

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 101»**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

г.Чита

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
7	Сыр твердый	8	10	2,10	2,32	2,12	2,95	-	-	27,2	38,0	40,0	88,0	0,03	0,1	-	-	0,02	0,03	0,03	0,07
215	Омлет натуральный	65	85	5,03	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	137,0	169,5	46,4	62,8	1,18	1,54	0,04	0,05	0,24	0,31	0,10	0,15
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29,0	43,0	9,4	12,8	0,21	0,32	-	-	-	-	1,42	2,83
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,0	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,6
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	30	60	0,87	1,73	2,86	3,7	2,41	4,82	29,79	47,18	5,6	11,2	0,2	0,39	0,03	0,6	0,01	0,03	2,79	5,58
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	250	5,16	7,6	5,05	8,5	8,6	14,33	110,35	165,3	27,18	45,3	0,76	1,27	0,06	0,1	0,09	0,15	5,47	9,11
291	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	125	165	8,01	10,66	7,05	10,29	20,43	21,78	172,36	212,0	18,2	113,9	1,38	0,37	0,08	0,06	0,1	0,14	17,85	0,71
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,41	0,02	0,02	20,23	24,92	84,75	101,2	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
394	Чай с молоком (безлактозное)	180	220	2,67	2,67	2,34	2,34	14,31	14,31	89,0	89,0	113,9	113,9	0,37	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,2	1,2
	Пряники	20	30	1,31	1,95	1,63	2,46	13,69	20,55	74,6	111,9	34,2	51,3	0,23	0,36	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-
100	Молочная вермишель (безлактозное молоко)	200	250	5,75	5,81	5,21	5,39	18,84	19,01	145,2	153,6	0,91	8,6	0,34	0,36	0,04	0,03	0,02	0,02	-	-
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	180	200	3,59	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	137,0	137,0	0,43	0,43	0,05	0,05	0,17	0,17	-	-
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			42,27	54,08	41,06	53,72	188,87	226,59	1316,85	1612,68	491,46	721,94	10,23	12,7	0,55	1,21	0,9	1,14	31,16	23,61

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
6	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,25	0,07	0,13	31,05	66,0	1,2	2,4	0,01	0,02	-	-	-	0,01	-	-
168	Каша гречневая молочная с сахаром (безлактозное молоко)	120	160	3,58	4,67	0,96	4,86	19,94	35,83	100,1	176,9	6,35	9,4	1,92	2,49	0,09	0,11	0,05	0,06	-	-
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	150	180	3,05	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	114,7	137,0	0,41	0,43	0,04	0,05	0,14	0,17	-	-
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
368	Фрукты свежие	75	100	0,9	1,5	0,3	0,5	11,97	21,0	69,1	90,0	4,8	8,0	0,36	0,6	0,24	0,4	0,3	0,5	6,0	10,0
31	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	30	60	1,55	2,82	2,85	5,7	2,14	4,28	39,84	79,68	53,99	97,18	0,37	0,77	0,01	0,01	0,03	0,05	2,46	4,92
81	Суп гороховый с гречками	200	250/ 25	4,39	5,49	4,22	5,27	13,06	16,32	107,8	134,7 5	30,46	38,08	1,62	2,03	0,18	0,23	0,06	0,07	4,65	5,81
315	Каша рисовая	100	120	2,56	3,08	3,57	4,29	24,29	29,34	120,26	145,2 8	1,37	1,37	0,53	0,53	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-
883	Кисель из концентрата	100	180	0,05	0,1	0,02	0,04	13,45	24,22	54,2	97,56	10,38	12,46	0,06	0,19	-	-	-	-	2,29	2,75
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,32	13,36	13,36	69,6	69,60	14,0	9,20	1,56	0,80	0,07	0,07	0,03	0,03	-	-
300	Курица отварная	80	80	9,6	9,6	11,6 0	11,6 0	-	-	131,15	131,1 5	26,4	26,4	1,28	1,28	0,32	0,32	0,1	0,1	-	-
400	Молоко (безлактозное)	200	220	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113,34	102,0	252,0	226,8	0,21	0,19	0,09	0,08	0,31	0,28	2,73	2,46
	Печенье	30	30	1,5	1,5	2,36	2,36	14,88	14,88	83,40	83,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
247	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	80	6,05	7,93	4,55	8,55	2,2	2,2	80,1	101,0	24,4	24,4	0,56	0,56	0,06	0,06	0,06	0,06	1,8	1,8
318	Картофель отварной	150	150	2,86	2,86	4,32	4,32	23,01	23,01	138,35	142,3 5	14,64	14,64	1,16	1,16	0,15	0,15	0,09	0,09	21,0	21,0
392	Чай с сахаром	180 /10	180/ 10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	10,0	10,0	0,28	0,28	-	-	-	-	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			49,64	57,80	38,73	63,95	198,48	258,09	1396,29	1754,67	615,12	635,73	11,53	12,93	1,42	1,65	1,23	1,50	40,96	48,77

СРЕДА 3

№ ре- сеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
7	Сыр	4	10	1,05	2,32	1,06	2,95	-	-	13,6	38,0	40,0	88,0	0,03	0,1	-	-	0,02	0,03	0,03	0,07
	Каша ячневая с сахаром и маслом	100	120	3,67	4,3	3,96	4,75	19,76	23,74	129,4	186,32	15,44	4,70	0,95	0,36	0,09	0,02	0,02	0,02	-	-
394	Чай с молоком (безлактозное)	100	180	1,76	2,67	1,55	2,34	7,54	14,31	51,33	89,0	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,20
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,0	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,6
10	Огурцы свежие с помидорами	25	50	0,27	0,55	-	-	0,95	1,3/1, 9	5,00	6,5/10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85	Суп с клёцками	150	250/ 25	1,24	2,06	1,86	3,36	8,55	12,14	51,9	96,5	13,67	22,78	0,41	0,68	0,05	0,08	0,03	0,05	3,45	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	170	220	12,2	19,7 1	11,2 8	19,6 5	11,53	15,02	288,0	296,0	31,8	42,30	1,52	2,09	0,1	0,13	0,14	0,19	3,71	5,20
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,41	0,02	0,02	20,23	24,92	84,75	101,88	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
400	Йогурт	200	200	5,8	5,80	5,00	5,00	22,00	22,0	156,0 0	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	35	3,61	4,61	2,74	2,74	15,59	14,59	96,0	101,0	25,4	25,40	0,46	0,46	0,04	0,04	0,36	0,36	0,02	0,02
185	Каша манная молочная с сахаром и маслом (безлактозное молоко)	210	210	3,18	2,40	3,89	3,96	26,38	27,83	153,0	171,0	8,2	8,6	0,34	0,36	0,04	0,03	0,02	0,02	-	-
392	Чай с сахаром	200 /10	200/ 10	0,04	0,06	0,01	0,02	7,77	9,99	31,11	40,0	10,0	10,0	0,28	0,28	-	-	-	-	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,50	14,49	24,15	70,5	117,5	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	Яйцо вареное		20		2,54		2,30		0,14		31,5		11,0		0,5		0,02		0,09		
	ИТОГО			46,62	57,52	37,87	48,47	216,72	237,82	1484,03	1661,70	567,18	530,62	9,58	12,58	0,63	0,69	1,1	1,30	13,46	18,69

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		ккал		Ca		Fe		B ₁		B ₂		C	
6	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,25	0,07	0,13	31,5	66,0	1,2	2,4	0,01	0,02	-	-	-	0,01	-	-
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом (безлактозное молоко)	100	120	3,03	3,41	3,13	3,49	17,63	25,66	111,95	191,14	16,1	16,7	0,6	0,62	0,05	0,06	0,02	0,03	-	-
392	Чай с сахаром	100	180	0,02	0,06	0,006	0,02	4,66	9,99	18,54	40,0	10,0	10,0	0,28	0,28	-	-	-	-	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,00	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,60
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	30	60	0,43	1,85	2,09	3,16	2,64	5,28	26,96	31,68	5,52	11,05	0,31	0,63	0,02	0,04	0,01	0,03	4,2	8,40
67	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/10	250/10	1,04	4,24	3,3	7,89	5,09	9,12	51,85	94,75	26,0	43,33	0,48	0,8	0,03	0,06	0,03	0,05	11,08	18,47
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	60	80	6,61	8,09	3,45	7,26	5,33	6,79	74,0	107,0	15,3	19,9	0,44	0,57	0,05	0,06	0,04	0,05	0,18	0,24
355	Соус сметанный с томатом	20	30	0,35	0,5	1,00	1,5	1,4	2,11	16,02	24,03	5,85	8,77	0,08	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,24	0,4
317	Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	3,52	3,01	4,52	17,63	36,45	101,3	154,45	3,24	4,86	0,74	1,11	0,04	0,06	0,02	0,03	0,27	-
398	Напиток из шиповника	100	180	0,34	0,61	0,14	0,25	9,48	18,67	40,66	79,0	16,0	19,2	0,47	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	75,0	90,0
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
400	Молоко (безлактозное)	200	220	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113,34	102,0	252,0	226,8	0,21	0,19	0,09	0,08	0,31	0,28	2,73	2,46
	Вафли	20	30	0,69	0,64	0,56	0,56	16,02	16,02	94,4	81,4	34,2	34,20	0,24	0,24	0,02	0,02	0,02	0,02	-	-
94	Суп молочный с пшеном (безлактозное молоко)	200	250	5,8	5,99	5,48	5,48	18,57	18,57	176,8	223,8	161,9	161,9	0,54	0,54	0,11	0,10	0,2	0,20	0,91	0,90
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	180/10/7	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41,0	43,0	12,8	12,8	0,32	0,32	-	-	-	-	2,83	2,83
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			35,90	44,15	34,31	47,69	185,46	249,80	1229,07	1590,25	594,91	643,81	8,88	10,28	0,61	0,77	0,79	0,90	99,23	127,33

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
7	Сыр твёрдый	4	10	1,05	2,32	10,6	2,95	-	-	13,60	38,0	40,0	88,0	0,03	0,1	-	-	0,02	0,03	0,03	0,07
168	Каша из хлопьев «геркулес» молочная с сахаром и маслом (безлактозное молоко)	100	100	2,74	2,17	3,85	4,06	17,10	18,03	97,08	120,0	15,44	19,0	0,95	1,17	0,09	0,11	0,02	0,03	-	-
394	Чай с молоком (безлактозное)	100	180	1,76	2,67	1,55	2,34	7,54	14,31	51,33	89,0	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,20
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,02	0,3	-	14,49	15,88	70,5	64,0	6,9	1,4	0,6		0,05		0,02		-	0,2
12,9	Мармелад желейный	10	20	0,01	3,16	-	0,40	7,94	19,32	32,0	94,0	0,7	9,20		0,80		0,07		0,03	0,1	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,0	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,60
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	60	0,59	1,18	1,57	3,15	2,93	5,88	28,26	51,85	7,91	15,81	0,25	0,49	0,03	0,05	0,02	0,04	4,7	9,39
58	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	250/10	1,22	1,99	3,07	5,11	10,16	16,93	85,05	121,75	21,98	44,28	0,8	1,19	0,05	0,05	0,03	0,04	5,27	10,29
304	Плов из курицы	120	210	10,27	19,47	11,09	19,69	20,07	35,69	188,0	285,7	22,65	40,30	1,09	2,03	0,15	0,26	0,06	0,11	0,31	1,01
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,41	0,02	0,02	20,23	24,92	84,75	101,88	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,50	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	200	200	4,08	3,67	3,54	3,19	17,58	15,82	118,89	107,0	137,0	137,0	0,43	0,43	0,05	0,05	0,17	0,17	-	-
470	Булка дорожная	25	50	1,7	2,69	3,49	4,49	13,04	15,03	90,5	92,0	4,6	4,6	0,3	0,3	0,03	0,03	0,01	0,01	-	-
231	Сырники из творога	150	200	14,69	0,58	12,67	1,36	11,4	3,98	134,0	30,45	155,8	18,81	0,77	0,05	0,07	0,01	0,27	0,02	0,25	0,10
351	Соус молочный (сладкий) (безлактозное молоко)	30	40	0,78	11,06	1,80	16,9	5,30	15,20	40,60	312,0	12,54	153,8	0,03	0,77	0,01	0,07	0,01	0,27	0,7	0,25
394	Чай с молоком (безлактозное)	180	200/10	2,67	0,06	2,34	0,02	14,31	9,99	89,0	40,0	113,9	10,0	0,37	0,28	0,04	-	0,14	-	1,2	0,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	19,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			49,41	57,91	57,67	64,71	214,10	271,0	1373,96	1828,63	703,19	734,04	10,40	14,37	0,74	0,92	0,97	0,98	15,75	26,50

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рец епт уры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
6	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,0	2,4	2,4	0,02	0,02	-	-	0,01	0,01	-	-
168	Каша пшеничная молочная с сахаром (безлактозное молоко)	130	160	3,55	4,27	1,04	4,86	24,54	29,32	118,11	178,0	9,06	12,0	0,85	1,02	0,09	0,11	0,01	0,02	-	-
392	Чай с повидлом	180/20	180/20	0,12	0,12	0,02	0,06	9,76	9,76	40,0	40,0	5,0	5,00	0,44	0,44	-	-	0,01	0,01	0,11	0,11
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
368	Фрукты свежие	75	100	0,9	1,50	0,3	0,50	11,97	21,0	69,0	92,0	4,8	8,00	0,36	0,60	0,24	0,40	0,3	0,50	6,0	10,0
10	Салат из зелёного горошка конс с маслом растительным	30	60	0,89	0,89	1,56	1,56	2,88	2,88	25,08	25,08	6,44	6,44	0,21	0,21	0,03	0,03	0,01	0,01	3,3	3,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	1,61	2,69	1,7	2,84	10,29	17,14	62,85	52,44	14,76	24,6	0,65	1,08	0,07	0,10	0,04	0,06	4,95	8,25
300	Курица отварная (для супа)	20	25	4,52	3,65	3,4	4,25	-	-	48,67	60,94	6,6	8,25	0,32	0,4	0,08	0,10	0,02	0,03	-	-
168	Зразы рыбные с яйцом (красная)	60	80	7,84	15,46	3,49	4,63	9,03	12,10	99,0	132,0	1,45	1,45	0,52	0,74	0,07	0,09	0,07	0,09	0,27	0,36
321	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,80	13,63	20,44	91,5	137,25	24,65	36,98	0,67	1,01	0,09	0,10	0,07	0,11	12,11	18,16
883	Кисель из концентрата	150	180	0,08	0,10	0,03	0,04	20,18	24,22	81,3	97,56	10,38	12,46	0,06	0,19	-	-	-	-	2,29	2,75
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,70	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
400	Молоко (безлактозное)	200	220	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113,34	102,0	252,0	226,8	0,21	0,19	0,09	0,08	0,31	0,28	2,73	2,46
	Печенье	30	30	1,5	1,50	2,36	2,36	14,88	14,88	83,4	83,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
189	Запеканка рисовая с творогом	180	210	11,70	8,10	10,51	7,47	59,91	46,89	179,94	276,9	102,0	75,4	1,68	1,20	0,08	0,06	0,19	0,19	0,11	0,08
394	Чай с молоком (безлактозное)	150	250	2,65	3,70	2,33	3,25	11,31	19,87	77,0	123,61	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
351	Соус молочный(сладкий) (безлактозное молоко)	40	40	0,78		1,80		5,30		40,60		12,54		0,03		0,01		0,01		0,7	
	ИТОГО			51,73	61,04	45,49	55,15	246,23	305,04	1406,49	1898,18	591,88	613,13	9,06	11,02	0,90	1,34	1,26	1,56	33,76	62,75

ВТОРНИК 7

№ ре- септ уры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
7	Сыр твердый	4	10	1,05	2,32	1,06	2,95	-	-	13,6	38,0	40,0	88,0	0,03	0,10	-	-	0,02	0,03	0,03	0,07
94	Суп молочный с крупой ячневой и маслом сливочным (безлактозное молоко)	100	200	3,36	5,56	6,0	5,16	11,06	18,35	111,76	184,99	128,49	169,7	0,31	0,40	0,07	0,09	0,16	0,20	0,68	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	150/5/3,5	180/10/7	0,04	0,06	0,006	0,01	4,73	5,6	19,33	23,88	9,4	12,8	0,21	0,32	-	-	-	-	1,42	2,83
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,00	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,60
40	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	30	60	0,26	0,52	1,57	3,13	2,36	4,72	14,57	31,14	6,56	12,71	0,4	0,79	0,01	0,03	0,01	0,03	2,09	4,17
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	250/10	1,2	1,98	3,07	5,11	10,16	16,93	63,05	81,45	14,97	24,95	0,56	0,93	0,06	0,09	0,04	0,06	4,52	7,54
282	Котлеты мясные с маслом сливочным	60/5	80	7,23	7,95	6,74	15,0	8,97	9,11	112,1	166,1	10,6	10,6	0,89	0,89	0,05	0,05	0,8	0,08	-	-
317	Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	3,52	3,01	4,52	17,63	36,45	101,3	154,45	3,24	4,86	0,74	1,11	0,04	0,06	0,02	0,03	-	-
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,41	0,02	0,02	20,23	24,92	84,75	91,88	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	200	200	4,08	3,67	3,54	3,19	17,58	15,82	118,89	107,0	137,0	137,0	0,43	0,43	0,05	0,05	0,17	0,17	-	-
469	Булка «Домашняя»	25	50	1,82	1,82	3,13	3,13	13,48	13,48	89,0	89,0	4,9	4,90	0,32	0,32	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-
302	Рагу овощное с курицей	230	230	10,24	10,08	8,64	8,64	20,88	21,29	209,0	241,0	51,9	51,9	1,93	1,93	0,24	0,24	0,14	0,14	9,44	9,44
392	Чай с сахаром	180/10	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	10,0	10,0	0,28	0,28	-	-	-	-	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			40,59	47,57	42,50	52,28	200,64	256,00	1319,25	1623,89	476,93	612,36	11,22	12,73	0,73	0,89	1,46	0,9	20,51	32,55

СРЕДА 8

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
6	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,25	0,07	0,130	33,05	66,00	1,2	2,40	0,01	0,02	-	-	-	0,01	-	-
168	Каша из смеси круп (пшено+ рис)	100	120	2,06	2,47	2,75	3,30	18,21	21,86	103,0 4	127,1 2	5,74	8,35	0,47	0,69	0,01	0,06	0,01	0,02	0,01	0,02
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	100	180	2,10	3,67	1,81	3,19	8,64	15,82	50,8	107,0	114,7	137,0	0,41	0,43	0,04	0,05	0,14	0,17	1,2	-
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,00	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,00	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,60
45	Винегрет овощной	30	60	0,41	0,81	1,85	3,7	2,53	5,61	9,44	49,1	6,96	20,13	0,26	0,53	0,02	0,03	0,01	0,03	3,08	7,95
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	4,02	4,02	7,63	7,63	15,93	15,93	148,6 8	148,6 8	21,63	21,63	0,76	1,27	0,06	0,10	0,09	0,15	5,47	9,11
300	Курица отварная с маслом сливочным	60	80	11,5 6	9,60	9,2	11,6	-	-	102,0	131,1 5	19,8	26,40	0,96	1,28	0,24	0,32	0,07	0,10	-	-
313	Каша гречневая	100	150	4,83	7,60	3,76	6,09	25,76	38,64	111,5	143,6 5	9,88	14,82	3,04	4,56	0,14	0,21	0,08	0,11	-	-
376	Компот из сухофруктов	100	180	0,22	0,41	0,01	0,02	13,48	24,92	56,50	100,8	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,70	69,6	87,00	14,0	17,50	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
400	Йогурт	200	200	5,8	5,80	5,00	5,00	22,00	22,0	156,0 0	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вафли	20	35	0,69	0,64	0,56	0,56	16,02	16,02	94,40	81,4	34,20	34,2	0,24	0,24	0,02	0,02	0,02	0,02	-	-
235	Пудинг творожный	130	150	17,6 8	12,1	13,9 9	10,8	31,63	24,33	200,8 9	249,9	112,5 8	129,9	0,84	0,97	0,05	0,06	0,2	0,23	0,16	0,19
351	Соус молочный (сладкий) (безлактозное молоко)	40	50	0,78	0,96	1,80	2,26	5,30	6,63	40,60	50,75	12,54	18,81	0,03	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	0,07	0,10
393	Чай с сахаром и лимоном	200	217	0,13	0,12	0,02	0,02	11,33	10,2	42,56	43,0	14,22	12,8	0,36	0,32	-	-	-	-	3,14	2,83
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			63,79	57,58	58,51	67,70	247,32	268,50	1573,4	1795,55	664,12	730,38	12,69	17,74	0,87	1,19	1,07	1,26	18,16	26,62

ЧЕТВЕРГ 9

№ рец епт уры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Ca		Fe		В ₁		В ₂		С	
6	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,25	0,07	0,13	33,05	66,0	1,2	2,4	0,01	0,02	-	-	-	0,01	-	-
216	Омлет с сыром	85	130	13,9 0	7,10	25,7 4	12,8 0	2,14	1,40	237,0 2	182,9	114,6	146, 2	1,16	0,19	0,04	0,05	0,24	0,32	0,13	0,17
394	Чай с молоком (безлактозное)	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,0	89,0	112,0	113, 9	0,28	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,20
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
368	Фрукты свежие	75	100	0,9	1,50	0,3	0,50	11,97	21,0	69,0	92,0	4,8	8,00	0,36	0,60	0,24	0,40	0,3	0,50	6,0	10,0
	Огурцы свежие с помидорами	25	50	0,27	0,55	-	-	0,95	1,3/1,9	5,00	5,5/1 0	-	22,7 8	-	0,68	-	0,08	-	0,05	-	5,75
57	Борщ со сметаной	150 /5	250 /10	1,09	1,82	2,95	4,91	7,65	12,74	61,5	102,5	26,63	44,3 8	0,72	1,19	0,03	0,05	0,03	0,04	6,17	10,2 9
277	Гуляш из говядины	70	110	7,19	14,4 2	6,24	13,4 1	2,31	3,96	110,2 5	179,0	17,03	29,2	0,67	1,15	0,02	0,04	0,06	0,11	0,35	0,60
321	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,80	13,63	20,44	91,5	129,2 5	24,65	36,9 8	0,67	1,01	0,09	0,1	0,07	0,11	12,1 1	18,1 6
398	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,0	79,0	16,0	19,2 0	0,47	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	75,0	90,0
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,70	69,6	87,0	14,0	17,5 0	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
392	Чай с сахаром	180 /10	220	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	50,9	10,0	10,0	0,28	0,28	-	-	-	-	0,03	0,03
	Пряники	30	30	1,95	1,95	2,46	2,46	20,55	20,55	112,9	129,9	51,3	51,3	0,36	0,36	0,03	0,03	0,03	0,03	-	-
73	Тефтели «Белип» (красная)	60	80	9,3	12,1 3	3,33	4,49	587	7,68	91,0	120,0	2,15	3,94	0,31	0,52	0,04	0,07	0,05	0,08	0,5	0,57
3.10	Каша пшеничная	150	150	3,99	3,99	4,45	4,45	21,22	21,22	134,9	134,9	0,91	1,37	0,35	0,53	0,02	0,03	0,01	0,02	-	-
397	Какао на цельном молоке (безлактозное)	180	180	3,59	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	137,0	137, 0	0,43	0,43	0,05	0,05	0,17	0,17	-	-
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	ИТОГО			54,99	63,23	60,12	62,27	185,15	225,15	1472,02	1747,35	546,77	695,61	8,83	11,43	0,78	1,18	1,22	1,72	101,58	136,77

ПЯТНИЦА 10

№ ре- сеп- туры	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества								Минеральные вещества				Витамины					
				белки		жиры		углеводы		Ккал		Са		Fe		В ₁		В ₂		С	
7	Сыр твёрдый	4	10	1,05	2,32	1,06	2,95	-	-	13,6	38,0	40,00	88,0	0,03	0,1	-	-	0,02	0,03	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром (безлактозное молоко)	100	100	3,67	3,6	3,96	3,96	19,76	19,78	129,4	129,4	12,08	16,7	1,35	1,76	0,06	0,08	0,02	0,03	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	180/10	1,79	2,67	1,55	2,34	7,54	14,31	51,33	89,0	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,20
12.9	Мармелад жележный	10	20	0,01	0,02	-	-	7,94	15,88	32,00	64,00	0,7	1,4							0,1	0,2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,50	94,0	6,9	9,2	0,6	0,8	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	200	-	-	-	-	24,00	24,00	100,0	100,0	7,0	12,6	1,4	2,52	0,01	0,02	0,01	0,02	2,0	3,6
10	Салат из картофеля с конс.зеленым горошком	30	60	0,89	1,18	1,56	3,15	2,88	5,88	25,08	51,25	6,44	15,81	0,21	0,49	0,03	0,05	0,01	0,04	3,3	9,39
80	Суп с пшеном	150	250	1,31	2,18	1,71	3,84	8,58	14,29	54,9	101,5	14,4	24,0	0,58	0,96	0,07	0,11	0,03	0,05	4,95	8,25
282	Биточки мясные	60	80	7,23	7,93	6,74	7,74	8,97	8,97	112,1	132,0	10,6	10,6	0,89	0,89	0,05	0,05	0,8	0,08	-	-
336	Капуста тушеная	100	150	2,07	3,1	3,24	4,86	9,43	14,14	75,1	112,65	55,45	83,18	0,81	1,21	0,03	0,04	0,04	0,06	17,16	25,74
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,41	0,02	0,02	20,23	24,92	84,75	101,88	23,87	28,64	0,94	1,12	-	-	-	-	0,3	0,36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	14,0	17,5	1,56	1,95	0,07	0,09	0,03	0,04	-	-
400	Молоко (безлактозное)	200	220	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113,34	102,0	252,0	226,8	0,21	0,19	0,09	0,08	0,31	0,28	2,73	2,46
	Вафли	20	30	0,69	0,64	0,56	0,56	16,02	16,02	94,40	68,4	34,20	34,2	0,24	0,24	0,02	0,02	0,02	0,02	-	-
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	170	205	13,81	13,31	12,25	12,66	34,94	31,2	202,2	266,9	110,79	133,6	1,43	1,73	0,11	0,13	0,18	0,22	0,14	0,17
394	Чай с молоком (безлактозное)	200	200	3,53	2,67	3,11	2,34	15,08	14,31	77,0	89,0	149,33	113,9	0,37	0,37	0,05	0,04	0,19	0,14	1,59	1,20
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	70,5	94,0	6,9	9,20	0,6	0,80	0,05	0,07	0,02	0,03	-	-
	Яйцо вареное		20		2,54		2,30		0,14		31,5		11,0		0,5		0,02		0,09		-
	ИТОГО			49,82	63,47	42,26	58,0	227,79	290,25	1375,33	1908,13	856,66	950,23	11,50	16,0	0,73	0,91	1,84	1,15	33,49	52,60