 74,16 | 519,30 | 0,22 | 12,35 | 14,45 | 5,52 | 102,47 | 276,60 | 87,04 | 3,48 |

| | | | | | | | | | | | | Стр. 2 из 6 | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------------|--------|--------------|--|--|
| № рец. | Прием пищи, | | Macca | - | іе вещест | | Энергетическая | | Витал | _ | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | наименование бли | ода | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5046 | Йогург | | 100 | 2,50 | 20,00 | 3,40 | 206,00 | 0,03 | 0,30 | 150,00 | 0,40 | 86,00 | 60,00 | 8,00 | 0,20 | | |
| 943 | Чай с сахаром | | 180 | 0,04 | 0,00 | 13,55 | 55,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| | | всего за полдни | < | 4,82 | 20,24 | 31,71 | 332,15 | 0,06 | 0,30 | 150,00 | 0,73 | 92,41 | 79,50 | 12,20 | 0,57 | | |
| | | Всего за 2-й день | : | 38,23 | 55,00 | 172,63 | 1351,82 | 0,48 | 54,78 | 366,75 | 7,45 | 435,36 | 655,19 | 146,54 | 6,35 | | |
| | 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | | 95 | 0,34 | 0,34 | 8,24 | 39,50 | 0,03 | 8,40 | 0,00 | 0,17 | 13,45 | 9,24 | 7,56 | 1,85 | | |
| | Бутерброд с сыром | | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 | | |
| | Каша рисовая молочная | | 150 | 3,67 | 5,16 | 27,64 | 172,64 | 0,04 | 0,30 | 31,88 | 0,17 | 77,71 | 99,34 | 22,05 | 0,32 | | |
| | Чай с лимоном | | 180 | 0,16 | 0,01 | 18,44 | 78,19 | 0,01 | 5.40 | 0,00 | 0,03 | 5,94 | 2,97 | 1,62 | 0,09 | | |
| 3 | ian e minorioni | всего за завтран | | 12,43 | 21,60 | 69,16 | 529,38 | 0,11 | 14,28 | 143,38 | 0,95 | 349,29 | 277,95 | 47,93 | 2,79 | | |
| | обед | | | , | ,, | , | 0_0,00 | -, | , | , | -, | 0.10,_0 | | , | _, | | |
| 00 | Салат из свеклы | | 40 | 0.50 | 1,52 | 3,39 | 29,50 | 0,01 | 3,85 | 0,00 | 0,69 | 14,25 | 16,59 | 8,47 | 0.54 | | |
| | Рассольник Петербургский со смет | rauoŭ | 180 | 0,58 5,46 | 1,52 8,26 | 3,39 14,20 | 153,41 | 0,01 | 9,75 | 24,12 | 1,09 | 21,15 | 100,06 | 21,30 | 0,54 1,16 | | |
| | Котлета из говядины домашняя | анои | 50 | 9,90 | 10,80 | 3,30 | 149,90 | 0,08 | 0,70 | 16,52 | 0,91 | 19,97 | 100,06 | 13,57 | 1,16 | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | | 120 | 5,90 5,06 | 4,74 | 22,87 | • | 0,04 | 0,70 | 23,60 | 0,36 | 8,48 | 119,96 | 80,00 | 2,69 | | |
| | Кисель плодово-ягодный | | 180 | 0,03 | 0,00 | 24,84 | 153,12 99,36 | | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 0,00 | | |
| | хисель плодово-ягодный Хлеб ржаной | | 180 25 | 1,40 | 0,00 | 12,35 | 58,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,00 | | |
| 3043 | ллео ржанои | всего за обед | | 22,42 | 25,59 | 80,94 | 643,28 | 0, 03 | 14,29 | 64,47 | 3,05 | 69,60 | 372,67 | 129,60 | 6,62 | | |
| | | BCETO SA OUEZ | 4 | 22,42 | 23,33 | 80,34 | 043,20 | 0,33 | 14,23 | 04,47 | 3,03 | 03,00 | 372,07 | 123,00 | 0,02 | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из кураги | | 180 | 0,59 | 0,03 | 19,21 | 79,97 | 0,01 | 0,45 | 0,00 | 0,62 | 18,41 | 16,43 | 11,81 | 0,40 | | |
| 5031 | Печенье сахарное | | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 1,75 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 | | |
| | | всего за полдни | | 4,34 | 4,93 | 56,41 | 288,47 | 0,05 | 0,45 | 5,00 | 2,37 | 32,91 | 61,43 | 21,81 | 1,45 | | |
| | - u | Всего за 3-й день | : | 39,18 | 52,12 | 206,51 | 1461,12 | 0,50 | 29,02 | 212,84 | 6,37 | 451,80 | 712,05 | 199,35 | 10,87 | | |
| | 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5002 | Мандарин | | 95 | 0,63 | 0,16 | 5,94 | 30,08 | 0,05 | 30,08 | 0,00 | 0,16 | 27,71 | 13,46 | 8,71 | 0,08 | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 | | |
| 7215 | Каша манная молочная жидкая | | 150 | 3,32 | 7,56 | 21,05 | 166,38 | 0,04 | 0,24 | 43,80 | 0,38 | 64,14 | 63,90 | 10,38 | 0,24 | | |
| 959 | Какао на молоке | | 180 | 3,05 | 2,70 | 21,87 | 125,69 | 0,03 | 0,36 | 11,70 | 0,05 | 95,15 | 94,68 | 26,01 | 0,89 | | |
| | | всего за завтран | ∢ | 15,27 | 26,51 | 63,70 | 561,21 | 0,16 | 30,86 | 167,00 | 1,17 | 439,20 | 338,44 | 61,80 | 1,74 | | |

| | | | | | | D | | | | | | стр. з из о Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|----------------------------------|-------------------|--------|-------|----------|--------|-----------------|---------|--------|---------|--------|--|--------|--------|------|--|--|
| № рец. | Прием пищи, | | Macca | • | е вещест | | Энергетическая | | Витал | | | | • | • | | | |
| | наименование бл | ію да | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | E (ML) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 6 Салат из картофельный с зелены | м горошком | 40 | 0,38 | 2,05 | 1,15 | 25,09 | 0,02 | 7,76 | 0,00 | 1,10 | 13,59 | 10,20 | 6,60 | 0,30 | | |
| 204 | 4 Суп картофельный с пшенной кру | упой | 180 | 2,11 | 6,40 | 14,33 | 123,68 | 0,10 | 11,23 | 42,48 | 0,20 | 12,74 | 57,05 | 22,75 | 0,79 | | |
| 59: | 1 Гуляш | | 50 | 11,29 | 11,20 | 1,28 | 151,06 | 0,05 | 1,11 | 0,00 | 1,03 | 10,33 | 121,70 | 18,77 | 1,73 | | |
| 679 | 9 Каша рисовая рассыпчатая | | 120 | 2,84 | 7,00 | 29,66 | 193,04 | 0,03 | 0,00 | 47,20 | 0,24 | 4,16 | 61,52 | 20,00 | 0,42 | | |
| 5012 | 2 Персиковый сок | | 180 | 0,54 | 0,00 | 29,70 | 122,40 | 0,04 | 10,80 | 0,00 | 1,44 | 9,00 | 27,00 | 21,60 | 0,36 | | |
| 504 | 5 Хлеб ржаной | | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | | |
| | | всего за обед | Ļ | 18,57 | 26,93 | 88,47 | 673,28 | 0,26 | 30,90 | 89,91 | 4,02 | 55,58 | 303,97 | 95,97 | 4,37 | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | 5 Чай с молоком | | 180 | 2,65 | 2,25 | 17,87 | 104,25 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 108,41 | 81,00 | 12,60 | 0,13 | | |
| 5036 | 6 Пряники заварные | | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | | |
| | | всего за полднин | (| 5,60 | 4,60 | 55,37 | 287,25 | 0,08 | 1,17 | 18,00 | 1,20 | 113,91 | 106,00 | 17,10 | 0,53 | | |
| | | Всего за 4-й день | : | 39,43 | 58,04 | 207,54 | 1521,73 | 0,49 | 62,93 | 274,91 | 6,39 | 608,68 | 748,41 | 174,87 | 6,64 | | |
| | 5-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | 3 Груша | | 95 | 0,34 | 0,25 | 8,66 | 39,50 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,34 | 15,97 | 13,45 | 10,08 | 1,93 | | |
| 3 | 3 Бутерброд с сыром | | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 | | |
| 25 | 7 Каша овсянная молочная | | 150 | 3,23 | 6,64 | 21,51 | 159,50 | 0,04 | 0,24 | 43,20 | 0,08 | 65,05 | 71,43 | 13,44 | 0,62 | | |
| 943 | 3 Чай с сахаром | | 180 | 0,04 | 0,00 | 13,55 | 55,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| | | всего за завтран | (| 11,86 | 22,98 | 58,55 | 493,69 | 0,10 | 4,62 | 154,70 | 1,00 | 333,62 | 251,28 | 40,22 | 3,12 | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | 9 Салат из свеклы | | 40 | 0,61 | 2,05 | 5,68 | 43,78 | 0,01 | 3,47 | 0,00 | 0,93 | 16,03 | 20,11 | 9,31 | 0,61 | | |
| 200 | 6 Суп гороховый | | 180 | 4,30 | 6,48 | 17,44 | 145,50 | 0,19 | 12,38 | 42,48 | 0,26 | 26,52 | 88,66 | 31,65 | 1,60 | | |
| 71 | 5 Рагу овощное | | 120 | 2,80 | 3,35 | 11,65 | 89,10 | 0,08 | 23,61 | 23,14 | 0,26 | 68,30 | 78,68 | 30,27 | 0,79 | | |
| 958 | 8 Кофейный напиток | | 180 | 2,18 | 2,16 | 21,50 | 115,29 | 0,02 | 0,36 | 11,70 | 0,04 | 90,54 | 71,10 | 10,71 | 0,10 | | |
| 504 | 5 Хлеб ржаной | | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | | |
| | | всего за обед | l . | 11,29 | 14,32 | 68,62 | 451,67 | 0,34 | 39,82 | 77,55 | 1,50 | 207,14 | 285,05 | 88,19 | 3,87 | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | 9 Запеканка творожная | | 100 | 9,05 | 8,81 | 18,60 | 190,90 | 0,18 | 2,54 | 70,50 | 0,39 | 117,16 | 146,81 | 29,43 | 0,81 | | |
| | 5 Яблочно-абрикосовый сок | | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,20 | 104,40 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,54 | 12,60 | 21,60 | 7,20 | 0,72 | | |
| | 2 Баранки | | 50 | 3,20 | 8,40 | 34,25 | 225,50 | | 0,00 | 60,00 | 0,50 | 11,50 | 32,50 | 5,00 | 0,40 | | |
| | • | всего за полднин | (| 12,61 | 17,21 | 78,05 | 520,80 | 0,23 | 4,52 | 130,50 | 1,43 | 141,26 | 200,91 | 41,63 | 1,93 | | |
| | | Всего за 5-й день | | 35,76 | 54,51 | 205,22 | 1466,16 | 0,67 | 48,95 | 362,75 | 3,93 | 682,02 | 737,23 | 170,04 | 8,92 | | |

| | | | | | | | | | | | Стр. 4 из 6 | | | | | |
|--------|---|--------|-------|-------------|--------------|-----------------|---------|--------|----------------|--------|---------------------------|--------|--------|-------------|--|--|
| № рец. | Прием пищи, | Macca | - | іе вещест | | Энергетическая | | | мины | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | наименование блюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | 6-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 95 | 0,34 | 0,34 | 8,24 | 39,50 | 0,03 | 8,40 | 0,00 | 0,17 | 13,45 | 9,24 | 7,56 | 1,85 | | |
| 209 | Каша пшеная молочная | 150 | 4,88 | 8,85 | 25,70 | 203,05 | 0,13 | 0,30 | 54,00 | 0.18 | 83,15 | 121,84 | 30,71 | 0,78 | | |
| 959 | Какао на молоке | 180 | 3,05 | 2,70 | 21,87 | 125,69 | 0,03 | 0,36 | 11,70 | 0,05 | 95,15 | 94,68 | 26,01 | 0,89 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| | всего за завтрак | | 10,54 | 12,13 | 70,57 | 438,74 | | 9,06 | 65,70 | 0,73 | 197,74 | 245,26 | 68,49 | 3,85 | | |
| | обед | | • | • | , | • | , | , | • | , | · | , | , | , | | |
| 57 | Салат из белокачанной капусты с помидорами и луко | м 40 | 0,61 | 2,04 | 1,86 | 28,77 | 0,01 | 13,07 | 0,00 | 1,03 | 18,79 | 13,27 | 8,09 | 0,28 | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180 | 2,98 | 4,42 | 16,19 | 117,88 | | 39,18 | 29,43 | 0.41 | 47,42 | 75,21 | 33,26 | 1,20 | | |
| | Гуляш | 50 | 11,29 | 11,20 | 1,28 | 151,06 | , | 1,11 | 0,00 | 1,03 | 10,33 | 121,70 | 18,77 | 1,73 | | |
| | Пюре гороховое | 120 | 9,88 | 7,56 | 23,82 | 202,88 | 0,39 | 0,00 | 47,20 | 0,42 | 56,16 | 159,44 | 51,36 | 3,28 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,32 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | | 0,32 | 0,00 | 0,18 | 12,53 | 12,50 | 7,24 | 0,45 | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | , | 0,00 | 0,23 | -, | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | | |
| 50.5 | всего за обед | | 26,48 | 25,54 | 76,02 | 643,05 | 0,60 | 53,68 | 76,86 | 3,07 | 150,98 | 408,62 | 124,97 | 7,73 | | |
| | полдник | | • | ĺ | , | ŕ | • | , | , | , | , | • | , | , | | |
| 944 | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,01 | 18,44 | 78,19 | 0,01 | 5,40 | 0,00 | 0,03 | 5,94 | 2,97 | 1,62 | 0,09 | | |
| | Вафли | 50 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,01 | 0,00 | 32,50 | 0,65 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 | | |
| 3033 | всего за полдник | | 4,41 | 5,66 | 53,29 | 285,19 | 0,06 | 5,40 | 32,50 32,50 | 0,68 | 26,44 | 46,47 | 9,12 | 0,50 | | |
| | Всего за полдник Всего за 6-й день: | | 41,43 | 43,33 | 199,88 | 1366,98 | 0,88 | 68,14 | 175,06 | 4,47 | 375,16 | 700,35 | 202,58 | 12,17 | | |
| | 7-й день | | 41,43 | 43,33 | 133,00 | 1300,50 | 0,00 | 00,14 | 173,00 | -1,-17 | 373,10 | 700,33 | 202,30 | 12,17 | | |
| | • • | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 | | |
| | Каша рисовая молочная | 150 | 3,66 | 5,78 | 27,61 | 178,04 | 0,04 | 0,30 | 32,25 | 0,19 | 77,48 | 99,38 | 22,05 | 0,32 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 13,55 | 55,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| | всего за завтрак | | 11,96 | 21,87 | 56,00 | 472,73 | 0,08 | 0,48 | 143,75 | 0,77 | 330,09 | 265,78 | 38,75 | 0,89 | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидор и огурцов | 40 | 0,38 | 2,05 | 1,15 | 25,09 | 0,02 | 7,76 | 0,00 | 1,10 | 13,59 | 10,20 | 6,60 | 0,30 | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,15 | 2,13 | 15,57 | 90,32 | 0,09 | 12,60 | 12,74 | 0,23 | 11,56 | 48,22 | 18,14 | 0,75 | | |
| 600 | Куры отварные | 50 | 12,72 | 12,86 | 0,00 | 166,35 | 0,05 | 1,26 | 48,93 | 0,35 | 11,18 | 115,33 | 12,58 | 1,12 | | |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 5,06 | 4,74 | 22,87 | 153,12 | 0,17 | 0,00 | 23,60 | 0,36 | 8,48 | 119,96 | 80,00 | 2,69 | | |
| | Компот из свежих ягод или фруктов | 180 | 0,32 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 0,01 | 0,32 | 0,00 | 0,18 | 12,53 | 12,50 | 7,24 | 0,45 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | | |
| | всего за обед | | 22,04 | 22,10 | 72,45 | 577,34 | 0,36 | 21,94 | 85,50 | 2,22 | 63,10 | 332,71 | 130,81 | 6,08 | | |

| | | Прием пищи, | | | | | | | | | | | Стр. 5 из 6 | | | | | |
|--------|-------------------------------|-------------------|----------|--------|----------|---------|-----------------|---------|--------|---------|--------|--------|-------------|---------------|------|--|--|--|
| № рец. | Прием пищи, | | | Пищевь | е вещест | гва (г) | Энергетическая | | Вита | мины | | Мине | ральные | вещества (мг) | | | | |
| | наименование бл | юда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 883 | В Кисель плодово-ягодный | | 180 | 0,03 | 0,00 | 24,84 | 99,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | 2 Печенье сдобное | | 50 | 3,20 | 8,40 | 34,25 | 225,50 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 0,50 | 11,50 | 32,50 | 5,00 | 0,40 | | | |
| | | всего за полднин | < | 3,23 | 8,40 | 59,09 | | | 0,00 | 60,00 | 0,50 | 11,50 | 32,50 | 5,00 | 0,40 | | | |
| | | Всего за 7-й день | : | 37,22 | 52,37 | 187,54 | 1374,93 | 0,49 | 22,42 | 289,25 | 3,50 | 404,69 | 630,98 | 174,56 | 7,37 | | | |
| | 8-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5005 | Банан Б | | 95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 3 | В Бутерброд с сыром | | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | , | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 | | | |
| | 5 Каша манная молочная жидкая | | 150 | 3,34 | 6,57 | 21,10 | | | 0,24 | 43,20 | 0,35 | 64,50 | 63,84 | 10,38 | 0,24 | | | |
| 958 | В Кофейный напиток | | 180 | 2,18 | 2,16 | 21,50 | | 0,02 | 0,36 | 11,70 | 0,04 | 90,54 | 71,10 | 10,71 | 0,10 | | | |
| | · | всего за завтран | < | 13,78 | 24,82 | 57,44 | | | 0,78 | 166,40 | 0,97 | 407,24 | 301,34 | 37,79 | 0,86 | | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Э Салат из свеклы | | 40 | 0,61 | 2,05 | 5,68 | 43,78 | 0,01 | 3,47 | 0,00 | 0,93 | 16,03 | 20,11 | 9,31 | 0,61 | | | |
| 171 | I Борщ вегетарианский | | 180 | 1,49 | 3,44 | 8,09 | 70,00 | 0,05 | 20,03 | 10,62 | 0,94 | 24,54 | 38,58 | 17,89 | 0,74 | | | |
| 716 | 5 Рагу овощное с мясом | | 120 | 7,56 | 7,40 | 11,38 | 142,87 | 0,11 | 26,80 | 0,00 | 1,32 | 27,78 | 106,74 | 28,77 | 1,62 | | | |
| 883 | 3 Кисель из клюквы | | 180 | 0,03 | 0,00 | 24,84 | 99,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 5045 | 5 Хлеб ржаной | | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | | | |
| | | всего за обед | 1 | 11,09 | 13,17 | 62,34 | 414,01 | 0,20 | 50,29 | 10,85 | 3,20 | 74,10 | 191,93 | 62,22 | 3,74 | | | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 945 | 5 Чай с молоком | | 180 | 2,65 | 2,25 | 17,87 | 104,25 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 108,41 | 81,00 | 12,60 | 0,13 | | | |
| 1050 |) Булочка домашняя с изюмом | | 70 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 0,09 | 0,65 | 37,70 | 1,27 | 72,48 | 92,54 | 15,27 | 0,74 | | | |
| | | всего за полднин | ⟨ | 8,62 | 8,44 | 52,49 | 322,63 | • | 1,82 | 55,70 | 1,27 | 180,89 | 173,54 | 27,87 | 0,87 | | | |
| | | Всего за 8-й день | : | 33,49 | 46,43 | 172,28 | 1248,73 | 0,43 | 52,89 | 232,95 | 5,44 | 662,23 | 666,81 | 127,88 | 5,47 | | | |
| | 9-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | 3 Груша | | 95 | 0,34 | 0,25 | 8,66 | 39,50 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,34 | 15,97 | 13,45 | 10,08 | 1,93 | | | |
| | Э Каша пшено-рисовая молочная | | 150 | 4,88 | 8,85 | 25,70 | 203,05 | 0,13 | 0,30 | 54,00 | 0,18 | 83,15 | 121,84 | 30,71 | 0,78 | | | |
| 944 | 1 Чай с лимоном | | 180 | 0,16 | 0,01 | 18,44 | 78,19 | 0,01 | 5,40 | 0,00 | 0,03 | 5,94 | 2,97 | 1,62 | 0,09 | | | |
| 5033 | 3 Хлеб пшеничный формовой | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| | | всего за завтран | < | 7,65 | 9,36 | 67,56 | 391,24 | 0,19 | 9,90 | 54,00 | 0,88 | 111,05 | 157,75 | 46,62 | 3,13 | | | |

Стр. 6 из 6

| | | | | | | | | | | стр. 6 из 6 | | | | |
|--------|--|--------|--------|----------|---------|-----------------|---------|--------|---------|-------------|---------|---------|----------|-------|
| № рец. | Прием пищи, | Macca | • | іе вещес | | Энергетическая | | Витал | | | | • | вещества | • • |
| | наименование блюда | порции | Б | ж | У | ценность (ккал) | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | 7 Рассольник Петербургский со сметаной | 180 | 5,46 | 8,26 | 14,20 | 153,41 | 0,08 | 9,75 | 24,12 | 1,09 | 21,15 | 100,06 | 21,30 | 1,16 |
| 506 | 5 Рыба запеченная | 50 | 9,79 | 4,57 | 2,33 | 89,81 | 0,07 | 0,30 | 5,93 | 1,99 | 24,33 | 145,35 | 33,17 | 0,51 |
| 299 | Э Картофельное пюре | 120 | 2,66 | 3,58 | 16,85 | 110,85 | 0,12 | 19,32 | 21,60 | 0,14 | 39,96 | 79,95 | 25,65 | 0,89 |
| 959 | Э Какао на молоке | 180 | 3,05 | 2,70 | 21,87 | 125,69 | 0,03 | 0,36 | 11,70 | 0,05 | 95,15 | 94,68 | 26,01 | 0,89 |
| 5045 | 5 Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| | всего за обед | 1 | 22,37 | 19,38 | 67,59 | 537,76 | 0,33 | 29,72 | 63,58 | 3,26 | 186,34 | 446,54 | 112,38 | 4,23 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | 1 Яйцо варенное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| | 7 Компот из кураги | 180 | 0,59 | 0,03 | 19,21 | 79,97 | 0,01 | 0,45 | 0,00 | 0,62 | 18,41 | 16,43 | 11,81 | 0,40 |
| | 2 Пирожок печеный | 50 | 3,29 | 5,22 | 17,31 | 129,60 | 0,05 | 10,24 | 21,76 | 1,42 | 30,45 | 42,64 | 9,12 | 0,47 |
| | всего за полдни | (| 8,96 | 9,85 | 36,80 | 272,37 | 0,09 | 10,69 | 121,76 | 2,28 | 70,85 | 135,87 | 25,73 | 1,87 |
| | Всего за 9-й день | : | 38,97 | 38,60 | 171,95 | 1201,37 | 0,61 | 50,31 | 239,34 | 6,42 | 368,25 | 740,16 | 184,73 | 9,24 |
| | 10-й день | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 Бутерброд с маслом | 50 | 8,26 | 16,09 | 14,84 | 239,05 | 0,04 | 0,18 | 111,50 | 0,58 | 252,20 | 166,40 | 16,70 | 0,53 |
| 257 | 7 Каша овсянная молочная | 150 | 3,23 | 6,64 | 21,51 | 159,50 | 0,04 | 0,24 | 43,20 | 0,08 | 65,05 | 71,43 | 13,44 | 0,62 |
| 959 | Э Какао на молоке | 180 | 3,05 | 2,70 | 21,87 | 125,69 | 0,03 | 0,36 | 11,70 | 0,05 | 95,15 | 94,68 | 26,01 | 0,89 |
| | всего за завтран | (| 14,54 | 25,43 | 58,22 | 524,24 | 0,11 | 0,78 | 166,40 | 0,71 | 412,39 | 332,51 | 56,15 | 2,04 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 3 Салат из свеклы | 40 | 0,58 | 1,52 | 3,39 | 29,50 | 0,01 | 3,85 | 0,00 | 0,69 | 14,25 | 16,59 | 8,47 | 0,54 |
| 204 | 1 Суп картофельный с пшенной крупой | 180 | 2,11 | 6,40 | 14,33 | 123,68 | 0,10 | 11,23 | 42,48 | 0,20 | 12,74 | 57,05 | 22,75 | 0,79 |
| 592 | L Гуляш | 50 | 11,29 | 11,20 | 1,28 | 151,06 | 0,05 | 1,11 | 0,00 | 1,03 | 10,33 | 121,70 | 18,77 | 1,73 |
| 409 | Э Пюре гороховое | 120 | 9,88 | 7,56 | 23,82 | 202,88 | 0,39 | 0,00 | 47,20 | 0,42 | 56,16 | 159,44 | 51,36 | 3,28 |
| 883 | 3 Кисель плодово-ягодный | 180 | 0,03 | 0,00 | 24,84 | 99,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5045 | 5 Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,03 | 0,00 | 0,23 | | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 |
| | всего за обед | l . | 25,29 | 26,95 | 80,02 | 664,48 | 0,57 | 16,19 | 89,91 | 2,34 | 99,23 | 381,29 | 107,60 | 7,12 |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 5016 | 5 Яблочно-виноградный сок | 180 | 0,54 | 0,00 | 22,14 | 93,60 | 0,00 | 2,34 | 0,00 | 0,18 | 18,00 | 18,00 | 10,80 | 1,08 |
| 5032 | 2 Печенье сдобное | 50 | 3,20 | 8,40 | 34,25 | 225,50 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 0,50 | 11,50 | 32,50 | 5,00 | 0,40 |
| | всего за полдни | (| 3,74 | 8,40 | 56,39 | 319,10 | 0,05 | 2,34 | 60,00 | 0,68 | 29,50 | 50,50 | 15,80 | 1,48 |
| | Всего за 10-й день | : | 43,57 | 60,79 | 194,62 | 1507,82 | 0,73 | 19,31 | 316,31 | 3,73 | 541,13 | 764,30 | 179,55 | 10,63 |
| | Итого | : | 397,12 | 517,56 | 1887,94 | 13900,60 | 6,06 | 442,09 | 2804,01 | 52,56 | 5230,45 | 7242,30 | 1736,78 | 83,47 |