СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования администрации Красногвардейского

района

Е.Н. Черняков

(09» авидета 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО Заведующий МБДОУ «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»

Г. А. Радченко

с» <u>амуся с</u> 2023г. приказ № 47 от «ОЭ» авцуста 2023г.

Примерное десятидневное меню (осенне - зимний период)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка» Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7лет с 10,5 часовым режимом функционирования на 2023 – 2024 учебный год

с. Никитовка 2023 г.

| | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральны | ые в-ва,мг | | Витамины,м | Γ |
|-----------|------------------------------|----------|---------|-----------|----------|------------|------------|------------|--------|------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Г | | | | ккал | | | | | |
| | День первый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/17-c | Каша манная молочная | 250 | 9,0500 | 9,9000 | 36,4940 | 276,3700 | 311,4000 | 0,4315 | 0,1270 | 0,3610 | 2,9900 |
| 30/8/8 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,2700 | 22,1000 | 73,4700 | 532,4500 | 424,4400 | 1,5875 | 0,2420 | 0,4490 | 3,1500 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Яблоко | 100 | 0,4000 | 0,4000 | 9,8000 | 45,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0400 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат витам. из св.капусты и | | | 0.07.10 | 0.40=0 | 44.0000 | 22.4222 | 0.0040 | | 0.0400 | |
| 5/19-c | морк | 60 | 1,0510 | 3,0540 | 3,4670 | 44,6800 | 29,1800 | 0,3910 | 0,0223 | 0,0409 | 22,5500 |
| 6/27-c | Борщ со сметаной | 250 | 6,6720 | 8,3750 | 18,2410 | 173,1700 | 59,3040 | 1,7582 | 0,1242 | 0,1389 | 35,4300 |
| 3/11-c | Макароны с маслом | 150 | 5,4430 | 4,4720 | 36,2940 | 203,0400 | 12,6200 | 0,8515 | 0,0884 | 0,0268 | 0,0000 |
| 7/36-c | Гуляш из говядины | 80 | 16,3300 | 14,1120 | 4,0350 | 220,9900 | 27,3000 | 1,5525 | 0,0792 | 0,1511 | 1,3800 |
| 1/5-c | Компот из с\ф | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,4150 | 0,4200 | 14,8400 | 59,1500 | 0,0945 | 0,0845 | 0,0665 | 0,0315 | 0,0000 |
| | Итого: | | 32,3910 | 30,4330 | 99,0530 | 754,0100 | 128,7385 | 4,6737 | 0,3806 | 0,3892 | 59,3600 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/38-c | Омлет | 100 | 11,7360 | 13,6550 | 9,8110 | 204,8100 | 104,6900 | 1,9945 | 0,0961 | 0,4102 | 0,6500 |
| 2/47-c | Икра кабачковая | 60 | 1,1400 | 5,3400 | 4,6200 | 71,4000 | 24,6000 | 0,4200 | 0,0120 | 0,0300 | 4,2000 |
| 2/47-c | Йогурт | 170 | 8,5000 | 2,5500 | 5,9500 | 119,0000 | 255,0000 | 0,1700 | 0,0510 | 0,2550 | 1,0200 |
| 2/47-c | Печенье | 30 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0,0300 | 0,0090 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7250 | 0,3000 | 10,6000 | 52,5000 | 0,4658 | 0,0604 | 0,0475 | 0,0225 | 0,0000 |
| | Итого: | | 25,4410 | 24,2750 | 53,9610 | 573,1100 | 393,1558 | 2,9149 | 0,2366 | 0,7267 | 5,8700 |
| | Всего день первый | | 73,5020 | 77,2080 | 236,2840 | 1904,5700 | 962,3343 | 11,3761 | 0,8992 | 1,6049 | 78,3800 |

День: вторник

Неделя:первая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральны | ые в-ва,мг | | Витамины,м | Γ |
|-----------|---------------------------------|--------|---------|-----------|----------|------------|------------|------------|--------|------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | г | | | | ккал | | | | | |
| | День второй | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/16-c | Каша рисовая молочная | 250 | 7,9450 | 9,6500 | 22,5445 | 285,7800 | 268,9800 | 0,4375 | 0,1080 | 0,3460 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,0750 | 0,0520 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 11,8650 | 18,9500 | 59,5205 | 505,8600 | 282,0200 | 1,4835 | 0,1830 | 0,4040 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0500 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/22-c | Икра из свеклы | 60 | 0,9910 | 2,0530 | 6,3350 | 43,5100 | 22,0400 | 0,4800 | 0,0141 | 0,0236 | 6,2000 |
| 6/24-c | Суп с мясными фрикадельками | 180/70 | 14,8650 | 11,7440 | 16,6330 | 242,5900 | 26,7768 | 1,9530 | 0,1517 | 0,1673 | 14,6000 |
| 7/38-c | Рыба, запеченая в молочн. соусе | 80 | 13,9530 | 8,1610 | 4,7400 | 146,3100 | 84,6000 | 0,8995 | 0,1100 | 0,1878 | 1,7800 |
| 3/8-c | Пюре картофельное | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,1480 | 0,1418 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 37,0870 | 27,1180 | 92,0340 | 703,3300 | 211,2928 | 6,1713 | 0,5188 | 0,5655 | 45,1000 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/35-c | запеканка творожная | 150 | 22,2920 | 25,4000 | 20,0780 | 145,9900 | 191,6800 | 0,8920 | 0,0934 | 0,4186 | 1,0700 |
| 8/42-c | соус сметанный | 25 | 0,9060 | 2,5220 | 4,3860 | 44,3600 | 25,3000 | 0,0660 | 0,0135 | 0,0331 | 0,1750 |
| 1/1-c | кофейный напиток на молоке | 200 | 5,9720 | 5,0630 | 23,6260 | 171,9800 | 240,2400 | 0,1560 | 0,0830 | 0,3090 | 2,6000 |
| 2/47-c | Мармелад фруктовый | 25 | 0,1000 | 0,0000 | 19,0000 | 73,2500 | 2,7500 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0025 | 0,0000 |
| | Итого: | | 29,2700 | 32,9850 | 67,0900 | 435,5800 | 459,9700 | 1,2140 | 0,1899 | 0,7632 | 3,8450 |
| | Всего день второй | | 79,7220 | 79,5530 | 239,6445 | 1740,7700 | 969,2828 | 11,0688 | 0,9317 | 1,7827 | 61,8050 |

День: среда Неделя:первая

Сезон: осенне-зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральнь | ые в-ва,мг | | Витамины,мі | - |
|-----------|-------------------------------|-------------|---------|-----------|----------|------------------|------------|------------|--------|-------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции г | Белки | Жиры | Углеводы | ценность ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | День третий | - | | | | 1111001 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/18-c | Каша гречневая молочная | 250 | 9,3450 | 10,2250 | 35,3910 | 287,0300 | 271,9800 | 1,8625 | 0,1955 | 0,3860 | 2,8600 |
| 2/7-c | Бутерброд с масломи сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,5650 | 22,4250 | 72,3670 | 543,1100 | 385,0200 | 3,0185 | 0,3105 | 0,4740 | 3,0200 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Яблоко | 100 | 0,4000 | 0,4000 | 9,8000 | 45,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0400 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/20-c | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,7800 | 1,0590 | 7,0360 | 36,9700 | 30,6400 | 0,4260 | 0,0360 | 0,0420 | 3,0000 |
| 6/3-c | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,1840 | 9,2730 | 24,7310 | 209,8700 | 40,2268 | 1,5430 | 0,1350 | 0,1168 | 15,6300 |
| 7/30-c | Котлета мясная | 80 | 14,3550 | 9,7330 | 6,2600 | 183,8800 | 18,4400 | 1,5795 | 0,0750 | 0,1380 | 1,5000 |
| 3/12-c | каша пшенная,соус томатный | 150/25 | 4,4800 | 4,2850 | 24,7600 | 141,5500 | 11,0860 | 1,5508 | 0,1050 | 0,0410 | 0,0000 |
| 1/46-c | Кисель фруктягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0,0900 | 0,1080 | 4,2000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 30,2490 | 24,9500 | 112,1670 | 712,6700 | 114,0928 | 6,8793 | 0,5360 | 0,4908 | 24,3300 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/43-c | Пирожок с капустой | 100 | 8,9110 | 10,9700 | 54,2210 | 346,7210 | 85,0900 | 1,3100 | 0,3008 | 0,3081 | 25,5400 |
| 1/3-c | Какао | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,0825 | 0,3075 | 2,6000 |
| | Итого: | | 15,1160 | 16,4075 | 76,2945 | 517,7010 | 326,7050 | 1,8360 | 0,3833 | 0,6156 | 28,1400 |

День: четверг Неделя:первая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральн | ые в-ва,мг | | Витамины,м | Γ |
|-----------|---------------------------|--------|---------|-----------|----------|------------|-----------|------------|--------|------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Г | | | | ккал | | | | | |
| | День четвертый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/19-c | Каша ячневая молочная | 250 | 9,1950 | 9,7900 | 41,9860 | 297,1800 | 290,9800 | 0,7275 | 0,1690 | 0,5760 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,0750 | 0,0520 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 13,1150 | 19,0900 | 78,9620 | 517,2600 | 304,0200 | 1,7735 | 0,2440 | 0,6340 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0500 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/32-c | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0400 | 2,0480 | 6,2540 | 46,9500 | 27,1600 | 0,3890 | 0,0200 | 0,0370 | 23,5000 |
| 6/25-c | Суп гороховый с гренками | 250 | 11,4210 | 6,9200 | 35,5270 | 245,7000 | 51,3840 | 3,0502 | 0,3169 | 0,1397 | 14,6000 |
| 7/28-c | Плов с мясом | 180 | 16,0080 | 17,2380 | 30,6900 | 312,1700 | 22,1500 | 1,6575 | 0,0901 | 0,1331 | 1,1000 |
| 1/6-c | Сок яблочный | 150 | 0,7500 | 0,0000 | 13,6500 | 57,0000 | 10,5000 | 0,4500 | 0,0150 | 0,0150 | 3,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |

| | Итого: | | 32,6690 | 26,8060 | 107,3210 | 746,3200 | 124,6940 | 7,2967 | 0,5370 | 0,3698 | 42,2000 |
|--------|----------------------|-----|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|--------|--------|---------|
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/36-c | Вареники ленивые | 120 | 22,7500 | 25,3750 | 31,1200 | 189,2900 | 146,3000 | 1,0310 | 0,1285 | 0,3820 | 0,6800 |
| 2/47-c | Снежок | 170 | 4,5900 | 4,2500 | 18,3600 | 134,3000 | 205,7000 | 0,1700 | 0,5100 | 2,2100 | 1,5300 |
| 2/47-c | Печенье | 30 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0,0300 | 0,0090 | 0,0000 |
| | Итого: | | 29,6800 | 32,0550 | 72,4600 | 448,9900 | 360,4000 | 1,4710 | 0,6685 | 2,6010 | 2,2100 |
| | Всего день четвертый | | 76,9640 | 78,4510 | 279,7430 | 1808,5700 | 805,1140 | 12,7412 | 1,4895 | 3,6548 | 57,2700 |

День: пятница Неделя:первая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральные в-ва,мг | | | Витамины,м | Г |
|-----------|----------------------------|----------|---------|-----------|----------|------------|---------------------|--------|--------|------------|--------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Г | | | | ккал | | | | | |
| | День пятый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/16-c | Каша геркулесовая молочная | 250 | 9,4950 | 11,2600 | 38,9100 | 286,8000 | 286,1400 | 1,3515 | 0,2350 | 0,3660 | 2,8600 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,7150 | 23,4600 | 75,8860 | 542,8800 | 399,1800 | 2,5075 | 0,3500 | 0,4540 | 3,0200 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Груша | 100 | 0,4000 | 0,3000 | 10,1000 | 47,0000 | 19,0000 | 2,3000 | 0,0200 | 0,0300 | 5,0000 |

| | Обед | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-----|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|--------|--------|---------|
| 5/21-c | Салат из зеленого горошка | 55 | 1,5100 | 2,0880 | 3,3800 | 38,0300 | 10,5500 | 0,3550 | 0,0520 | 0,0235 | 18,5000 |
| 6/26-c | Суп рыбный | 250 | 15,6070 | 5,8340 | 18,7550 | 185,5700 | 54,4100 | 1,6585 | 0,2158 | 0,1538 | 16,2260 |
| 7/41-c | Жаркое по - домашнему | 180 | 15,4820 | 11,3580 | 29,2780 | 287,8900 | 32,4600 | 2,6315 | 0,2475 | 0,2217 | 33,3000 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 36,5290 | 19,8800 | 94,7890 | 648,9700 | 111,1600 | 6,4310 | 0,6103 | 0,4440 | 68,0260 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/45-c | Ватрушка с яблоком | 100 | 8,0410 | 11,1310 | 56,4520 | 354,6710 | 63,5700 | 2,1560 | 0,3019 | 0,2864 | 5,9900 |
| 1/7-c | Молоко кипяченое | 200 | 2,8000 | 2,5000 | 4,7000 | 58,0000 | 120,0000 | 0,0600 | 0,0400 | 0,1500 | 1,3000 |
| | Итого: | | 10,8410 | 13,6310 | 61,1520 | 412,6710 | 183,5700 | 2,2160 | 0,3419 | 0,4364 | 7,2900 |
| | Всего день пятый | | 63,4850 | 57,2710 | 241,9270 | 1651,5210 | 712,9100 | 13,4545 | 1,3222 | 1,3644 | 83,3360 |

День:понедельник Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пиш | Пищевые вещества,г | | Энергетич. | Минеральные в-ва,мг | | | Витамины,мг | | |
|-----------|--------------------|--------|-------|--------------------|----------|------------|---------------------|----|----|-------------|---|--|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С | |
| | | г | | | | ккал | | | | | | |
| | День шестой | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |

| | Суп молочный с макарон | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|--------|--------|---------|
| 4/12-c | изделиями | 250 | 9,0750 | 9,9250 | 38,2650 | 285,3500 | 283,6900 | 0,5875 | 0,1345 | 0,3610 | 2,9900 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200/12 | 1,1200 | 1,0000 | 13,8560 | 68,6800 | 48,2400 | 0,0600 | 0,0160 | 0,0660 | 0,5200 |
| | Итого: | | 16,4150 | 23,1250 | 77,1210 | 564,6300 | 444,7300 | 1,7675 | 0,2655 | 0,5090 | 3,6700 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 1/6-c | Сок яблочный | 150 | 0,7500 | 0,0000 | 13,6500 | 57,0000 | 10,5000 | 0,4500 | 0,0150 | 0,0150 | 3,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/47-c | Икра кабачковая | 55 | 1,0450 | 4,8950 | 4,2350 | 65,4500 | 22,5500 | 0,3850 | 0,0110 | 0,0275 | 3,8500 |
| 6/23-c | Свекольник со сметаной | 250 | 5,2590 | 6,8430 | 17,7950 | 150,1500 | 44,7180 | 1,6094 | 0,1135 | 0,1099 | 18,7800 |
| 7/35-c | Бефстроганов | 80 | 16,2600 | 14,1120 | 3,5800 | 218,9400 | 25,7500 | 1,5125 | 0,0767 | 0,1501 | 0,8800 |
| 3/10-c | Гречневый гарнир | 150 | 6,9580 | 4,9350 | 34,1950 | 206,4900 | 13,5600 | 3,7035 | 0,2365 | 0,1148 | 0,0000 |
| 1/46-c | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0,0900 | 0,1080 | 4,2000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,0700 | 0,3600 | 12,7200 | 50,7000 | 8,1000 | 1,0500 | 0,0570 | 0,0270 | 0,0000 |
| | Итого: | | 31,5920 | 31,1450 | 100,7050 | 747,6300 | 114,8780 | 8,2904 | 0,5847 | 0,5373 | 27,7100 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 7/40-c | Рагу овощное | 150 | 3,2530 | 4,7630 | 20,9120 | 131,6800 | 44,9500 | 1,4435 | 0,1350 | 0,1100 | 39,2000 |
| 8/48-c | Яйцо | 40 | 5,0800 | 4,6000 | 0,2800 | 62,8000 | 23,8400 | 1,0145 | 0,0280 | 0,1760 | 0,0000 |
| 2/47-c | Йогурт | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,0825 | 0,3075 | 2,6000 |
| 2/47-c | Печенье | 15 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0,0300 | 0,0090 | 0,0000 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9250 | 0,7500 | 12,4500 | 59,5000 | 5,5000 | 0,5000 | 0,0375 | 0,0200 | 0,0000 |
| | Итого: | | 18,8030 | 17,9805 | 78,6955 | 550,3600 | 324,3050 | 3,7540 | 0,3130 | 0,6225 | 41,8000 |
| | Всего день шестой | | 67,5600 | 72,2505 | 270,1715 | 1919,6200 | 894,4130 | 14,2619 | 1,1782 | 1,6838 | 76,1800 |

День:вторник Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральні | ые в-ва,мг | | Витамины,м | Г |
|-----------|--------------------------------------|--------|---------|-----------|----------|------------|------------|------------|--------|------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Г | | · | | ккал | | | | | |
| | День седьмой | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/14-c | Каша сборная молочная | 250 | 9,3050 | 10,1600 | 34,2974 | 304,5800 | 272,4800 | 1,2275 | 0,1810 | 0,3640 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,0750 | 0,0520 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 13,2250 | 19,4600 | 71,2734 | 524,6600 | 285,5200 | 2,2735 | 0,2560 | 0,4220 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0500 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/47-c | Салат из отвар. Свеклы с чесноком | 60 | 1,0000 | 2,0560 | 5,9040 | 43,2600 | 23,0280 | 0,8449 | 0,0132 | 0,0248 | 6,0000 |
| 6/28-c | Суп с клецками на бульоне | 250 | 9,6610 | 9,7960 | 21,6380 | 213,7200 | 36,7868 | 1,8620 | 0,1517 | 0,2079 | 14,6000 |
| 7/39-c | Биточки рыбные | 80 | 13,7710 | 7,2620 | 5,6300 | 138,0000 | 55,3300 | 0,9515 | 0,1070 | 0,1386 | 1,5450 |
| 3/8-c | Картофельное пюре | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,1480 | 0,1418 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из с/ф | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 31,7100 | 24,2740 | 97,4980 | 665,9000 | 193,0208 | 6,4972 | 0,5149 | 0,5581 | 44,6650 |
| | Полдник | | , | , | • | , | , | , | , | , | , |
| 8/37-c | Сырники с маслом и сахаром | 150 | 22,8450 | 27,7770 | 34,3400 | 222,6970 | 141,5000 | 1,3010 | 0,1430 | 0,4030 | 0,6300 |
| 1/4-c | Кофейный напит. на молоке | 200 | 5,9720 | 5,0630 | 23,6260 | 171,9800 | 240,2400 | 0,1560 | 0,0830 | 0,3090 | 2,6000 |
| 2/47-c | Мармелад фруктовый | 25 | 0,1000 | 0,0000 | 19,0000 | 73,2500 | 2,7500 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0025 | 0,0000 |
| | Итого: | | 28,9170 | 32,8400 | 76,9660 | 467,9270 | 384,4900 | 1,5570 | 0,2260 | 0,7145 | 3,2300 |
| | Всего день седьмой | | 75,3520 | 77,0740 | 266,7374 | 1754,4870 | 879,0308 | 12,5277 | 1,0369 | 1,7446 | 60,7550 |

День:среда Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральні | ые в-ва,мг | | Витамины, к | 1 Γ |
|-----------|-------------------------------------|----------|---------|-----------|----------|------------|------------|------------|--------|-------------|------------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | |
| | День восьмой | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/12-c | Каша манная молочная | 250 | 9,0500 | 9,9000 | 36,4940 | 276,3700 | 311,4000 | 0,4315 | 0,1270 | 0,3610 | 2,9900 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,2700 | 22,1000 | 73,4700 | 532,4500 | 424,4400 | 1,5875 | 0,2420 | 0,4490 | 3,1500 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Груша | 100 | 0,4000 | 0,3000 | 10,1000 | 47,0000 | 19,0000 | 2,3000 | 0,0200 | 0,0300 | 5,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/19-c | Салат витаминный | 60 | 1,0510 | 3,0540 | 3,4670 | 44,6800 | 29,1800 | 0,3910 | 0,0223 | 0,0409 | 22,5500 |
| 6/32-c | Суп картофель с гречневой крупой | 250 | 7,1400 | 7,2840 | 20,9980 | 184,6400 | 23,8768 | 2,0980 | 0,1687 | 0,1183 | 14,6000 |
| 7/31-c | Тефтеля мясная | 80 | 15,2370 | 10,1530 | 7,4310 | 197,9600 | 16,9100 | 1,5895 | 0,0740 | 0,1433 | 1,0000 |
| 3/12-c | Каша пшеничная с том. соусом | 150/25 | 4,4800 | 4,2850 | 24,7600 | 141,5500 | 11,0860 | 1,5508 | 0,1050 | 0,0410 | 0,0000 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный на день | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 31,8380 | 25,3760 | 100,0320 | 706,3100 | 94,7928 | 7,4153 | 0,4650 | 0,3885 | 38,1500 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 5/49-c | Винегрет | 150 | 1,8710 | 8,8680 | 17,9380 | 181,6040 | 31,0000 | 1,1870 | 0,0809 | 0,0641 | 14,9500 |
| 8/49-c | Сельдь соленая | 40 | 6,0060 | 4,9730 | 0,3640 | 70,3700 | 15,2400 | 0,4170 | 0,0090 | 2,1008 | 1,0300 |
| 2/47-c | Какао | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,0825 | 0,3075 | 2,6000 |

| Итого: | 14,0820 | 19,2785 | 40,3755 | 422,9540 | 287,8550 | 2,1300 | 0,1724 | 2,4724 | 18,5800 |
|--------------------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|--------|--------|---------|
| Всего день восьмой | 61,5900 | 67,0545 | 223,9775 | 1708,7140 | 826,0878 | 13,4328 | 0,8994 | 3,3399 | 64,8800 |

День:четверг Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральны | ые в-ва,мг | | Витамины,м | Г |
|-----------|----------------------------|--------|---------|-----------|----------|------------|------------|------------|--------|------------|---------|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | |
| | День девятый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/17-c | Каша из овсяных хлопьев | 250 | 9,4950 | 11,2600 | 38,9100 | 286,8000 | 286,1400 | 1,3515 | 0,2350 | 0,3660 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,0750 | 0,0520 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 |
| | Итого: | | 13,4150 | 20,5600 | 75,8860 | 506,8800 | 299,1800 | 2,3975 | 0,3100 | 0,4240 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,0400 | 0,0500 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/47-c | Салат из сол. Огурцв | 55 | 0,4400 | 0,0550 | 0,9350 | 7,1500 | 12,6500 | 0,3300 | 0,0110 | 0,0110 | 2,7500 |
| 6/24-c | Суп овощной на со сметаной | 250 | 5,6080 | 6,8600 | 15,6750 | 145,2700 | 35,0080 | 1,2544 | 0,1377 | 0,1072 | 26,8300 |
| 7/33-c | Голубцы ленивые со сметан. | 200 | 15,2980 | 12,1880 | 16,7900 | 248,4200 | 69,6700 | 1,8930 | 0,0944 | 0,2488 | 49,8300 |
| 1/46-c | Кисель фрукт ягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0,0900 | 0,1080 | 4,2000 |

| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
|--------|-----------------------------------|--------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|--------|--------|---------|
| | Итого: | | 24,7960 | 19,7030 | 82,7800 | 541,2400 | 131,0280 | 5,2574 | 0,4281 | 0,5200 | 83,6100 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/46-c | Лапшевник с творогом, соус молочн | 100/50 | 16,3980 | 15,9400 | 44,2140 | 272,3000 | 167,1000 | 1,2090 | 0,1366 | 0,3302 | 1,2900 |
| 2/47-c | Снежок | 170 | 4,5900 | 4,2500 | 18,3600 | 134,3000 | 205,7000 | 0,1700 | 0,5100 | 2,2100 | 0,5200 |
| 2/47-c | Зефир | 30 | 0,2400 | | 23,4900 | 87,9000 | 2,7000 | 0,0900 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого: | | 21,2280 | 20,1900 | 86,0640 | 494,5000 | 375,5000 | 1,4690 | 0,6466 | 2,5402 | 1,8100 |
| | Всего день девятый | | 60,9390 | 60,9530 | 265,7300 | 1638,6200 | 821,7080 | 11,3239 | 1,4247 | 3,5342 | 98,2800 |

День:пятница Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральные в-ва,мг | | Витамины,мг | | | |
|-----------|--------------------------|----------|---------|---------------------------------------|----------|------------|---------------------|--------|-------------|--------|--------|--|
| рецептуры | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С | |
| | | Γ | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | ккал | | | | | | |
| | День десятый | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 4/14-c | Каша пшенная молочная | 250 | 9,0700 | 10,2250 | 36,9950 | 282,3000 | 273,6900 | 0,8565 | 0,1930 | 0,3460 | 2,8600 | |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/10 | 6,2200 | 12,2000 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,1150 | 0,0820 | 0,1600 | |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0000 | |
| | Итого: | | 15,2900 | 22,4250 | 73,9710 | 538,3800 | 386,7300 | 2,0125 | 0,3080 | 0,4340 | 3,0200 | |

| | Второй завтрак | | | | | | ĺ | | | | ĺ |
|--------|---------------------------------|-----|---------|---------|----------|-----------|----------|--------|--------|--------|----------|
| 2/47-c | Апельсин | 100 | 0,9000 | 0,2000 | 8,1000 | 43,0000 | 34,0000 | 0,3000 | 0,0400 | 0,0300 | 60,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Помидор соленый | 55 | 0,9350 | 0,1100 | 4,4000 | 29,7000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 6/29-c | Суп карт. с мак. издел.и говяд. | 250 | 7,3300 | 7,0090 | 27,1230 | 201,7900 | 24,6768 | 1,4130 | 0,1382 | 0,0963 | 14,6000 |
| 7/37-c | Суфле из рыбы | 80 | 13,9530 | 8,1610 | 4,7400 | 146,3100 | 84,6000 | 0,8995 | 0,1100 | 0,1878 | 1,7800 |
| 3/8-c | Картофельное пюре | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,1480 | 0,1418 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,0950 | 0,0450 | 0,0000 |
| | Итого: | | 29,4960 | 20,4400 | 100,5890 | 648,7200 | 187,1528 | 5,1513 | 0,4912 | 0,4709 | 38,9000 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/41-c | Блинчики со сметанным соусом | 100 | 8,7400 | 11,0420 | 40,8600 | 297,7200 | 136,4400 | 0,8845 | 0,1595 | 0,2360 | 1,3000 |
| 1/3-c | Какао на молоке | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,0825 | 0,3075 | 2,6000 |
| | Итого: | | 14,9450 | 16,4795 | 62,9335 | 468,7000 | 378,0550 | 1,4105 | 0,2420 | 0,5435 | 3,9000 |
| | Всего день десятый | | 60,6310 | 59,5445 | 245,5935 | 1698,8000 | 985,9378 | 8,8743 | 1,0812 | 1,4784 | 105,8200 |

сезон :весенне-летний

| Прием пищи, | Macca | Пиш | цевые веще | ства,г | Энергетич. | Минеральні | ые в-ва,мг | | Витамины,м | ır |
|--------------------|--------|----------|------------|-----------|------------|------------|------------|---------|------------|----------|
| наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | Γ | | | | ккал | | | | | |
| День первый | | 73,5020 | 77,2080 | 236,2840 | 1904,5700 | 962,3343 | 11,3761 | 0,8992 | 1,6049 | 78,3800 |
| День второй | | 79,7220 | 79,5530 | 239,6445 | 1740,7700 | 969,2828 | 11,0688 | 0,9317 | 1,7827 | 61,8050 |
| День третий | | 61,3300 | 64,1825 | 270,6285 | 1818,4810 | 841,8178 | 13,9338 | 1,2698 | 1,6204 | 65,4900 |
| День четвертый | | 76,9640 | 78,4510 | 279,7430 | 1808,5700 | 805,1140 | 12,7412 | 1,4895 | 3,6548 | 57,2700 |
| День пятый | | 63,4850 | 57,2710 | 241,9270 | 1651,5210 | 712,9100 | 13,4545 | 1,3222 | 1,3644 | 83,3360 |
| День шестой | | 67,5600 | 72,2505 | 270,1715 | 1919,6200 | 894,4130 | 14,2619 | 1,1782 | 1,6838 | 76,1800 |
| День седьмой | | 75,3520 | 77,0740 | 266,7374 | 1754,4870 | 879,0308 | 12,5277 | 1,0369 | 1,7446 | 60,7550 |
| День восьмой | | 61,5900 | 67,0545 | 223,9775 | 1708,7140 | 826,0878 | 13,4328 | 0,8994 | 3,3399 | 64,8800 |
| День девятый | | 60,9390 | 60,9530 | 265,7300 | 1638,6200 | 821,7080 | 11,3239 | 1,4247 | 3,5342 | 98,2800 |
| День десятый | | 60,6310 | 59,5445 | 245,5935 | 1698,8000 | 985,9378 | 8,8743 | 1,0812 | 1,4784 | 105,8200 |
| Итого: | | 681,0750 | 693,5420 | 2540,4369 | 17644,1530 | 8698,6363 | 122,9952 | 11,5328 | 21,8081 | 752,1960 |
| В день: | | 68,1075 | 69,3542 | 254,0437 | 1764,4153 | 869,8636 | 12,2995 | 1,1533 | 2,1808 | 75,2196 |

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования администрации Красногвардейского

района

Е.Н. Черняков

(09 » Cabiger 3 2023 r.

УТВЕРЖДЕНО Заведующий МБДОУ «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»

Г. А. Радченко

приказ № 47 от «09» авиута 2023 г.

Примерное десятидневное меню (весенне - летний период)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Светлячок» с. Никитовка» Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7лет с 10,5 часовым режимом функционирования на 2023 — 2024 учебный год

с. Никитовка 2023 г.

День: понедельник Неделя:первая

Сезон: весенне-летний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | Энергетич | Минеральные в- ва,мг | | Витамины,мг | | |
|---------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|-------------------------|--------|-------------|------------|---------|
| рецептур ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углевод ы | ценность ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | День первый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/17-c | Каша манная молочная | 250 | 9,0500 | 9,9000 | 36,4940 | 276,3700 | 311,4000 | 0,4315 | 0,127 0 | 0,361 0 | 2,9900 |
| 30/8/8 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/1 0 | 6,2200 | 12,200 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,115 0 | 0,082 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,006 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,270 0 | 22,100 0 | 73,4700 | 532,4500 | 424,4400 | 1,5875 | 0,242 0 | 0,449 0 | 3,1500 |
| | Второй завтрак | | | | · | | · | · | | | · |
| 2/47-c | Яблоко | 100 | 0,4000 | 0,4000 | 9,8000 | 45,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,040 0 | 0,040 0 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/19-c | Салат из св.капусты и морк | 60 | 1,0510 | 3,0540 | 3,4670 | 44,6800 | 29,1800 | 0,3910 | 0,022 | 0,040 9 | 22,5500 |
| 6/27-c | Борщ со сметаной | 250 | 6,6720 | 8,3750 | 18,2410 | 173,1700 | 59,3040 | 1,7582 | 0,124 | 0,138 | 35,4300 |

| | | | | | | | | | 2 | 9 | |
|--------|----------------------|-----|---------------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|-------|-------|---------------|
| 0/14 | | 150 | 5 4400 | 4 4700 | 00.0040 | 000 0400 | 10.0000 | 0.0545 | 0,088 | 0,026 | 0.0000 |
| 3/11-c | Макароны с маслом | 150 | 5,4430 | 4,4720 | 36,2940 | 203,0400 | 12,6200 | 0,8515 | 4 | 8 | 0,0000 |
| | _ | | 16,330 | 14,112 | 4 00-0 | | | | 0,079 | 0,151 | 4 0000 |
| 7/36-c | Гуляш из говядины | 80 | 0 | 0 | 4,0350 | 220,9900 | 27,3000 | 1,5525 | 2 | 1 | 1,3800 |
| 4 / = | 16 | 000 | 0.4000 | 0.0000 | 00.4700 | 50,000 | 0.0400 | 0.0000 | 0,000 | 0,000 | 0.0000 |
| 1/5-c | Компот из с\ф | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0 | 0 | 0,0000 |
| 0/47 | V6 | 25 | 0.4450 | 0.4000 | 14.0400 | E0 4E00 | 0.0045 | 0.0045 | 0,066 | 0,031 | 0.0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,4150 | 0,4200 | 14,8400 | 59,1500 | 0,0945 | 0,0845 | 5 | 5 | 0,0000 |
| | Manage | | 32,391 | 30,433 | 00.0520 | 754.0400 | 400 7005 | 4 0707 | 0,380 | 0,389 | E0 2000 |
| | Итого: | | 0 | U | 99,0530 | 754,0100 | 128,7385 | 4,6737 | 6 | 2 | 59,3600 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0.400 | | 400 | 11,736 | 13,655 | 0.0440 | 004.0400 | 1010000 | 4 00 45 | 0,096 | 0,410 | 0.0500 |
| 8/38-c | Омлет | 100 | 0 | 0 | 9,8110 | 204,8100 | 104,6900 | 1,9945 | 1 | 2 | 0,6500 |
| 0/47 | | 00 | 4 4 4 0 0 | E 0.400 | 4 0000 | 74 4000 | 0.4.0000 | 0.4000 | 0,012 | 0,030 | 4 0000 |
| 2/47-c | Икра кабачковая | 60 | 1,1400 | 5,3400 | 4,6200 | 71,4000 | 24,6000 | 0,4200 | 0 | 0 | 4,2000 |
| 0.47 | | 170 | 0.5000 | 0.5500 | - 0-00 | 440,000 | 055 0000 | 0.4700 | 0,051 | 0,255 | 4 0000 |
| 2/47-c | Йогурт | 170 | 8,5000 | 2,5500 | 5,9500 | 119,0000 | 255,0000 | 0,1700 | 0 | 0 | 1,0200 |
| 0/47 | | 00 | 0.0400 | 0.4000 | 00 0000 | 405 4000 | 0.4000 | 0.0700 | 0,030 | 0,009 | 0.000 |
| 2/47-c | Печенье | 30 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0 | 0 | 0,0000 |
| 0/47 | | 0.5 | 4 7050 | 0.000 | 40.0000 | 50 5000 | 0.4050 | 0.0004 | 0,047 | 0,022 | 0.000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7250 | 0,3000 | 10,6000 | 52,5000 | 0,4658 | 0,0604 | 5 | 5 | 0,0000 |
| | | | 25,441 | 24,275 | 50 0040 | 570 4400 | 000 4550 | 0.04.40 | 0,236 | 0,726 | 5 0700 |
| | Итого: | | 0 | 0 | 53,9610 | 573,1100 | 393,1558 | 2,9149 | 6 | 7 | 5,8700 |
| | | | 73,502 | 77,208 | 000 00 10 | 4004 5700 | 000 00 10 | 11,376 | 0,899 | 1,604 | 70.005 |
| | Всего день первый | | 0 | 0 | 236,2840 | 1904,5700 | 962,3343 | 1 | 2 | 9 | 78,3800 |

День: вторник Неделя:первая

Сезон: весенне-летний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | Энергетич | Минералі ва,м | | В | Витаминь | Ы,МГ |
|---------------|---------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------------|--------|------------|------------|---------|
| рецептур ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углевод ы | ценность ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | День второй | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/16-c | Каша рисовая молочная | 250 | 7,9450 | 9,6500 | 22,5445 | 285,7800 | 268,9800 | 0,4375 | 0,108 0 | 0,346 0 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,075 0 | 0,052 0 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,006 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 11,865 0 | 18,950 0 | 59,5205 | 505,8600 | 282,0200 | 1,4835 | 0,183 0 | 0,404 0 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,040 0 | 0,050 0 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/44-c | Салат из св. помидоров с луком | 60 | 0,5280 | 3,0930 | 1,8240 | 38,0100 | 7,0880 | 0,4349 | 0,033 6 | 0,019 2 | 12,0000 |
| 6/24-c | Суп с мясными фрикадельками | 180/70 | 14,865 0 | 11,744 0 | 16,6330 | 242,5900 | 26,7768 | 1,9530 | 0,151 7 | 0,167 3 | 14,6000 |
| 7/38-c | Рыба, запеченая в молочн. соусе | 80 | 13,953 0 | 8,1610 | 4,7400 | 146,3100 | 84,6000 | 0,8995 | 0,110 0 | 0,187 8 | 1,7800 |
| 3/8-c | Пюре картофельное | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,148 0 | 0,141 8 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 0 | 0,000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 36,624 0 | 28,158 0 | 87,5230 | 697,8300 | 196,3408 | 6,1262 | 0,538 3 | 0,561 1 | 50,9000 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/35-c | запеканка творожная | 150 | 22,292 0 | 25,400 0 | 20,0780 | 145,9900 | 191,6800 | 0,8920 | 0,093 4 | 0,418 6 | 1,0700 |
| 8/42-c | соус сметанный | 25 | 0,9060 | 2,5220 | 4,3860 | 44,3600 | 25,3000 | 0,0660 | 0,013 | 0,033 | 0,1750 |

| | | | | | | | | | 5 | 1 | |
|--------|----------------------------|-----|--------|--------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|---------|
| | | | | | | | | | 0,083 | 0,309 | |
| 1/1-c | кофейный напиток на молоке | 200 | 5,9720 | 5,0630 | 23,6260 | 171,9800 | 240,2400 | 0,1560 | 0 | 0 | 2,6000 |
| | | | | | | | | | 0,000 | 0,002 | |
| 2/47-c | Мармелад фруктовый | 25 | 0,1000 | 0,0000 | 19,0000 | 73,2500 | 2,7500 | 0,1000 | 0 | 5 | 0,0000 |
| | | | 29,270 | 32,985 | | | | | 0,189 | 0,763 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 67,0900 | 435,5800 | 459,9700 | 1,2140 | 9 | 2 | 3,8450 |
| | | | 79,259 | 80,593 | | | | 11,023 | 0,951 | 1,778 | |
| | Всего день второй | | 0 | 0 | 235,1335 | 1735,2700 | 954,3308 | 7 | 2 | 3 | 67,6050 |

День: среда Неделя:первая

Сезон: весенне-летний

| Номер | Прием пищи, | Масса Пищевые вещества,г | | | Энергетич | Минералі ва, | | Витамины,мг | | | |
|----------|---------------------------|--------------------------|--------|--------|-----------|-----------------|----------|-------------|-------|-------|--------|
| рецептур | , | | | | Углевод | - | , | | | | |
| Ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | |
| | День третий | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | 10,225 | | | | | 0,195 | 0,386 | |
| 4/18-c | Каша гречневая молочная | 250 | 9,3450 | 0 | 35,3910 | 287,0300 | 271,9800 | 1,8625 | 5 | 0 | 2,8600 |
| | | 50/10/1 | | 12,200 | | | | | 0,115 | 0,082 | |
| 2/7-c | Бутерброд с масломи сыром | 0 | 6,2200 | 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0 | 0 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,006 | 0,0000 |

| | | | | | | | | | 0 | 0 | ļ |
|--------|---------------------------------|--------|-------------|-------------|----------|-----------|----------|------------------|------------|------------|---------|
| | Итого: | | 15,565 0 | 22,425 0 | 72,3670 | 543,1100 | 385,0200 | 3,0185 | 0,310 5 | 0,474 0 | 3,0200 |
| | Второй завтрак | | 0 | 0 | 12,3010 | 343,1100 | 303,0200 | 3,0103 | 3 | 0 | 3,0200 |
| 2/47-c | Яблоко | 100 | 0,4000 | 0,4000 | 9,8000 | 45,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,040 0 | 0,040 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/43-c | Салат из огурцов на раст. Масле | 60 | 0,5100 | 2,0530 | 2,3250 | 27,7300 | 29,9680 | 0,3729 | 0,019 0 | 0,023 0 | 6,0000 |
| 6/3-c | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,1840 | 9,2730 | 24,7310 | 209,8700 | 40,2268 | 1,5430 | 0,135 0 | 0,116 8 | 15,6300 |
| 7/30-c | Котлета мясная | 80 | 14,355 0 | 9,7330 | 6,2600 | 183,8800 | 18,4400 | 1,5795 | 0,075 0 | 0,138 0 | 1,5000 |
| 3/12-c | каша пшенная,соус томатный | 150/25 | 4,4800 | 4,2850 | 24,7600 | 141,5500 | 11,0860 | 1,5508 | 0,105 0 | 0,041 0 | 0,0000 |
| 1/46-c | Кисель фруктягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0,090 0 | 0,108 0 | 4,2000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 29,979 0 | 25,944 0 | 107,4560 | 703,4300 | 113,4208 | 6,8262 | 0,519 0 | 0,471 8 | 27,3300 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/43-c | Пирожок с капустой | 100 | 8,9110 | 10,970 0 | 54,2210 | 346,7210 | 85,0900 | 1,3100 | 0,300 8 | 0,308 1 | 25,5400 |
| 1/3-c | Какао | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,082 5 | 0,307 5 | 2,6000 |
| | 4 | | 15,116 | 16,407 | 70.0045 | F47 7040 | 200 7052 | 4 0000 | 0,383 | 0,615 | 00.4400 |
| | Итого: | | 61,060 | 5 65,176 | 76,2945 | 517,7010 | 326,7050 | 1,8360 13,880 | 3 1,252 | 1,601 | 28,1400 |
| | Всего день третий | | 0 | 5 | 265,9175 | 1809,2410 | 841,1458 | 7 | 8 | 4 | 68,4900 |

День: четверг Неделя:первая

Сезон: весенне-летний

| | _ | | _ | | | Энергетич | Минераль | ьные в- | | | |
|----------|------------------------------|--------|--------|----------|---------|-----------|----------|---------|-------|----------|---------|
| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | | ва, | ИΓ | Е | Витаминь | І,МГ |
| рецептур | | | | | Углевод | | | | | | |
| Ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Г | | | | ккал | | | | | |
| | День четвертый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0,169 | 0,576 | |
| 4/19-c | Каша ячневая молочная | 250 | 9,1950 | 9,7900 | 41,9860 | 297,1800 | 290,9800 | 0,7275 | 0 | 0 | 2,8600 |
| | | | | | | | | | 0,075 | 0,052 | |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | | | | 4= 4000 | | | 0,000 | 0,006 | |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | 13,115 | 19,090 | | | | 4 | 0,244 | 0,634 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 78,9620 | 517,2600 | 304,0200 | 1,7735 | 0 | 0 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 0.4- | _ | | 4 = | | | | 40.000 | | 0,040 | 0,050 | 40.000 |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0 | 0 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0,029 | 0,023 | |
| 5/45-c | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,5850 | 2,0780 | 2,4250 | 29,9800 | 12,3180 | 0,4479 | 0 | 0 | 9,7500 |
| 0.00 | | | 11,421 | | | 0.45 5000 | | | 0,316 | 0,139 | 44.0055 |
| 6/25-c | Суп гороховый с гренками | 250 | 0 | 6,9200 | 35,5270 | 245,7000 | 51,3840 | 3,0502 | 9 | 7 | 14,6000 |
| 7,00 | | 400 | 16,008 | 17,238 | | 040 4700 | 00.4500 | 4 0575 | 0,090 | 0,133 | 4 4000 |
| 7/28-c | Плов с мясом | 180 | 0 | 0 | 30,6900 | 312,1700 | 22,1500 | 1,6575 | 1 | 1 | 1,1000 |
| 1/6-c | Сок яблочный | 150 | 0,7500 | 0,0000 | 13,6500 | 57,0000 | 10,5000 | 0,4500 | 0,015 | 0,015 | 3,0000 |

| | | | | | | | | | 0 | 0 | |
|--------|----------------------|-----|-------------|-------------|----------|---|----------|--------|------------|------------|---------|
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 32,214 0 | 26,836 0 | 103,4920 | 729,3500 | 109,8520 | 7,3556 | 0,546 0 | 0,355 8 | 28,4500 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | | | 22,750 | 25,375 | | | | | 0,128 | 0,382 | |
| 8/36-c | Вареники ленивые | 120 | 0 | 0 | 31,1200 | 189,2900 | 146,3000 | 1,0310 | 5 | 0 | 0,6800 |
| 2/47-c | Снежок | 170 | 4,5900 | 4,2500 | 18,3600 | 134,3000 | 205,7000 | 0,1700 | 0,510 0 | 2,210 0 | 1,5300 |
| | | - | , | , | -, | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | , | , | 0,030 | 0,009 | , |
| 2/47-c | Печенье | 30 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | 29,680 | 32,055 | | | | | 0,668 | 2,601 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 72,4600 | 448,9900 | 360,4000 | 1,4710 | 5 | 0 | 2,2100 |
| | | | 76,509 | 78,481 | | | | 12,800 | 1,498 | 3,640 | |
| | Всего день четвертый | | 0 | 0 | 275,9140 | 1791,6000 | 790,2720 | 1 | 5 | 8 | 43,5200 |

День: пятница Неделя:первая

Сезон: весенне-летний

| | | | | | | Энергетич | Минерал | ьные в- | | | |
|----------|--------------------|--------|-------|----------|---------|-----------|---------|---------|----|----------|------|
| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | | ва,г | ИΓ | Е | Витаминь | І,МГ |
| рецептур | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углевод | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |

| Ы | | | | | Ы | | | | | | |
|--------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|------------|------------|---------|
| | | Г | | | | ккал | | | | | |
| | День пятый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/16-c | Каша геркулесовая молочная | 250 | 9,4950 | 11,260 0 | 38,9100 | 286,8000 | 286,1400 | 1,3515 | 0,235 0 | 0,366 0 | 2,8600 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/1 0 | 6,2200 | 12,200 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,115 0 | 0,082 0 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 0 | 0,006 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,715 0 | 23,460 0 | 75,8860 | 542,8800 | 399,1800 | 2,5075 | 0,350 0 | 0,454 0 | 3,0200 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Груша | 100 | 0,4000 | 0,3000 | 10,1000 | 47,0000 | 19,0000 | 2,3000 | 0,020 0 | 0,030 0 | 5,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/18-c | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,5850 | 2,0780 | 2,4250 | 29,9800 | 12,3180 | 0,4479 | 0,029 0 | 0,023 0 | 9,7500 |
| 6/26-c | Суп рыбный | 250 | 15,607 0 | 5,8340 | 18,7550 | 185,5700 | 54,4100 | 1,6585 | 0,215 8 | 0,153 8 | 16,2260 |
| 7/41-c | Жаркое по - домашнему | 180 | 15,482 0 | 11,358 0 | 29,2780 | 287,8900 | 32,4600 | 2,6315 | 0,247 5 | 0,221 7 | 33,3000 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 35,604 0 | 19,870 0 | 93,8340 | 640,9200 | 112,9280 | 6,5239 | 0,587 3 | 0,443 5 | 59,2760 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/44-c | Пирожок с повидлом | 100 | 7,9770 | 10,907 0 | 76,9640 | 409,4710 | 60,2100 | 1,4440 | 0,283 5 | 0,272 0 | 0,5900 |
| 1/7-c | Молоко кипяченое | 200 | 2,8000 | 2,5000 | 4,7000 | 58,0000 | 120,0000 | 0,0600 | 0,040 0 | 0,150 0 | 1,3000 |
| | Итого: | | 10,777 0 | 13,407 0 | 81,6640 | 467,4710 | 180,2100 | 1,5040 | 0,323 5 | 0,422 0 | 1,8900 |
| | Всего день пятый | | 62,496 0 | 57,037 0 | 261,4840 | 1698,2710 | 711,3180 | 12,835 4 | 1,280 8 | 1,349 5 | 69,1860 |

День:понедельник Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

| | | | 1 | | | Энергетич | Минералі | ьные в- | 1 | | |
|----------|----------------------------------|---------|--------|----------|---------|-----------|----------|---------|-------|---------|--------|
| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | | ва, | ЛΓ | В | итаминь | і,МГ |
| рецептур | | | | | Углевод | | | | | | |
| Ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | |
| | День шестой | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0,134 | 0,361 | |
| 4/12-c | Суп молочный с макарон изделиями | 250 | 9,0750 | 9,9250 | 38,2650 | 285,3500 | 283,6900 | 0,5875 | 5 | 0 | 2,9900 |
| | | 50/10/1 | | 12,200 | | | | | 0,115 | 0,082 | |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом и сыром | 0 | 6,2200 | 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0 | 0 | 0,1600 |
| | | | | | | | | | 0,016 | 0,066 | |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200/12 | 1,1200 | 1,0000 | 13,8560 | 68,6800 | 48,2400 | 0,0600 | 0 | 0 | 0,5200 |
| | | | 16,415 | 23,125 | | | | | 0,265 | 0,509 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 77,1210 | 564,6300 | 444,7300 | 1,7675 | 5 | 0 | 3,6700 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0,015 | 0,015 | |
| 1/6-c | Сок яблочный | 150 | 0,7500 | 0,0000 | 13,6500 | 57,0000 | 10,5000 | 0,4500 | 0 | 0 | 3,0000 |
| | Обед | | | · | | | | · | | | |

| | | | ĺ | ĺ | | | | | 0,033 | 0,019 | |
|--------|-------------------------|-----|-------------|-------------|----------|-----------|----------|---|------------|------------|---------|
| 5/44-c | Салат из помидоров | 60 | 0,5280 | 3,0930 | 1,8240 | 38,0100 | 7,0880 | 0,4349 | 6 | 2 | 12,0000 |
| 0.000 | | 050 | F 0500 | 0.0400 | 47 7050 | 450 4500 | 44.7400 | 1 000 1 | 0,113 | 0,109 | 40.7000 |
| 6/23-c | Свекольник со сметаной | 250 | 5,2590 | 6,8430 | 17,7950 | 150,1500 | 44,7180 | 1,6094 | 5 | 9 | 18,7800 |
| 7/25 0 | Fachampaguag | 80 | 16,260 | 14,112 0 | 2 5900 | 219 0400 | 25 7500 | 1 5105 | 0,076 | 0,150 | 0 0000 |
| 7/35-c | Бефстроганов | 80 | 0 | U | 3,5800 | 218,9400 | 25,7500 | 1,5125 | 0.226 | 0 114 | 0,8800 |
| 3/10-c | Гречневый гарнир | 150 | 6,9580 | 4,9350 | 34,1950 | 206,4900 | 13,5600 | 3,7035 | 0,236 5 | 0,114 8 | 0,0000 |
| | | | · | · | · | - | | | 0,090 | 0,108 | · |
| 1/46-c | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0 | 0 | 4,2000 |
| | | | | | | | | | 0,057 | 0,027 | |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,0700 | 0,3600 | 12,7200 | 50,7000 | 8,1000 | 1,0500 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 31,075 0 | 29,343 0 | 98,2940 | 720,1900 | 99,4160 | 8,3403 | 0,607 3 | 0,529 0 | 35,8600 |
| | Полдник | | | | 55,2515 | , | | -,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | | , |
| | 11001011011 | | | | | | | | 0,135 | 0,110 | |
| 7/40-c | Рагу овощное | 150 | 3,2530 | 4,7630 | 20,9120 | 131,6800 | 44,9500 | 1,4435 | 0 | 0 | 39,2000 |
| | | | | | | | | | 0,028 | 0,176 | |
| 8/48-c | Яйцо | 40 | 5,0800 | 4,6000 | 0,2800 | 62,8000 | 23,8400 | 1,0145 | 0 | 0 | 0,0000 |
| 0.4= | | | | - 40 | | 4=0.000 | 044.04=0 | | 0,082 | 0,307 | |
| 2/47-c | Йогурт | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 5 | 5 | 2,6000 |
| 2/47-c | Печенье | 15 | 2,3400 | 2,4300 | 22,9800 | 125,4000 | 8,4000 | 0,2700 | 0,030 | 0,009 | 0,0000 |
| 2/4/-0 | Печенье | 10 | 2,5400 | 2,4300 | 22,3000 | 123,4000 | 0,4000 | 0,2700 | 0,037 | 0,020 | 0,0000 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9250 | 0,7500 | 12,4500 | 59,5000 | 5,5000 | 0,5000 | 5 | 0,020 | 0,0000 |
| | | | 18,803 | 17,980 | , | , | -, | , | 0,313 | 0,622 | -, |
| | Итого: | | 0 | 5 | 78,6955 | 550,3600 | 324,3050 | 3,7540 | 0 | 5 | 41,8000 |
| | | | 67,043 | 70,448 | | | | 14,311 | 1,200 | 1,675 | |
| | Всего день шестой | | 0 | 5 | 267,7605 | 1892,1800 | 878,9510 | 8 | 8 | 5 | 84,3300 |

День:вторник Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | Энергетич | Минераль ва,м | | В | итаминь | і,МГ |
|---------------|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------------|--------|------------|------------|---------|
| рецептур ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углевод ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | j |
| | День седьмой | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/14-c | Каша сборная молочная | 250 | 9,3050 | 10,160 0 | 34,2974 | 304,5800 | 272,4800 | 1,2275 | 0,181 0 | 0,364 0 | 2,8600 |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0,075 0 | 0,052 0 | 0,0000 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,006 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 13,225 0 | 19,460 0 | 71,2734 | 524,6600 | 285,5200 | 2,2735 | 0,256 0 | 0,422 0 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0,040 0 | 0,050 0 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/43-c | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,5100 | 2,0530 | 2,3250 | 27,7300 | 29,9680 | 0,3729 | 0,019 0 | 0,023 0 | 6,0000 |
| 6/28-c | Суп с клецками на бульоне | 250 | 9,6610 | 9,7960 | 21,6380 | 213,7200 | 36,7868 | 1,8620 | 0,151 7 | 0,207 9 | 14,6000 |
| 7/39-c | Биточки рыбные | 80 | 13,771 0 | 7,2620 | 5,6300 | 138,0000 | 55,3300 | 0,9515 | 0,107 0 | 0,138 6 | 1,5450 |
| 3/8-c | Картофельное пюре | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,148 0 | 0,141 8 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из с/ф | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 | 0,045 | 0,0000 |

| | | | | | | | | | 0 | 0 | |
|--------|----------------------------|-----|-------------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|------------|------------|---------|
| | Итого: | | 31,220 0 | 24,271 0 | 93,9190 | 650,3700 | 199,9608 | 6,0252 | 0,520 7 | 0,556 3 | 44,6650 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/37-c | Сырники с маслом и сахаром | 150 | 22,845 0 | 27,777 0 | 34,3400 | 222,6970 | 141,5000 | 1,3010 | 0,143 0 | 0,403 0 | 0,6300 |
| 1/4-c | Кофейный напит. на молоке | 200 | 5,9720 | 5,0630 | 23,6260 | 171,9800 | 240,2400 | 0,1560 | 0,083 0 | 0,309 0 | 2,6000 |
| 2/47-c | Мармелад фруктовый | 25 | 0,1000 | 0,0000 | 19,0000 | 73,2500 | 2,7500 | 0,1000 | 0,000 | 0,002 5 | 0,0000 |
| | Итого: | | 28,917 0 | 32,840 0 | 76,9660 | 467,9270 | 384,4900 | 1,5570 | 0,226 0 | 0,714 5 | 3,2300 |
| | Всего день седьмой | | 74,862 0 | 77,071 0 | 263,1584 | 1738,9570 | 885,9708 | 12,055 7 | 1,042 7 | 1,742 8 | 60,7550 |

День:среда Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

| | _ | | | | Энергетич | Минералі | ьные в- | | | | |
|----------|--------------------|----------|-------|------|-----------|----------|---------|----------|------|----|---|
| Номер | Прием пищи, | <u> </u> | | • | ва, | ИΓ | Е | Витаминь | √,МГ | | |
| рецептур | | | | | Углевод | | | | | | |
| Ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | Γ | | | | ккал | | | | | |
| | День восьмой | | | | | | | | | | j |
| | Завтрак | | | • | | | | | | · | |

| | | | | | | | | | 0,127 | 0,361 | |
|--------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|------------|----------|-------------|------------|------------|---------|
| 4/12-c | Каша манная молочная | 250 | 9,0500 | 9,9000 | 36,4940 | 276,3700 | 311,4000 | 0,4315 | 0 | 0 | 2,9900 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/1 0 | 6,2200 | 12,200 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,115 0 | 0,082 0 | 0,1600 |
| | zymopopoc o macromiczipem | | 0,220 | | | _::,;::::: | , | ., | 0,000 | 0,006 | |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,270 0 | 22,100 0 | 73,4700 | 532,4500 | 424,4400 | 1,5875 | 0,242 0 | 0,449 0 | 3,1500 |
| | Второй завтрак | | | | • | , | , | | | | · |
| 2/47-c | Груша | 100 | 0,4000 | 0,3000 | 10,1000 | 47,0000 | 19,0000 | 2,3000 | 0,020 0 | 0,030 0 | 5,0000 |
| | Обед | | | • | • | , | , | · | | | · |
| 5/19-c | Салат витаминный | 60 | 1,0510 | 3,0540 | 3,4670 | 44,6800 | 29,1800 | 0,3910 | 0,022 | 0,040 9 | 22,5500 |
| 6/32-c | Суп картофель с гречневой крупой | 250 | 7,1400 | 7,2840 | 20,9980 | 184,6400 | 23,8768 | 2,0980 | 0,168 7 | 0,118 3 | 14,6000 |
| 7/31-c | Тефтеля мясная | 80 | 15,237 0 | 10,153 0 | 7,4310 | 197,9600 | 16,9100 | 1,5895 | 0,074 0 | 0,143 3 | 1,0000 |
| 3/12-c | Каша пшеничная с том. соусом | 150/25 | 4,4800 | 4,2850 | 24,7600 | 141,5500 | 11,0860 | 1,5508 | 0,105 0 | 0,041 0 | 0,0000 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 31,838 0 | 25,376 0 | 100,0320 | 706,3100 | 94,7928 | 7,4153 | 0,465 0 | 0,388 5 | 38,1500 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 8/45-c | Ватрушка с яблоком | 100 | 8,0410 | 11,131 0 | 56,4520 | 354,6710 | 63,5700 | 2,1560 | 0,301 9 | 0,286 4 | 5,9900 |
| 2/47-c | Молоко кипяченое | 200 | 2,8000 | 2,5000 | 4,7000 | 58,0000 | 120,0000 | 0,0600 | 0,040 0 | 0,150 0 | 1,3000 |
| | Итого: | | 10,841 0 | 13,631 0 | 61,1520 | 412,6710 | 183,5700 | 2,2160 | 0,341 9 | 0,436 4 | 7,2900 |
| | Всего день восьмой | | 58,349 0 | 61,407 0 | 244,7540 | 1698,4310 | 721,8028 | 13,518 8 | 1,068 9 | 1,303 9 | 53,5900 |

День:четверг Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

| | _ | | _ | | | Энергетич | Минераль | ьные в- | _ | | |
|----------|----------------------------|--------|--------|----------|---------|-----------|----------|---------|-------|----------|---------|
| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | | ва, | ИΓ | В | Витаминь | І,МГ |
| рецептур | | | | | Углевод | | | | | | |
| Ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Ы | ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | | г | | | | ккал | | | | | |
| | День девятый | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | 11,260 | | | | | 0,235 | 0,366 | |
| 4/17-c | Каша из овсяных хлопьев | 250 | 9,4950 | 0 | 38,9100 | 286,8000 | 286,1400 | 1,3515 | 0 | 0 | 2,8600 |
| | | | | | | | | | 0,075 | 0,052 | |
| 2/42-c | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,9200 | 9,3000 | 25,0000 | 174,6000 | 12,8000 | 1,0100 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | | | | | | | 0,000 | 0,006 | |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | 13,415 | 20,560 | | | | | 0,310 | 0,424 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 75,8860 | 506,8800 | 299,1800 | 2,3975 | 0 | 0 | 2,8600 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0,040 | 0,050 | |
| 2/47-c | Банан | 100 | 1,5000 | 0,5000 | 21,0000 | 96,0000 | 16,0000 | 2,2000 | 0 | 0 | 10,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | · | 0,033 | 0,019 | |
| 5/44-c | Салат из помидоров | 60 | 0,5280 | 3,0930 | 1,8240 | 38,0100 | 7,0880 | 0,4349 | 6 | 2 | 12,0000 |
| | | | | | | | | | 0,137 | 0,107 | |
| 6/24-c | Суп овощной на со сметаной | 250 | 5,6080 | 6,8600 | 15,6750 | 145,2700 | 35,0080 | 1,2544 | 7 | 2 | 26,8300 |

| | | | 15,298 | 12,188 | | | | | 0,094 | 0,248 | 1 |
|--------|-----------------------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|---------|
| 7/33-c | Голубцы ленивые со сметан. | 200 | 0 | 0 | 16,7900 | 248,4200 | 69,6700 | 1,8930 | 4 | 8 | 49,8300 |
| | | | | | | | | | 0,090 | 0,108 | I |
| 1/46-c | Кисель фрукт ягодный | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 28,1800 | 55,9000 | 0,2000 | 0,0300 | 0 | 0 | 4,2000 |
| | | | | | | | | | 0,095 | 0,045 | |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | 24,884 | 22,741 | | | | | 0,450 | 0,528 | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 83,6690 | 572,1000 | 125,4660 | 5,3623 | 7 | 2 | 92,8600 |
| | Полдник | | | | | | | | | | 1 |
| | | | 16,398 | 15,940 | | | | | 0,136 | 0,330 | - I |
| 8/46-c | Лапшевник с творогом, соус молочн | 100/50 | 0 | 0 | 44,2140 | 272,3000 | 167,1000 | 1,2090 | 6 | 2 | 1,2900 |
| | | | | | | | | | 0,510 | 2,210 | I |
| 2/47-c | Снежок | 170 | 4,5900 | 4,2500 | 18,3600 | 134,3000 | 205,7000 | 0,1700 | 0 | 0 | 0,5200 |
| | | | | | | | | | 0,000 | 0,000 | 1 |
| 2/47-c | Зефир | 30 | 0,2400 | | 23,4900 | 87,9000 | 2,7000 | 0,0900 | 0 | 0 | 0,0000 |
| | | | 21,228 | 20,190 | | | | | 0,646 | 2,540 | 1 |
| | Итого: | | 0 | 0 | 86,0640 | 494,5000 | 375,5000 | 1,4690 | 6 | 2 | 1,8100 |
| | | | 61,027 | 63,991 | | | | 11,428 | 1,447 | 3,542 | 107,530 |
| | Всего день девятый | | 0 | 0 | 266,6190 | 1669,4800 | 816,1460 | 8 | 3 | 4 | . 0 |

День:пятница Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

| Номер | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые вещ | ества,г | Энергетич | Минераль ва,м | | Е | Витаминь | ы,мг |
|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------------|--------|------------|------------|----------|
| рецептур ы | наименование блюда | порции | Белки | Жиры | Углевод ы | ценность ккал | Са | Fe | B1 | B2 | С |
| | День десятый | - | | | | 1111221 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4/14-c | Каша пшенная молочная | 250 | 9,0700 | 10,225 0 | 36,9950 | 282,3000 | 273,6900 | 0,8565 | 0,193 0 | 0,346 0 | 2,8600 |
| 2/7-c | Бутерброд с маслом/сыром | 50/10/1 0 | 6,2200 | 12,200 0 | 25,0000 | 210,6000 | 112,8000 | 1,1200 | 0,115 0 | 0,082 0 | 0,1600 |
| 1/1-c | Чай с сахаром | 200 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9760 | 45,4800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,006 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 15,290 0 | 22,425 0 | 73,9710 | 538,3800 | 386,7300 | 2,0125 | 0,308 0 | 0,434 0 | 3,0200 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/47-c | Апельсин | 100 | 0,9000 | 0,2000 | 8,1000 | 43,0000 | 34,0000 | 0,3000 | 0,040 0 | 0,030 0 | 60,0000 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 5/20-c | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,7800 | 1,0590 | 7,0360 | 36,9700 | 30,6400 | 0,4260 | 0,036 0 | 0,042 0 | 3,0000 |
| 6/29-c | Суп карт. с мак. издел.и говяд. | 250 | 7,3300 | 7,0090 | 27,1230 | 201,7900 | 24,6768 | 1,4130 | 0,138 2 | 0,096 3 | 14,6000 |
| 7/37-c | Суфле из рыбы | 80 | 13,953 0 | 8,1610 | 4,7400 | 146,3100 | 84,6000 | 0,8995 | 0,110 0 | 0,187 8 | 1,7800 |
| 3/8-c | Картофельное пюре | 150 | 3,3480 | 4,5600 | 20,9500 | 133,4400 | 64,1360 | 1,0528 | 0,148 0 | 0,141 8 | 22,5200 |
| 1/5-c | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4800 | 0,0000 | 22,1760 | 52,9800 | 0,2400 | 0,0360 | 0,000 | 0,000 | 0,0000 |
| 2/47-c | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4500 | 0,6000 | 21,2000 | 84,5000 | 13,5000 | 1,7500 | 0,095 0 | 0,045 0 | 0,0000 |
| | Итого: | | 29,341 0 | 21,389 0 | 103,2250 | 655,9900 | 217,7928 | 5,5773 | 0,527 2 | 0,512 9 | 41,9000 |
| | Полдник | | | | | | | | | | <u> </u> |
| 8/41-c | Блинчики со сметанным соусом | 100 | 8,7400 | 11,042 0 | 40,8600 | 297,7200 | 136,4400 | 0,8845 | 0,159 5 | 0,236 0 | 1,3000 |
| 1/3-c | Какао на молоке | 200 | 6,2050 | 5,4375 | 22,0735 | 170,9800 | 241,6150 | 0,5260 | 0,082 5 | 0,307 5 | 2,6000 |

| | 14,945 | 16,479 | | | | | 0,242 | 0,543 | |
|--------------------|--------|--------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|---------|
| Итого: | 0 | 5 | 62,9335 | 468,7000 | 378,0550 | 1,4105 | 0 | 5 | 3,9000 |
| | 60,476 | 60,493 | | | 1016,577 | | 1,117 | 1,520 | 108,820 |
| Всего день десятый | 0 | 5 | 248,2295 | 1706,0700 | 8 | 9,3003 | 2 | 4 | 0 |