|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энерге  тическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | в1 | в2 | с | Са | Fе |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | |
| №23  1997г | Сыр порционный | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| №31  2010г | Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140 | 0,06 | 0,16 | 1,4 | 144 | 0,4 |
| №101  2010г | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,8 | 4,0 | 24,6 | 152 | 0,02 | 0,16 | 0,4 | 128 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **13,5** | **10,8** | **68,4** | **410** | **0,12** | **0,37** | **1,9** | **380** | **1,7** |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **Итого** | | **180** | **0,6** | **0,2** | **18,2** | **63** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **13** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| №6  2010г | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,4 | 2,0 | 7,6 | 68 | 0,04 | 0,06 | 4,0 | 42 | 0,6 |
| № 75  2010г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 185 | 0,06 | 0,02 | - | 11 | 0,8 |
| №55  2010г | Гуляш | 80 | 23,36 | 26,24 | 4,16 | 367 | 0,10 | 0,20 | 3,76 | 21 | 3,76 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №94  2010 | Напиток фруктовый с витамином С | 200 | 0.2 | 0,2 | 26,4 | 108 | - | - | 2,6 | 4 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **36,36** | **33,14** | **85,56** | **817** | **0,28** | **0,32** | **10,36** | **91** | **7,56** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| №93  2010 | Какао на молоке | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 0 | - | 0,2 | 2 | - |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **0,7** | **0,6** | **36,5** | **168** | **0,02** | **0,01** | **0,2** | **6** | **0,3** |
| **Итого за день** | |  | **51,16** | **44,74** | **208,56** | **1458** | **0,44** | **0,47** | **16,06** | **490** | **12,06** |
| **вторник** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **завтрак1** | | | | | | | | | | | |
| №22  1997г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| №46  2010г | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/50 | 32,2 | 23,7 | 56,2 | 596 | 0,12 | 0,66 | 1,2 | 437 | 1,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №98  2010г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | 180 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **39,5** | **37** | **102,5** | **913** | **0,22** | **0,91** | **3,4** | **625** | **2** |
| **Завтрак2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **-** | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,2 | 5,2 | 28 | 0,04 | 0,02 | 36,0 | 18 | 0,4 |
| **Итого** | | **120** | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №9 | Суп картофельный | 200 | 2,8 | 2,2 | 12,8 | 96 | 0,1 | 0,08 | 9,6 | 30 | 0,8 |
| №73 | Рис отварной | 100 | 3,6 | 4,35 | 29,1 | 195 | 0,03 | 0,015 | - | 3 | 0,06 |
| №53  2010 | Тефтели рыбные | 70/50 | 14,2 | 11,7 | 19,8 | 247 | 79 | 1,0 | 0,11 | 0,10 | 2,0 |
| №94  2010 | Напиток фруктовый с витамином с | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 | - | - | 2,6 | 4 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| **Итого** | |  | **23,3** | **18,95** | **105,9** | **735** | **79,21** | **1,135** | **12,31** | **50,1** | **5,26** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №96  2010 | Чай с сахаром,лимоном | 200/5 | - | - | 12,2 | 41 | - | - | 2,0 | 2 | 0,2 |
| №104  2010 | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,7 | 3,4 | 34,2 | 206 | 0,07 | 0,06 | - | 13 | 0.6 |
| **Итого** | |  | **5,7** | **3,4** | **46,4** | **247** | **0,07** | **0,06** | **2,0** | **15** | **0,8** |
| **Итого за день** | |  | **68,9** | **59,55** | **260** | **1923** | **79,54** | **2,125** | **53,71** | **708,1** | **8,46** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №22  1997 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| №32  2010 | Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 144 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №97  2010 | Чай с молоком,сахаром | 200 | 3,0 | 2,6 | 17,0 | 106 | 0,04 | 0,16 | 1,4 | 130 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **11,7** | **15,7** | **63,5** | **425** | **0,2** | **0,37** | **2,8** | **283** | **2** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,2 | 5,2 | 28 | 0,04 | 0,02 | 36,0 | 18 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №14  2010 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 158 | 0,08 | 0,22 | 1,0 | 184 | 0,4 |
| №24  2010 | Картофель тушеный | 150 | 3,45 | 8,7 | 20,25 | 181,5 | 0,135 | 0,105 | 11,55 | 36 | 1,35 |
| №54  2010 | Сосиски отварные | 60 | 4,1 | 14,3 | 0.2 | 157 | 0.11 | 0,09 | 0 | 21 | 1,1 |
|  | Огурцы свежие(соленые) | 35 | 0,3 | - | 0,9 | 5 | 0,01 | 0,01 | 3,5 | 8 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №94  2010 | Напиток фруктовый с витамином с | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 | - | - | 2,6 | 4 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **16,75** | **29,1** | **85,55** | **698,5** | **0,415** | **0,465** | **18,65** | **266** | **5,25** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103  2010 | Какао на молоке | 150 | 4.05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 0,045 | 0,195 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 1,1 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **5,15** | **4,35** | **38,9** | **222,5** | **0,065** | **0,205** | **1,35** | **185,5** | **0,45** |
| **Итого за день** | |  | **34** | **49,35** | **193,1** | **1374** | **0,72** | **1,06** | **58,8** | **752,5** | **8,1** |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №23  1997г | Сыр порционный | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| №36  2010 | Каша молочная ячневая жидкая | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 174 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| 396  2010 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 16,0 | 64 | - | - | - | 2 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **10,1** | **7,2** | **59,2** | **326** | **0,14** | **0,25** | **1,7** | **284** | **1,5** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | | 120 | 0,4 | 0,2 | 5,2 | 28 | 0,04 | 0,02 | 36,0 | 18 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №119  2010 | Щи из свежей капусты с мясом | 250 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 0,06 | 0,08 | 20,1 | 67 | 1,0 |
| №74  2010 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 6,0 | 37,8 | 243 | 0,21 | 0,105 | - | 21 | 4,5 |
| №59  2010 | Котлета из говядины | 80 | 10,56 | 10,48 | 13,28 | 195,2 | 0,072 | 0,08 | 0,8 | 17,6 | 1,84 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | Помидоры свежие | 46 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 11 | 0,03 | 0,02 | 11,5 | 6 | 0,4 |
| №92  2010 | Кисель фруктовый | 200 | 0,2 | - | 25,0 | 118 | 0,02 | - | 1,4 | 6 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **28,51** | **23,98** | **101,48** | **774,2** | **0,472** | **0,325** | **33,8** | **130,6** | **9,74** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №102  2010 | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10.0 | 114 | 0,08 | 3,2 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 1,1 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **7,1** | **5, 8** | **32,7** | **214** | **0,1** | **3,21** | **2,8** | **256** | **0,5** |
| **Итого за день** | |  | **46,11** | **37,18** | **198,58** | **1342,2** | **0,752** | **3,805** | **74,3** | **688,6** | **12,14** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №22  1997г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| №34  2010 | Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 150 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №98  2010г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | 180 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **12,9** | **17,3** | **67,7** | **461** | **0,22** | **0,43** | **3,6** | **339** | **1,6** |
| **Завтрак2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **Итого** | | **180** | **0,6** | **0,2** | **18,2** | **63** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **13** | **2,5** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №128  1994 | Рассольник по-домашнему с мясом | 250/15 | 5.5 | 5,4 | 17,1 | 140 | 0,11 | 0,10 | 11,9 | 47 | 1,3 |
| №83  1994 | Овощное рагу | 180 | 2,2 | 4,8 | 9,8 | 96 | 33 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 8,4 |
| №64  2010 | «Ежики мясные» с соусом | 150/50 | 12,1 | 13,2 | 13,5 | 243 | 0,08 | 1,03 | 3,0 | 32 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №94  2010 | Напиток яблочный | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 | - | - | 2,6 | 4 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **22,5** | **24,1** | **84,6** | **676** | **33,27** | **2,07** | **17,56** | **96,06** | **14,5** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 396  2010 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 16,0 | 64 | - | - | - | 2 | 0,4 |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **0,7** | **0,6** | **38,7** | **168** | **0,02** | **0,01** | **0** | **6** | **0,7** |
| **Итого за день** | |  | **36,7** | **42,2** | **209,2** | **1368** | **33,53** | **1,53** | **24,76** | **454,06** | **19,3** |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №23  1997г | Сыр порционный | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| №35  2010 | Каша молочная пшеничная  жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 0,1 | 0,18 | 1,4 | 144 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №96  2010 | Чай с сахаром, лимоном | 200/5 | - | - | 12,2 | 41 | - | - | 2,0 | 2 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **9,9** | **6,8** | **55,4** | **297** | **0,14** | **0,23** | **3,5** | **254** | **1,9** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №10  2010 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 250/15 | 7,1 | 5,4 | 22,4 | 172 | 0,24 | 0,10 | 6,1 | 50 | 2,5 |
| №57  2010 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 12,78 | 17,28 | 16,92 | 286 | 32 | 2,7 | 0,14 | 0,12 | 9,54 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №90  2010 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0.2 | 28,2 | 114 | - | 0,02 | 0,8 | 8 | 1,0 |
| Огурцы свежие | | 35 | 0,3 | - | 0,9 | 5 | 0,01 | 0,01 | 3,5 | 8 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **22,88** | **23,38** | **109,6** | **666** | **32,33** | **2,87** | **10,54** | **79,12** | **94,16** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101  2010г | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,8 | 4,0 | 24,6 | 152 | 0,02 | 0,16 | 0,4 | 128 | 0,8 |
| №104  2010 | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,7 | 3,4 | 34,2 | 206 | 0,07 | 0,06 | - | 13 | 0.6 |
| **Итого** | |  | **9,5** | **7,4** | **58,8** | **358** | **0,09** | **0,22** | **0,4** | **141** | **1,4** |
| **Итого за день** | |  | **42,68** | **37,78** | **229** | **1349** | **32,6** | **3,34** | **50,44** | **492,12** | **12,62** |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №40  2010 | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 140 | 2,0 |
| №22  1997г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №98  2010г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | 180 | 0,2 |
| **Итого** | |  | **13,5** | **16,7** | **69,7** | **469** | **0,22** | **0,43** | **3,6** | **329** | **2,6** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,2 | 5,2 | 28 | 0,04 | 0,02 | 36,0 | 18 | 0,4 |
| **Итого** | | **120** | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №25  1703  1997г | Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками | 250/15 | 8,3 | 6,9 | 37,6 | 247 | 0,11 | 0,13 | 1,2 | 50 | 1,3 |
| №82  2010 | Капуста тушеная | 150 | 2,2 | 4,1 | 8,3 | 105 | 0,03 | 0,06 | 25,7 | 89 | 1,1 |
| №51  2010 | Котлета рыбная | 80 | 11,36 | 9,36 | 15,84 | 197,6 | 0,088 | 0,08 | 1,6 | 63,2 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **И того** | |  | **24,76** | **20,86** | **111,14** | **768,6** | **0,328** | **0,33** | **29,1** | **237,2** | **5,6** |
| **Полдик** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №93  2010 | Кисель из концентрата на плодовых экстрактах | 200 | - | - | 13,8 | 64 | 0 | - | 0,2 | 2 | - |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** |  |  | **0,7** | **0,6** | **36,5** | **168** | **0,02** | **0,01** | **0,2** | **6** | **0,3** |
| **Итого за день** | |  | **39,36** | **38,36** | **222,54** | **1433,6** | **0,608** | **0,79** | **68,9** | **590,2** | **8,9** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №22  1997г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| №33  2010 | Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 4,1 | 3,0 | 27,8 | 158 | 0,06 | 0,18 | 1,4 | 138 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| 396  2010 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 16,0 | 64 | - | - | - | 2 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **6,6** | **12,5** | **64,5** | **381** | **0,1** | **0,21** | **1,4** | **149** | **1,2** |
| **Завтрак2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Напиток фруктовый | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,2 | 63 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 13 | 2,5 |
| **Итого** | | **180** | **0,6** | **0,2** | **18,2** | **63** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **13** | **2,5** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №12,17  2010 | Суп из овощей с мясом | 250/15 | 6,4 | 5,2 | 12,4 | 117 | 0,09 | 0,07 | 10,9 | 45 | 1,0 |
| №76  2010 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 0,6 | 36,6 | 176 | 0,08 | 0,02 | 0 | 10 | 0,8 |
| №55  2010 | Гуляш | 70 | 20,44 | 22,96 | 3,64 | 305 | 16,80 | 3,15 | 0,07 | 0,16 | 0,98 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №702  1997 | Компот с изюмом | 200 | 0,4 | - | 27,8 | 116 | 0,02 | 0,02 | - | 16 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **35,54** | **29,26** | **70,44** | **687** | **17,75** | **3,28** | **10,97** | **68,16** | **4,58** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103  2010 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4.05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 0,045 | 0,195 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| №104  2010 | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,7 | 3,4 | 34,2 | 206 | 0,07 | 0,06 | - | 13 | 0.6 |
| **Итого** | |  | **9,75** | **7,15** | **50,4** | **324,5** | **0,115** | **0,255** | **1,35** | **194,5** | **0,75** |
| **Итого за день** | |  | **52,49** | **49,11** | **203,54** | **1455,5** | **17,99** | **3,77** | **17,32** | **424,66** | **9,03** |
| **четверг** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №23  1997г | Сыр порционный | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| №37  2010 | Каша кукурузная молочная  жидкая | 200 | 3,5 | 3,0 | 28,0 | 160 | 0,08 | 0,18 | 1,4 | 123 | 1,0 |
| №101  2010г | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,8 | 4,0 | 24,6 | 152 | 0,02 | 0,16 | 0,4 | 128 | 0,8 |
| **Итого** | |  | **11,8** | **10,8** | **73,2** | **430** | **0,14** | **0,39** | **1,9** | **359** | **2,3** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **Итого** | | **120** | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №15  2010 | Суп с яйцом | 200 | 3,8 | 3,2 | 12,8 | 108 | 34 | 1 | 0,1 | - | 9,6 |
| №78  2010 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,7 | 11,7 | 128 | 0,14 | 0,12 | 4,7 | 63 | 0,9 |
| № 59  2010 | Котлета из говядины | 80 | 10,56 | 10,48 | 13,28 | 195,2 | 0,072 | 0,08 | 0,8 | 17,6 | 1,84 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | Помидоры свежие | 46 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 11 | 0,03 | 0,02 | 11,5 | 6 | 0,4 |
| №91  2010 | Компот из смеси сухофруктов с витамином с | 200 | 0,4 | - | 31,6 | 130 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | 22 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **21,06** | **18,98** | **88,88** | **661,2** | **34,34** | **1,28** | **17,7** | **121,6** | **15,14** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №97  2010 | Чай с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 17,0 | 106 | 0,04 | 0,16 | 1,4 | 130 | 0,6 |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **3,7** | **3,2** | **39,7** | **210** | **0,06** | **0,17** | **1,4** | **134** | **0,9** |
| **Итого за день** | |  | **36,96** | **33,18** | **206,98** | **1329,2** | **34,58** | **1,86** | **57** | **632,6** | **18,74** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №43  2010 | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,05 | 0,39 | 0,2 | 80 | 2,0 |
| №22  1997г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 84 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
| 396  2010 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 16,0 | 64 | - | - | - | 2 | 0,4 |
| **Итого** | |  | **12,5** | **21,5** | **38,7** | **378** | **0,09** | **0,42** | **0,2** | **91** | **2,8** |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,2 | 5,2 | 28 | 0,04 | 0,02 | 36,0 | 18 | 0,4 |
| **Итого** | | **120** | **0,4** | **0,2** | **5,2** | **28** | **0,04** | **0,02** | **36,0** | **18** | **0,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №9,18  2010 | Суп рыбный с картофелем | 200/15 | 5,5 | 2,35 | 12,86 | 108,3 | 0,11 | 0,09 | 9,66 | 35,85 | 0,9 |
| №58  2010 | Плов | 200 | 16 | 19,8 | 40,8 | 404 | 0,06 | 0,1 | 3,6 | 24 | 2,6 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| №94  2010 | Напиток фруктовый с витамином с | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 | - | - | 2,6 | 4 | 0,6 |
| **Итого** | |  | **24,2** | **22,85** | **97,86** | **709,3** | **0,25** | **0,23** | **15,86** | **76,85** | **5,9** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Сок фруктовый | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,2 | 63 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 13 | 2,5 |
| - | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 0,6 | 22,7 | 104 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,3 |
| **Итого** | |  | **1,3** | **0,8** | **40,9** | **167** | **0,04** | **0,03** | **3,6** | **17** | **2,8** |
| **Итого за день** | |  | **38,4** | **45,35** | **182,66** | **1282,3** | **0,42** | **0,7** | **55,66** | **202,85** | **11,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор МОУ Закобякинской СОШ

Любимского района Ярославской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Загулина

02.09.2019года

Примерное 10 дневное меню

дошкольной группы

муниципального общеобразовательного учреждения

Закобякинской средней общеобразовательной школы