

Десятидневное меню питания детей МДОУ «Детский сад № 71» Заводского района г.Саратова

(осеннее-зимний период)

ДЕНЬ: понедельник НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: Летне -осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

| No | Прием пищи, | Macca | | евые веп | | Энерг. | Вит | гамины | , МГ | Мин | ерал. |
|-----|--|--------|-------|----------|----------------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|
| pe | наименование | пор- | | | , | цен- | | | , | | ι, МΓ |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| | | | | 3AB | ТРАК | | | | | | |
| 30 | Гречка отварная | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,5 | 0,21 | 0,105 | - | 14,24 | 4,55 |
| | рассыпчатая | | | | | | | | | | |
| 76 | Кисель | 200 | - | - | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | - |
| 88 | Бутерброд с маслом | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 |
| | | | | | | 470,05 | | | | | |
| | | | В | ТОРОЙ | ЗАВТРА | K | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 |
| | | | | | | 84,0 | | | | | |
| | | | | Ol | БЕД | | | | | | |
| 42 | Свекольник на к/б | 250/10 | 2,268 | 5,38 | 10,98 | 98,6 | 0,062 | 0,095 | 12,74 | 40,9 | 1,35 |
| | со сметаной | | | | | | | | | | |
| 109 | Икра кабачковая | 40 | 0,77 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 0,03 | 0,03 | 5,76 | 19,2 | 0,25 |
| 32 | Макароны отварные | 150 | 5,65 | 5,94 | 30,21 | 200,46 | 0,05 | 0,01 | - | 6,1 | 0,78 |
| 38 | Гуляш из мяса птицы | 80 | 8,21 | 6,59 | 1,89 | 103,3 | 0,02 | 0,056 | 0,25 | 13,36 | 1,25 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | 1 | | , | | , | 702,56 | | | I. | I | 1 |
| | | | УПЛО | THEHH | ый по л | | | | | | |
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8,5 | 12,1 | 33,13 | 273,6 | 0,11 | 0,22 | 0,99 | 209,9 | 0,99 |
| 5 | Оладьи запечённые со сгущенным молоком | 110/15 | 4,7 | 4,99 | 32,04 | 235,8 | 0,19 | 0,21 | 0,34 | 58,33 | 0,65 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | _ | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| 73 | Йогурт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,03 | 0,2 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | | | | | | 687,07 | | _ | _ | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | 66,31 | 55,42 | 248,88 | 1,944,4 | 1,07 | 1,845 | 62,46 | 1221 | 13,81 |

ДЕНЬ: вторник НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: Летне -осенний

| № pe ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор- ции | Пищ | евые веп | цества | Энерг. цен- ность | Вит | самины | , МГ | | ерал. |
|---------------|--------------------------------|----------------------|-------|----------|----------------|-------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| | | | | 3AB' | ТРАК | | | | | | |
| 6 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,9 | 11,19 | 28,97 | 245,47 | 0,08 | 0,22 | 0,99 | 202,3 | 0,59 |
| 82 | Какао с молоком | 200 | 5,89 | 6,08 | 21,24 | 161,3 | 0,04 | 0,23 | 1,02 | 210 | 0,66 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 526,7 | | | | | |
| | | | В | ТОРОЙ | 3ABTPA | К | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 16,0 | 16,0 | 2,2 |
| | | | | | | 42,0 | | | | | |
| | | | | OI | БЕД | | | | | | |
| | Огурец свежий | 40 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 18 | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 13,8 | 0,54 |
| 44 | Суп с клецками на м/б | 250 | 5,3 | 2,15 | 21,12 | 138,1 | 0,15 | 0,15 | 5,3 | 44,0 | 1,3 |
| 57 | Картофель тушеный с мясом | 230 | 3,108 | 3,75 | 24,07 | 288,54 | 0,2 | 0,3 | 14,9 | 52 | 3,2 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,3 | - | 25,61 | 97,0 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | | | | | | 770,8 | | | | | |
| | | | УПЛО' | ТНЕНН | ЫЙ ПО Л | ідник | | | | | |
| 18 | Запеканка из | | | | | | 0.070 | 0.27 | 0.41 | 120.5 | 1.01 |
| | творога | 150 | 13,22 | 21,86 | 23,55 | 325,11 | 0,078 | 0,27 | 0,41 | 139,5 | 1,01 |
| 25 | Соус молочный сладкий | 50 | 2,07 | 1,72 | 4,04 | 58,0 | 0,015 | 0,065 | 0,16 | 64,7 | 0,115 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| 74 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 85,13 | 0,02 | 0,05 | - | 12,0 | 0,6 |
| | | 1 | | 1 | T | 664,24 | | Г | 1 | Т | |
| | | | | | | | | | | | |
|] | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 66,23 | 53,12 | 255,86 | 1891,7 | 0,98 | 1,091 | 75,14 | 636,1 | 19,12 |

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: Летне -осенний

| № | Прием пищи, | Macca | Пище | евые веш | ества | Энерг. | Вит | гамины | , мг | Мин | ерал. |
|----|--------------|-------|------|----------|-------|--------|-----|--------|------|------|-------|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва | ι, мг |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |

| | | | | 3 AB 7 | ГРАК | | | | | | |
|----|--|--------|-------|---------------|------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 9 | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,43 | 11,46 | 28,44 | 247,43 | 0,11 | 0,22 | 0,99 | 204,4 | 0,79 |
| 81 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,35 | 4,78 | 20,42 | 138,0 | 0,11 | 0,28 | 6,9 | 181,0 | 0,13 |
| 87 | Бутерброд с маслом с сыром | 35 | 3,9 | 3,97 | 0,15 | 168,9 | 0,005 | 0,045 | 0,42 | 150,7 | 0,135 |
| | | | | | | 553,9 | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 |
| | | | | 0.1 | | 84,0 | | | | | |
| | | | | ОЬ | БЕД | | | | | | |
| 52 | Свекла отварная порционная | 40 | 0,89 | 0,06 | 5,28 | 68,4 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 22,2 | 0,84 |
| 43 | Щи на м/б со сметаной | 250/10 | 2,18 | 1,74 | 9,59 | 90,12 | 0,08 | 0,05 | 25,6 | 67,3 | 0,8 |
| 34 | Плов с отварным мясом | 230 | 16,5 | 10,8 | 32,1 | 317,05 | 0,04 | 0,2 | 0,2 | 64,4 | 0,3 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,3 | - | 25,61 | 97,0 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | <u>. </u> | ' | | • | • | 731,1 | | • | • | • | |
| | | | УПЛО | ТНЕНН | ый пол | ідник | | | | | |
| 10 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 8,9 | 2,66 | 156,6 | 0,05 | 0,3 | 0,6 | 128,2 | 1,6 |
| | Горошек зеленый отварной | 40 | 1,0 | 0,08 | 2,1 | 20 | 0,02 | 0,02 | 4,76 | 17,2 | 0,15 |
| 8 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| | Вафля | 30 | 0,96 | 0,84 | 24,33 | 106,2 | 0,01 | 0,01 | - | 3,0 | 0,18 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | | | | | _ | 432,9 | | | | | |
|] | итого за день | | 77,19 | 78,22 | 259,47 | 1801,9 | 0,91 | 10,26 | 53,57 | 1039,6 | 14,3 |

ДЕНЬ: четверг НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: Летне -осенний

| No | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веп | цества | Энерг. | Витамины, мг | | | Мине | рал. |
|---------|---------------|-------|------|----------|--------|--------|--------------|------|------|-------|------|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва, | МΓ |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 9 | Каша молочная | 200 | 7,43 | 11,46 | 28,44 | 247,43 | 0,11 | 0,22 | 0,99 | 204,4 | 0,79 |
| | пшенная | | | | | | | | | | |

| | | 1 | • | 1 | 1 | 1 | 1 | | ı | | |
|-------|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| 82 | Какао с молоком | 200 | 5,89 | 6,08 | 21,24 | 161,3 | 0,04 | 0,23 | 1,02 | 210 | 0,66 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 |
| | | | | | | 528,7 | | | | | |
| | | | В | ТОРОЙ | 3ABTPA | К | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 |
| | | | | | | 84,0 | | | | | |
| | | | | OI | БЕД | | | | | | |
| 40 | Рассольник на м/б со сметаной | 250/10 | 4,39 | 2,47 | 15,91 | 123,16 | 0,13 | 0,1 | 9,49 | 55,3 | 1,14 |
| | Помидор свежий | 40 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 18,6 | 0,04 | 0,02 | 15,0 | 8,4 | 0,5 4 |
| 37 | Ленивые голубцы с мясом | 230 | 14,0 | 14,1 | 18,55 | 313,0 | 0,088 | 0,15 | 50,91 | 88,53 | 2,68 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | | | | | | 718,4 | | | | | |
| | | | УПЛО | ТНЕНН | ый пол | дник | | | | | |
| 71 | Котлета рыбная | 80 | 9,21 | 5,58 | 7,99 | 140 | 0,06 | 0,12 | 1,33 | 58,6 | 0,64 |
| 52(2) | Картофель тушеный | 150 | 3,9 | 9,2 | 22,98 | 322,1 | 0,11 | 11,2 | 3,34 | 58,7 | 0,78 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | _ | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| | Конфета | 20 | 0,16 | - | 15,66 | 60,8 | 0,008 | 0,02 | - | 1,0 | 0,54 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| | | | | | | 622,8 | | · | | | |
| | | | 62.90 | 40.17 | 256.92 | 1011.0 | 1,893 | 10,10 | 60,84 | 1053,4 | 26,9 |
| V | ІТОГО ЗА ДЕНЬ | | 62,89 | 49,17 | 256,82 | 1911,9 | 1,093 | 10,10 | 00,04 | 1033,4 | 20,9 |

ДЕНЬ: пятница НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: Летне -осенний

| No | Прием пищи, | Macca | Пищ | евые веп | цества | Энерг. | Витамины, мг | | Минерал. | | |
|------|--------------------|-------|------|----------|--------|--------|--------------|------|----------|-------|-------|
| рец. | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва | ι, мг |
| | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| | | | | 3AB | ГРАК | | | | | | |
| | Voyua Marauyag 200 | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша молочная | 200 | 6,39 | 10,29 | 31,22 | 247,26 | 0,11 | 0,48 | 2,39 | 285,1 | 0,7 |
| | манная | | | | | | | | | | |
| 81 | Кофейный | 200 | 4,35 | 4,78 | 20,42 | 138,0 | 0,11 | 0,28 | 6,9 | 181 | 0,13 |
| | напиток с | | | | | | | | | | |
| | молоком | | | | | | | | | | |

| 88 | Бутерброд с маслом | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 |
|----|--------------------------|-----|-------|-------|---------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 505,2 | | | | | |
| | | | В | ТОРОЙ | 3ABTPA | К | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 |
| | | | | | | 84,0 | | | | | |
| | | | | Ol | БЕ Д | | | | | | |
| 48 | Суп полевой на м/б | 250 | 3,08 | 2,06 | 16,83 | 117,4 | 0,12 | 0,08 | 9,03 | 48,7 | 1,17 |
| 56 | Рагу из мяса и овощей | 230 | 17,17 | 17,2 | 25,94 | 213,04 | 0,09 | 0,16 | 54,37 | 94,56 | 2,86 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | | | | | | 612,7 | | | | | |
| | | | УПЛО | ТНЕНН | ый пол | дник | | | | | |
| 93 | Суп молочный рисовый | 200 | 7,26 | 9,9 | 22,7 | 205,7 | 0,04 | 0,15 | 0,99 | 116,6 | 0,5 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| 22 | Ватрушка с творогом | 90 | 4,7 | 4,99 | 32,04 | 230,0 | 0,19 | 0,21 | 0,34 | 58,33 | 0,65 |
| 73 | Ряженка (Йогурт) | 150 | 3,33 | 6,0 | 6,3 | 94,5 | 0,03 | 0,15 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | | | | | | 631,07 | | - | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 67,62 | 46,78 | 250,49 | 1832,9 | 0,89 | 1,385 | 104,6 | 910,8 | 12,03 |

ДЕНЬ: понедельник НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: Летне -осенний

| $N_{\underline{0}}$ | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веще | ества | Энерг. | Вит | гамины | , МГ | Мин | ерал. |
|---------------------|----------------|--------|-------|---------------|-------|--------|------|--------|------|------|-------|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва | ι, МΓ |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| | | • | | 3AB7 | ГРАК | | • | • | | • | |
| | | | | | | | | | | | |
| 32 | Макароны | 150 | 5,65 | 5,94 | 30,21 | 221,46 | 0,05 | 0,01 | - | 6,1 | 0,78 |
| | отварные с м/с | | | | | | | | | | |
| 91 | Яйцо варёное | 1⁄2 ШТ | 9,25 | 5,56 | 5,25 | 108,15 | 0,02 | 0,15 | 0,09 | 50,4 | 0,66 |
| 76 | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | - | - | - | 8,55 | - |
| 88 | Бутерброд с | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 |
| | маслом | | | | | | | | | | |
| | | | 565,8 | | | | | | | | |
| | | | B' | 3ABTPA | К | | | | | | |

| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 |
|-----|-----------------------------|--------|-------|-------|----------------|--------|-------|-----------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | 84,0 | | | | | |
| | | | | OE | ЕД | | | | | | |
| 43 | Борщ на к/б со сметаной | 250/10 | 2,18 | 1,74 | 9,59 | 90,12 | 0,08 | 0,05 | 25,6 | 67,3 | 0,8 |
| 109 | Икра кабачковая | 40 | 0,77 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 0,03 | 0,03 | 5,76 | 19,2 | 0,25 |
| 30 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 0,21 | 0,10м м 5 | - | 14,24 | 4,55 |
| 38 | Гуляш из мяса птицы | 80 | 8,21 | 6,59 | 1,89 | 103,3 | 0,02 | 0,056 | 0,25 | 13,36 | 1,25 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | | | | | | 796,7 | | | | | |
| | | | УПЛО | THEHH | ый по л | ІДНИК | | | | | |
| 99 | Суп молочный пшенный | 200 | 7 | 8 | 28,39 | 213,0 | 0,21 | 0,105 | - | 14,24 | 4,55 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 85,13 | 0,02 | 0,05 | - | 12,0 | 0,6 |
| 73 | Йогурт | 150 | 6,0 | 5,76 | 15,3 | 145,26 | 0,07 | 0,36 | 1,08 | 219,6 | 0,162 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| | | | | | • | 545,2 | | | | | |
| И | того за день | | 67,15 | 66,81 | 271,24 | 1986,7 | 1,022 | 1,351 | 56,13 | 793,3 | 15,0 |

ДЕНЬ: вторник НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: Летне -осенний

| No | Прием пищи, | Macca | Пиш | евые веп | цества | Энерг. | Вил | гамины | , мг | Мине | рал. |
|----|-------------------------------|-------|------|----------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-----------|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва | , МГ |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe |
| | | • | | 3AB | ТРАК | | | | | | |
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 7,32 | 12,1 | 24,9 | 238,08 | 0,11 | 0,22 | 0,99 | 209,9 | 0,99 |
| 82 | Какао с молоком | 200 | 5,89 | 6,08 | 21,24 | 161,3 | 0,04 | 0,23 | 1,02 | 210 | 0,66 |
| 87 | Бутерброд с маслом с сыром | 35 | 3,9 | 3,97 | 0,15 | 168,9 | 0,005 | 0,045 | 0,42 | 150,7 | 0,13 5 |
| | • | | | | | 568,2 | | | | | |
| | | | E | ВТОРОЙ | 3ABTPA | К | • | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 16,0 | 16,0 | 2,2 |
| | | | | | | 42,0 | | | | | |
| | | | | 0 | БЕД | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | Огурец свежий | 40 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 18 | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 13,8 | 0,54 |
|----|------------------------------------|-----|-------|-------|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 47 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,67 | 9,99 | 12,2 | 174,73 | 0,126 | 0,16 | 14,8 | 21,45 | 2,36 |
| 56 | Рагу из мяса и овощей | 230 | 17,17 | 17,2 | 25,94 | 213,04 | 0,09 | 0,16 | 54,37 | 94,56 | 2,86 |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | | | | | | 738,4 | | | | | _ |
| | | | УПЛО | ТНЕНН | ЫЙ ПО Л | ІДНИК | | | | | |
| 21 | Сырники творожные запечённые | 150 | 13,3 | 15,8 | 40,5 | 342,8 | 0,10 | 0,3 | 0,43 | 249,4 | 1,1 |
| 25 | Соус молочный сладкий | 50 | 2,07 | 1,72 | 4,04 | 58 | 0,015 | 0,065 | 0,16 | 64,7 | 0,08 |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 |
| 74 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| | | • | | | | 544,4 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
|] | итого за день | | 66,41 | 62,04 | 259,6 | 1 893,2 | 1,155 | 11,39 | 170,6 | 1039 | 15,4 |

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: Летне -осенний

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | евые вещ | ества | Энерг. | Виг | гамины | Мине-рал | | | | | | |
|----|----------------------------|-------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------|-------|-----------|--|--|--|--|
| pe | наименование блюда | пор- | | | | цен- | | | в-ва, мг | | | | | | |
| Ц. | | ции | | | | ность | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Каша молочная манная | 200 | 6,21 | 10,22 | 32,04 | 244,99 | 0,08 | 0,37 | 2,39 | 227,6 | 0,77 | | | | |
| 81 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,35 | 4,78 | 20,42 | 138,0 | 0,11 | 0,28 | 6,9 | 181 | 0,13 | | | | |
| 87 | Бутерброд с маслом с сыром | 35 | 3,9 | 3,97 | 0,15 | 168,9 | 0,005 | 0,045 | 0,42 | 150,7 | 0,13 5 | | | | |
| | | | 551,8 | | | | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | T = - | T | | T | T | T | T | | | 1 | | | | | |
| 74 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 16,0 | 16,0 | 2,2 | | | | |
| | | | | | | 42,0 | | | | | | | | | |
| | | | | ОБЕ | Д | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп вермишелевый на м/б | 250 | 2,05 | 1,818 | 15,9 | 117,69 | 0,04 | 0,019 | 2,4 | 11,2 | 0,51 | | | | |
| 52 | Свекла отварная | 40 | 0,89 | 0,06 | 5,28 | 68,4 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 22,2 | 0,84 | | | | |

| | порционная | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|--|
| 35 | Плов с отварным | 230 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 299,5 | 0,21 | 0,105 | - | 14,24 | 4,55 | | | |
| 77 | МЯСОМ | 200 | 0.00 | | 27.61 | 102.06 | 0.02 | 0.04 | 0.76 | 20.0 | 0.64 | | | |
| 77 | Компот из | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 | | | |
| | сухофруктов | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 | | | |
| | | | | | | 746,1 | | | | | | | | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,0 | 5,09 | 14,45 | 284,1 | 0,09 | 0,12 | 8,43 | 96,28 | 1,06 | | | |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 | | | |
| 13 | Булочка с повидлом | 90 | 4,7 | 4,99 | 32,04 | 227,3 | 0,19 | 0,21 | 0,34 | 58,33 | 0,65 | | | |
| 9 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 | | | |
| | | | | | | 613,9 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 60,05 | 69,18 | 264,59 | 1953,8 | 0,892 | 1,925 | 67,11 | 1070 | 14,8 | | | |

ДЕНЬ: четверг НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: Летне -осенний

| $N_{\underline{0}}$ | Прием пищи, | Macca | Пищевые вещества | | | Энерг. | Витамины, мг | | | Минерал. | | |
|---------------------|-------------------------------|--------|------------------|---------------|---------------|--------|--------------|-------|----------|----------|-------|--|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | в-ва, мг | | | |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe | |
| | | | | 3AB | ТРАК | | | | | | | |
| 4 | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,39 | 10,29 | 31,22 | 247,26 | 0,11 | 0,48 | 2,39 | 285,1 | 0,7 | |
| 82 | Какао с молоком | 200 | 5,89 | 6,08 | 21,24 | 161,3 | 0,04 | 0,23 | 1,02 | 210 | 0,66 | |
| 87 | Бутерброд с маслом с сыром | 35 | 3,9 | 3,97 | 0,15 | 168,9 | 0,005 | 0,045 | 0,42 | 150,7 | 0,135 | |
| | 1 1 | • | l . | l | l . | 576,5 | | | | | | |
| | | | В | ТОРО Й | ТЗАВТР | AK | | | | | | |
| 75 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,06 | 0,4 | 32,0 | 32,0 | 4,4 | |
| | | | | | | 84,0 | | | | | | |
| | | | | 0 | БЕД | | | | | | | |
| 43 | Щи на м/б со сметаной | 250/10 | 2,18 | 1,74 | 9,59 | 90,12 | 0,08 | 0,05 | 25,6 | 67,3 | 0,8 | |
| | Помидор свежий | 40 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 18,6 | 0,04 | 0,02 | 15,0 | 8,4 | 0,54 | |
| 38 | Гуляш | 80 | 9,87 | 7,06 | 2,03 | 110,68 | 0,02 | 0,06 | 0,27 | 14,3 | 1,33 | |
| 32 | Макароны отварные | 150 | 5,65 | 5,94 | 30,21 | 200,46 | 0,05 | 0,01 | - | 6,1 | 0,78 | |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | _ | 17,5 | 1,95 | |

| | | | | | | 694,6 | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--|--|--|--|
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Рыбные Тефтели в | 150/30 | 11,21 | 6,58 | 9,99 | 211,1 | 0,07 | 0,15 | 1,43 | 58,7 | 0,74 | | | | |
| 25(2) | молочном соусе | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Свекла тушеная | 100 | 2,47 | 14,8 | 20,2 | 121,4 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 11,0 | 0,51 | | | | |
| 80 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 | | | | |
| | Конфета | 20 | 0,16 | - | 15,66 | 60,8 | 0,008 | 0,02 | - | 1,0 | 0,54 | | | | |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 | | | | |
| | | | | | | 494,9 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 65,54 | 45,96 | 268,61 | 1859,7 | 1,043 | 1,371 | 126,8 | 872,8 | 13,707 | | | | |
| И | ТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

ДЕНЬ: пятница НЕДЕЛЯ: вторая СЕЗОН: Летне -осенний

| $N_{\underline{0}}$ | Прием пищи, | Macca | Пиш | евые вег | цества | Энерг. | Вит | гамины | , ΜΓ | Минерал. | | |
|---------------------|--------------------------------------|-------|-------|----------|---------|--------|------|--------|------|----------|------|--|
| pe | наименование | пор- | | | | цен- | | | | в-ва, мг | | |
| Ц. | блюда | ции | | | | ность | | | | , | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | С | Ca | Fe | |
| | | 1 | • | 3A | ВТРАК | | · • | • | • | • | · | |
| 9 | Каша молочная пшенная | 200 | 7,43 | 11,46 | 28,44 | 247,43 | 0,11 | 0,22 | 0,99 | 204,4 | 0,79 | |
| 81 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,35 | 4,78 | 20,42 | 138,0 | 0,11 | 0,28 | 6,9 | 181,0 | 0,13 | |
| 88 | Бутерброд с маслом | 25 | 3,16 | 8,44 | 20,05 | 120 | - | 0,005 | - | 0,6 | 0,01 | |
| | | | | | | 504,3 | | | | | | |
| | | | | BTOPO | Й ЗАВТР | АК | | | | | | |
| 73 | Ряженка (Йогурт) | 150 | 3,33 | 6,0 | 6,3 | 94,5 | 0,03 | 0,15 | 0,45 | 186,0 | 0,15 | |
| | | | | | | 94,5 | | | | | | |
| | | | | (| ОБЕД | | | | | | | |
| 46 | Суп гороховый на кур/б | 250 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 | 0,25 | 0,07 | 5,32 | 59,8 | 2,65 | |
| 60 | Жаркое по- домашнему с курицей | 230 | 12,47 | 12,76 | 22,79 | 286,39 | 0,18 | 0,16 | 4,8 | 34,1 | 2,77 | |
| 77 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,98 | - | 25,61 | 102,06 | 0,02 | 0,04 | 0,76 | 39,0 | 0,64 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,1 | 0,025 | - | 11,0 | 0,95 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 94,5 | 0,1 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 | |
| | | | | | | 755,2 | | | | | | |
| | | | УПЛ | OTHEH | ный пс | лдник | • | | | | | |

| 53 | Тушеная капуста | 150 | 3,18 | 6,72 | 8,97 | 119,7 | 0,04 | 0,06 | 16,9 | 88,9 | 1,26 | | |
|---------------|------------------|-------|------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 72 | Сосиска отварная | 70 | 11,2 | 15,4 | 0,08 | 141,5 | - | 0,09 | 30,1 | 11,4 | 0,63 | | |
| 80 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | - | 14,9 | 58,87 | - | 0,006 | 5,7 | 11,0 | 0,51 | | |
| 12 | Венская сдобь | 90 | 5,7 | 6,52 | 42,9 | 227,5 | 0,2 | 0,23 | 0,36 | 62,5 | 0,7 | | |
| 74 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 | | |
| | Батон | 20 | 1,22 | 0,4 | 8,35 | 42,8 | 0,05 | 0,012 | - | 5,5 | 0,48 | | |
| | | | | | | 632,3 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | 64,24 | 73,3 | 254,22 | 1 985,8 | 1,04 | 12,34 | 100,0 | 877,4 | 17,65 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |