


Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «ДС №7»  
 Г.В. Миронова



**Примерное 10-дневное меню (Зима-Весна)**  
**Для организации в дошкольном образовательном**  
**учреждении комбинированного вида**  
**« Детский сад №7»**  
**Для детей в возрасте от 3х до 7-ми лет с пребыванием в**  
**учреждении 12 часов**  
**2024-2025год.**

| №<br>реп.<br>Сб.<br>2010<br>г | 2 | 3           | 4            | Пищевые вещества      |                    | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |                |               |              |              |              | Витамины мг.  |               |      | №<br>рецептур<br>ы | №<br>сборник<br>а рец. |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------------------|------------------------|
|                               |   |             |              | Масса<br>порции<br>гр | Наименование блюда |                                     | Белки,г                  | Жиры,г.       | Углевод<br>ы,г | Са            | Mg           | P            | Fe           | V1            | B2            | PP   |                    |                        |
| 1                             | 1 | 2           | 3            | 4                     | 5                  | 6                                   | 7                        | 8             | 9              | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15            | 16   | 17                 |                        |
| <b>День: понедельник</b>      |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| <b>Неделя: первая</b>         |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| <b>Сезон: Зима-Весна</b>      |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| 4.2.4                         | 1 | шт.         | 5,08         | 4,6                   |                    | 0,28                                | 63                       | 22,4,8        | 76,8           | 1,0           | 0,03         | 0,03         | 0,08         |               |               | 424  | 2013               |                        |
| 4.1.1                         |   | 1/120       | 4,44         | 3,6                   |                    | 21,16                               | 134,76                   | 3,89          | 16,92          | 29,74         | 0,89         | 0,05         | 0,02         | 0,62          | 0             | 336  | 2010               |                        |
| 4.1                           |   | 1/30        | 0,36         | 1,26                  |                    | 2,31                                | 23,25                    | 12            | 4,5            | 11,25         | 0,21         | 0,0075       | 0,015        | 0,12          | 2,25          | 57   | 2010               |                        |
| 4.1.4                         |   | 1/180/9     | 0,05         | 0,013                 |                    | 9,32                                | 37,3                     | 10,66         | 1,2            | 2,13          | 0,25         | 0            | 0,03         | 0,03          | 411           | 2010 |                    |                        |
|                               |   | 1/20        | 3,16         | 0,4                   |                    | 19,3                                | 93,28                    | 9,2           | 13,2           | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    |                    |                        |
|                               |   | <b>430</b>  | <b>3,21</b>  | <b>0,413</b>          |                    | <b>28,62</b>                        | <b>130,58</b>            | <b>19,86</b>  | <b>14,4</b>    | <b>36,93</b>  | <b>1,05</b>  | <b>0,064</b> | <b>0,024</b> | <b>6,43</b>   | <b>0,03</b>   |      |                    |                        |
| <b>ОБЕД</b>                   |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| 4.2                           |   | 1/200       | 1,45         | 3,92                  |                    | 10,2                                | 82                       | 26,63         | 21             | 42,59         | 0,96         | 0,04         | 0,03         | 0,47          | 0,82          | 63   | 2010               |                        |
| 4.8                           |   | 1/60        | 12,45        | 6,28                  |                    | 11,64                               | 152,83                   | 31,62         | 19,72          | 122,96        | 1,27         | 0,07         | 0,11         | 4,13          | 0,58          | 271  | 2010               |                        |
| 4.4                           |   | 1/120       | 3,72         | 3,34                  |                    | 26,2                                | 149,6                    | 1,2           | 15,72          | 128           | 0,73         | 0,04         | 0,02         | 0,73          | 0             | 179  | 2010               |                        |
| 4.1                           |   | 1/40        | 0,5          | 0,8                   |                    | 0,3                                 | 56,22                    | 18,4          | 22             |               |              |              |              | 1,85          | 759           | 2005 |                    |                        |
| 4.1.4                         |   | 1/180       | 0,08         | 0,08                  |                    | 21,73                               | 88                       | 12,8          | 1,8            | 2,2           | 0,51         | 0,005        | 0,004        | 0,06          | 1,4           | 172  | 2011               |                        |
|                               |   | 1/40        | 3,16         | 0,4                   |                    | 19,3                                | 93,28                    | 9,2           | 13,2           | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    | 2010               |                        |
|                               |   | 1/30        | 1,98         | 0,4                   |                    | 0,36                                | 52,2                     | 10,5          | 14,1           | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0             | 1    | 2016               |                        |
|                               |   | <b>730</b>  | <b>23,34</b> | <b>15,22</b>          |                    | <b>89,73</b>                        | <b>674,13</b>            | <b>110,35</b> | <b>107,54</b>  | <b>377,95</b> | <b>5,44</b>  | <b>0,269</b> | <b>0,208</b> | <b>12</b>     | <b>4,65</b>   |      |                    |                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| 4.1.5                         |   | 1/60        | 3,43         | 1,38                  |                    | 33,12                               | 159,43                   | 11,48         | 13,71          | 33,77         | 0,81         | 0,06         | 0,04         | 0,74          | 0,02          | 437  | 2010               |                        |
| 4.1.4                         |   | 1/180/9     | 0,05         | 0,013                 |                    | 9,32                                | 37,3                     | 10,66         | 1,2            | 2,13          | 0,25         | 0            | 0,03         | 0,03          | 411           | 2010 |                    |                        |
|                               |   | <b>210</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,013</b>          |                    | <b>9,32</b>                         | <b>37,3</b>              | <b>10,66</b>  | <b>1,2</b>     | <b>2,13</b>   | <b>0,25</b>  | <b>0</b>     | <b>0,03</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,03</b>   |      |                    |                        |
| <b>УЖИН</b>                   |   |             |              |                       |                    |                                     |                          |               |                |               |              |              |              |               |               |      |                    |                        |
| 4.4                           |   | 1/180       | 4,86         | 6,83                  |                    | 24,43                               | 178,8                    | 22,9          | 50,52          | 130,44        | 1,4          | 0,13         | 0,04         | 0,35          | 0             | 128  | 2010               |                        |
|                               |   | 1/40        | 3,16         | 0,4                   |                    | 19,3                                | 93,28                    | 9,2           | 13,2           | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    |                    |                        |
| 4.1.4                         |   | 1/200/9     | 0,05         | 0,01                  |                    | 9,32                                | 37,3                     | 10,66         | 1,2            | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411  | 2010               |                        |
|                               |   | <b>380</b>  | <b>4,91</b>  | <b>6,84</b>           |                    | <b>33,75</b>                        | <b>216,1</b>             | <b>33,56</b>  | <b>51,72</b>   | <b>132,53</b> | <b>1,65</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,377</b>  | <b>0,027</b>  |      |                    |                        |
|                               |   | <b>1850</b> | <b>49,06</b> | <b>41,87</b>          |                    | <b>220,37</b>                       | <b>1491,32</b>           | <b>472,01</b> | <b>222,46</b>  | <b>771,1</b>  | <b>11,98</b> | <b>0,833</b> | <b>0,724</b> | <b>20,327</b> | <b>10,897</b> |      |                    |                        |

| №<br>ре-<br>сеп.<br>Сб.<br>2010<br>г | Наименование блюда                   | Масса<br>порции<br>гр | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |               |              |              |              |               | Витамины мг. |     |      |    |   | №<br>рецептур<br>ы | №<br>сборник<br>а рец. |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|------|----|---|--------------------|------------------------|
|                                      |                                      |                       | Белки,г          | Жиры,г.       | Углевод<br>ы,г |                                     | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | V1           | B2           | PP            | C            | B1  | B2   | PP | C |                    |                        |
|                                      |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| 1                                    | 2                                    | 3                     | 4                | 5             | 6              | 7                                   | 8                        | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15           | 16  | 17   |    |   |                    |                        |
| <b>День: вторник</b>                 |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>Неделя: первая</b>                |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>Сезон: Зима - Весна</b>           |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| 4.4                                  | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/180                 | 4,08             | 4,8           | 27,53          | 169,2                               | 10,1                     | 7,08          | 35,28         | 0,41         | 0,04         | 0,023        | 0,41          | 0            | 182 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4                                    | Сыр российский порционно             | 1/10                  | 2,32             | 2,96          | 0              | 36                                  | 88                       | 3,5           | 50            | 1            | 0            | 0,03         | 0,02          | 0,07         | 7   | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                        | 1/180/9               | 0,05             | 0,013         | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,03          | 0,03         | 411 | 2010 |    |   |                    |                        |
|                                      | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1/20                  | 3,16             | 0,4           | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1   |      |    |   |                    |                        |
|                                      | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>430</b>            | <b>9,61</b>      | <b>8,173</b>  | <b>56,15</b>   | <b>335,78</b>                       | <b>117,96</b>            | <b>24,98</b>  | <b>122,21</b> | <b>2,46</b>  | <b>0,104</b> | <b>0,077</b> | <b>6,86</b>   | <b>0,1</b>   |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| 4.2                                  | Борщ с картофелем и свежей капустой  | 1/200                 | 1,45             | 3,92          | 10,2           | 82                                  | 26,63                    | 21            | 42,59         | 0,96         | 0,04         | 0,03         | 0,47          | 0,82         | 63  | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.9                                  | Кнели из филе цыпленка               | 2/35                  | 12,45            | 6,28          | 11,64          | 152,83                              | 31,62                    | 19,72         | 122,96        | 1,27         | 0,07         | 0,11         | 4,13          | 0,58         | 322 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.4                                  | Каша пшеничная вязкая                | 1/120                 | 5,21             | 3,48          | 32,04          | 180                                 | 180                      | 20,32         | 28,24         | 131,2        | 2,27         | 0,11         | 0,04          | 0,61         | 179 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.1                                  | Овощи соленные в нарезке             | 1/40                  | 0,7              | 2,52          | 4,8            | 44,7                                | 9,5                      | 6,92          | 13,34         | 0,02         | 0,02         | 0,02         | 0,14          | 1,42         | 366 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.14                                 | Кисель из сухофруктов                | 1/180                 | 0,89             | 0,06          | 28,59          | 118,4                               | 32,28                    | 16,8          | 25,31         | 0,6          | 0,03         | 0,04         | 0,48          | 0,49         | 398 | 2011 |    |   |                    |                        |
| 4.14                                 | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1/40                  | 3,16             | 0,4           | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1   | 2010 |    |   |                    |                        |
|                                      | Хлеб ржаной                          | 1/30                  | 1,98             | 0,4           | 0,36           | 52,2                                | 10,5                     | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0            | 1   | 2016 |    |   |                    |                        |
|                                      | <b>Итого за обед</b>                 | <b>720</b>            | <b>25,84</b>     | <b>17,06</b>  | <b>106,93</b>  | <b>723,41</b>                       | <b>299,73</b>            | <b>112,06</b> | <b>314,64</b> | <b>136</b>   | <b>2,544</b> | <b>0,354</b> | <b>11,87</b>  | <b>3,92</b>  |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| компот из свежих плодов              |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| 4.13                                 | Витаминизированный                   | 1/180                 | 1,5              | 0,5           | 21             | 95                                  | 8                        | 42            | 28            | 0,6          | 0,04         | 0,05         | 0,6           | 10           | 386 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.15                                 | Булочка ванильная                    | 1/60                  | 3,95             | 4,06          | 27,24          | 161                                 | 11,2                     | 14,2          | 38,3          | 0,7          | 0,07         | 0,04         | 0,78          | 0            | 450 | 2010 |    |   |                    |                        |
| 4.14                                 |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
|                                      | <b>Итого за полдник</b>              | <b>240</b>            | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>                            | <b>0</b>                 | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>     |     |      |    |   |                    |                        |
| <b>УЖИН</b>                          |                                      |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |              |     |      |    |   |                    |                        |
| 4.4                                  | Рисовая                              | 1/180                 | 2,74             | 0,4           | 33,23          | 147,6                               | 4,24                     | 19,62         | 58,92         | 0,41         | 0,023        | 0,011        | 0,54          | 0            | 182 | 2010 |    |   |                    |                        |
|                                      | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1/40                  | 3,16             | 0,4           | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1   |      |    |   |                    |                        |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                        | 1/200/9               | 0,05             | 0,01          | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027        | 411 | 2010 |    |   |                    |                        |
|                                      | Итого за ужин                        | 380                   | 2,79             | 0,41          | 42,55          | 184,9                               | 14,9                     | 20,82         | 61,05         | 0,66         | 0,023        | 0,011        | 0,567         | 0,027        |     |      |    |   |                    |                        |
|                                      | <b>Итого за день</b>                 | <b>2085</b>           | <b>47,69</b>     | <b>43,403</b> | <b>#####</b>   | <b>250,94</b>                       | <b>600,12</b>            | <b>189,52</b> | <b>651,55</b> | <b>140,3</b> | <b>2,782</b> | <b>0,672</b> | <b>18,474</b> | <b>3,519</b> |     |      |    |   |                    |                        |

| №<br>ре-<br>сеп.<br>Сб.<br>2010<br>г | 2   | 3            | 4            | Пищевые вещества |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |               |              |               |              |               | Витамины мг.  |            |             |    |    | №<br>рецептур<br>ы | №<br>сборник<br>а рец. |   |
|--------------------------------------|---|--------------|--------------|------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|----|----|--------------------|------------------------|---|
|                                      |   |              |              | Белки,г          | Жиры,г        |                                     | Углевод<br>ы,г           | Са            | Mg            | P            | Fe            | В1           | В2            | PP            | С          | В1          | В2 | PP |                    |                        | С |
|                                      |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 1                                    | 2   | 3            | 4            | 5                | 6             | 7                                   | 8                        | 9             | 10            | 11           | 12            | 13           | 14            | 15            | 16         | 17          |    |    |                    |                        |   |
| <b>День: среда</b>                   |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| <b>Неделя: первая</b>                |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| <b>Сезон: Зима-Весна</b>             |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.2                                  | Каша молочная жидкая манная                 | 1/180        | 4,08         | 4,8              | 27,53         | 169,2                               | 10,1                     | 7,08          | 35,28         | 0,41         | 0,04          | 0,023        | 0,41          | 0             | 182        | 2010        |    |    |                    |                        |   |
| 4                                    | Масло сливочное крестьянское порционно      | 1/5          | 0,16         | 7,26             | 0,14          | 66                                  | 2,4                      | 0             | 3             | 0,02         | 0,01          | 0,012        | 0,01          | 0             | 6          | 2010        |    |    |                    |                        |   |
| 4.1                                  |   |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                               | 1/180/9      | 0,05         | 0,01             | 9,32          | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0             | 0            | 0,027         | 0,027         | 411        | 2010        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                       | 1/40         | 3,16         | 0,4              | 19,3          | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1          |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>430</b>   | <b>7,45</b>  | <b>12,47</b>     | <b>56,29</b>  | <b>365,78</b>                       | <b>32,36</b>             | <b>21,48</b>  | <b>75,21</b>  | <b>1,48</b>  | <b>0,114</b>  | <b>0,059</b> | <b>6,847</b>  | <b>0,027</b>  |            |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>ОБЕД</b>                                 |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 910                                  | Суп картофельный с крупой рисовой           | 1/200        | 6,88         | 6,72             | 11,5          | 133,87                              | 36,24                    | 37,88         | 141,2         | 1,01         | 0,08          | 0,12         | 2,87          | 7,3           | 910        | 2013        |    |    |                    |                        |   |
| 4.10.                                | Котлета рубленая из филе Цыпленка бройлера  | 1/60         | 12,45        | 6,28             | 11,64         | 152,83                              | 152,83                   | 36,62         | 19,72         | 122,96       | 1,27          | 0,11         | 14,13         | 0,68          | 271        | 2010        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | Макаронны отварные                          | 1/120        | 4,44         | 3,6              | 21,16         | 134,76                              | 3,89                     | 16,92         | 29,74         | 0,89         | 0,05          | 0,02         | 0,62          |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.14                                 | Компот из сухофруктов витаминизированный    | 1/180        | 0,08         | 0,08             | 21,73         | 88                                  | 12,8                     | 1,8           | 2,2           | 0,51         | 0,005         | 0,004        | 0,06          | 1,4           | 172        | 2011        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                       | 1/40         | 3,16         | 0,4              | 19,3          | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1          |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | Хлеб ржаной                                 | 1/30         | 1,98         | 0,4              | 0,36          | 52,2                                | 10,5                     | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0,05          | 0,02         | 0,21          | 0             | 1          | 2016        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>Итого за обед</b>                        | <b>770</b>   | <b>22,11</b> | <b>10,76</b>     | <b>74,19</b>  | <b>521,07</b>                       | <b>189,22</b>            | <b>82,64</b>  | <b>133,86</b> | <b>126,3</b> | <b>1,439</b>  | <b>0,178</b> | <b>21,42</b>  | <b>1,98</b>   |            |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.4                                  | Печенье сахарное                            | 50           | 1,2          | 8,68             | 14,4          | 137,25                              | 0,75                     | 1,75          | 14,25         | 0,25         | 0,003         | 0,008        | 0,06          | 0             |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.14                                 | Молоко кипяченое                            | 1/180        | 6,1          | 5,44             | 10,11         | 113,33                              | 252,8                    | 29,47         | 189,6         | 0,21         | 0,08          | 0,28         | 0,213         | 2,73          | 419        | 2010        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>Итого за полдник</b>                     |              | <b>7,3</b>   | <b>14,12</b>     | <b>24,51</b>  | <b>250,58</b>                       | <b>253,55</b>            | <b>31,22</b>  | <b>203,85</b> | <b>0,46</b>  | <b>0,083</b>  | <b>0,288</b> | <b>0,273</b>  | <b>2,73</b>   |            |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>УЖИН</b>                                 |              |              |                  |               |                                     |                          |               |               |              |               |              |               |               |            |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.2                                  | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> | <b>1/180</b> | <b>5,2</b>   | <b>4,7</b>       | <b>17</b>     | <b>130,7</b>                        | <b>145,44</b>            | <b>21,73</b>  | <b>124,2</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,13</b>   | <b>0,82</b>   | <b>100</b> | <b>2010</b> |    |    |                    |                        |   |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                       | 1/40         | 3,16         | 0,4              | 19,3          | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1          |             |    |    |                    |                        |   |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                               | 1/200/9      | 0,05         | 0,01             | 9,32          | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0             | 0            | 0,027         | 0,027         | 411        | 2010        |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>380</b>   | <b>5,25</b>  | <b>4,71</b>      | <b>26,32</b>  | <b>168</b>                          | <b>156,1</b>             | <b>22,93</b>  | <b>126,33</b> | <b>0,7</b>   | <b>0,07</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,157</b>  | <b>0,847</b>  |            |             |    |    |                    |                        |   |
|                                      | <b>Итого за день</b>                        | <b>2140</b>  | <b>51,65</b> | <b>51,25</b>     | <b>218,53</b> | <b>1572,4</b>                       | <b>502,71</b>            | <b>184,03</b> | <b>885,6</b>  | <b>12,24</b> | <b>0,6355</b> | <b>0,981</b> | <b>20,211</b> | <b>12,797</b> |            |             |    |    |                    |                        |   |

| № рец. Сб. 2010 г   | Наименование блюда                     | Масса порции гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества мг. |               |               |              |              |              |               | Витамины мг.  |     |      |    |   | № рецептур | № сборника а рец. |
|---|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|----|---|------------|-------------------|
|   |  |                 | Белки,г          | Жиры,г       | Углевод,г     |                               | Са                       | Mg            | P             | Fe           | B1           | B2           | PP            | C             | B1  | B2   | PP | C |            |                   |
| 1   | 2                                      | 3               | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8                        | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15            | 16  | 17   |    |   |            |                   |
| <b>День: четверг</b><br><b>Неделя: первая</b><br><b>Сезон: Зима-Весна</b> |  |                 |                  |              |               |                               |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |            |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |                 |                  |              |               |                               |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |            |                   |
| 4.4   | Каша молочная жидкая пшеница           | 1/180           | 4,8              | 5,47         | 32,99         | 200,3                         | 13,56                    | 34,32         | 98,16         | 1,14         | 0,12         | 0,02         | 0,6           | 0             | 182 | 2010 |    |   |            |                   |
| 4   | Масло сливочное крестьянское порционно | 1/5             | 0,16             | 7,26         | 0,14          | 66                            | 2,4                      | 0             | 3             | 0,02         | 0,01         | 0,012        | 0,01          | 0             | 6   | 2010 |    |   |            |                   |
| 4.14  | Чай с сахаром                          | 180/9           | 0,05             | 0,01         | 9,32          | 37,3                          | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |   |            |                   |
|   | Хлеб пшеничный I сорт                  | 1/20            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |            |                   |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>430</b>      | <b>8,17</b>      | <b>13,14</b> | <b>61,75</b>  | <b>396,88</b>                 | <b>35,82</b>             | <b>48,72</b>  | <b>138,09</b> | <b>2,21</b>  | <b>0,194</b> | <b>0,056</b> | <b>7,037</b>  | <b>0,027</b>  |     |      |    |   |            |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |  |                 |                  |              |               |                               |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |            |                   |
| 4.2   | Щи из свежей капусты с картофелем      | 1/200           | 1,39             | 3,91         | 6,79          | 67,8                          | 34,66                    | 1,8           | 38,11         | 0,64         | 0,04         | 0,04         | 0,65          | 14,77         | 73  | 2010 |    |   |            |                   |
| 4.8   | Котлеты рыбные из филе минтай          | 1/70            | 9,4              | 3,29         | 7             | 94,5                          | 37,21                    | 21,1          | 128,8         | 0,53         | 0,06         | 0,07         | 1,3           | 0,3           | 217 | 2010 |    |   |            |                   |
| 4.4   | Каша пшеничная вязкая                  | 1/120           | 5,21             | 3,48         | 32,04         | 180                           | 180                      | 20,32         | 28,24         | 131,2        | 2,27         | 0,11         | 0,04          | 0,61          | 179 | 2010 |    |   |            |                   |
| 4.1   | Соус красный основной                  | 1/40            | 0,5              | 0,8          | 0,3           | 56,22                         | 18,4                     | 22            | 13,34         |              |              |              |               | 1,85          | 759 | 2005 |    |   |            |                   |
| 4.14  | Сок Яблочный                           | 1/180           | 0,45             | 0            | 8,9           | 38                            | 6,3                      | 3,6           | 6,3           | 1,26         | 0,01         | 0,01         | 0,09          | 1,8           | 418 | 2011 |    |   |            |                   |
|   | Хлеб пшеничный I сорт                  | 1/40            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |            |                   |
|   | Хлеб ржаной                            | 1/30            | 1,98             | 0,4          | 0,36          | 52,2                          | 10,5                     | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0             | 1   | 2016 |    |   |            |                   |
|   | <b>Итого за обед</b>                   | <b>690</b>      | <b>22,09</b>     | <b>12,28</b> | <b>74,69</b>  | <b>582</b>                    | <b>296,27</b>            | <b>96,12</b>  | <b>296,99</b> | <b>135,6</b> | <b>2,494</b> | <b>0,274</b> | <b>8,69</b>   | <b>19,33</b>  |     |      |    |   |            |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |                 |                  |              |               |                               |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |            |                   |
| 4.4   | Ватрушка с творогом                    | 1/60            | 19,3             | 13,26        | 18,86         | 225                           | 0                        | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,13          | 0   | 2013 |    |   |            |                   |
| 4.14  | Чай с сахаром                          | 1/200/9         | 3,53             | 3,11         | 15,08         | 102,67                        | 149,3                    | 18            | 110,13        | 0,37         | 0,05         | 0,19         | 0,15          | 1,59          | 413 | 2010 |    |   |            |                   |
|   | <b>Итого за полдник</b>                | <b>350</b>      | <b>3,53</b>      | <b>3,11</b>  | <b>15,08</b>  | <b>102,67</b>                 | <b>149,3</b>             | <b>18</b>     | <b>110,13</b> | <b>0,37</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,19</b>  | <b>0,15</b>   | <b>1,59</b>   |     |      |    |   |            |                   |
| <b>УЖИН</b>   |  |                 |                  |              |               |                               |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |            |                   |
| 4.2   | Каша молочная жидкая манная            | 1/180           | 4,08             | 4,8          | 27,53         | 169,2                         | 10,1                     | 7,08          | 35,28         | 0,41         | 0,04         | 0,023        | 0,41          | 0             | 182 | 2010 |    |   |            |                   |
|   | Хлеб пшеничный I сорт                  | 1/40            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |            |                   |
| 4.14  | Чай с сахаром                          | 1/180/9         | 0,05             | 0,01         | 9,32          | 37,3                          | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |   |            |                   |
|   | <b>Итого за ужин</b>                   | <b>380</b>      | <b>4,13</b>      | <b>4,81</b>  | <b>36,85</b>  | <b>206,5</b>                  | <b>20,76</b>             | <b>8,28</b>   | <b>37,41</b>  | <b>0,66</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,023</b> | <b>0,437</b>  | <b>0,027</b>  |     |      |    |   |            |                   |
|   | <b>Итого за день</b>                   | <b>2060</b>     | <b>37,82</b>     | <b>34,23</b> | <b>231,24</b> | <b>1421,93</b>                | <b>345,08</b>            | <b>167,28</b> | <b>641,91</b> | <b>8,95</b>  | <b>0,693</b> | <b>0,547</b> | <b>18,361</b> | <b>36,357</b> |     |      |    |   |            |                   |

| №<br>реп.<br>Сб.<br>2010<br>г | 2           | Наименование блюда                            | Масса<br>порции<br>гр | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |              |              |              |               |              | Витамины мг. |      |       |    | №<br>рецептур<br>ы | №<br>сборник<br>а рец. |
|-------------------------------|-------------|---|-----------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------|-------|----|--------------------|------------------------|
|                               |             |   |                       | Белки,г          | Жиры,г.       | Углевод<br>ы,г |                                     | Са                       | 8             | 9            | 10           | 11           | 12            | 13           | 14           | 15   | 16    | 17 |                    |                        |
| 4.4                           | 1/180       | Каша молочная жидкая ячневая                  | 3,8                   | 52,8             | 29,81         | 139,5          | 32,4                                | 19,62                    | 145,32        | 0,73         | 0,07         | 0,02         | 0,02          | 0,91         | 0            | 182  | 2010  |    |                    |                        |
|                               | 1/10        | Сыр Российский порционно                      | 2,32                  | 2,96             |               | 36             | 88                                  | 3,5                      | 50            | 1            | 0            | 0            | 0,03          | 0,02         | 0,07         | 2010 | 22010 |    |                    |                        |
| 4.14                          | 180/9/5     | Чай с сахаром и лимоном                       | 0,09                  | 0,01             | 9,5           | 38,7           | 12,53                               | 1,73                     | 3,2           | 0,28         | 0            | 0            | 0,03          | 0,01         | 412          | 2010 |       |    |                    |                        |
|                               | 1/40        | Хлеб пшеничный I сорт                         | 3,16                  | 0,4              | 19,3          | 93,28          | 9,2                                 | 13,2                     | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1            |      |       |    |                    |                        |
|                               | <b>430</b>  | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>9,37</b>           | <b>56,17</b>     | <b>28,8</b>   | <b>307,48</b>  | <b>142,13</b>                       | <b>38,05</b>             | <b>233,32</b> | <b>2,81</b>  | <b>0,134</b> | <b>0,044</b> | <b>7,37</b>   | <b>0,03</b>  |              |      |       |    |                    |                        |
|                               |             | <b>ОБЕД</b>                                   |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |              |              |              |               |              |              |      |       |    |                    |                        |
| 4.2                           | 1/200       | Суп-лапша домашняя                            | 1,77                  | 4,05             | 6,35          | 81,8           | 15,76                               | 8,36                     | 23,44         | 0,47         | 0,04         | 0,012        | 0,33          | 0,4          | 94           | 2010 |       |    |                    |                        |
| 4.9                           | 1/50/180    | Плов из отварного Цыпленка<br>бройлера        | 15,12                 | 12,76            | 26,76         | 282            | 33,7                                | 34,8                     | 148,53        | 1,57         | 0,04         | 0,09         | 3,1           | 0,41         | 321          | 2010 |       |    |                    |                        |
| 4.1                           | 1/40        | Овощисоленые (огурцы) в нарезке               | 0,7                   | 2,52             | 4,8           | 44,7           | 9,5                                 | 6,92                     | 13,34         | 0,02         | 0,02         | 0,02         | 0,14          | 1,42         | 366          | 2010 |       |    |                    |                        |
| 4.14                          | 1/200       | Компот из сухофруктов                         | 0,08                  | 0,08             | 21,73         | 88             | 12,8                                | 1,8                      | 2,2           | 0,51         | 0,005        | 0,004        | 0,06          | 1,4          | 172          | 2011 |       |    |                    |                        |
|                               | 1/40        | Хлеб пшеничный I сорт                         | 3,16                  | 0,4              | 19,3          | 93,28          | 9,2                                 | 13,2                     | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1            |      |       |    |                    |                        |
|                               | 1/30        | Хлеб ржаной                                   | 1,98                  | 0,4              | 0,36          | 52,2           | 10,5                                | 14,1                     | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0            | 1            | 2016 |       |    |                    |                        |
|                               | <b>680</b>  | <b>Итого за обед</b>                          | <b>22,81</b>          | <b>20,21</b>     | <b>79,3</b>   | <b>641,98</b>  | <b>91,46</b>                        | <b>79,18</b>             | <b>269,71</b> | <b>4,54</b>  | <b>0,219</b> | <b>0,17</b>  | <b>10,24</b>  | <b>3,63</b>  |              |      |       |    |                    |                        |
|                               |             | <b>ПОЛДНИК</b>                                |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |              |              |              |               |              |              |      |       |    |                    |                        |
| 4.15                          | 1/50        | Печенье сахарное                              | 1,2                   | 8,68             | 14,4          | 137,25         | 0,75                                | 1,75                     | 14,25         | 0,25         | 0,003        | 0,008        | 0,06          | 0            |              |      |       |    |                    |                        |
| 4.13                          | 1/180       | Компот из свежих плодов<br>витаминизированный | 1,5                   | 0,5              | 21            | 95             | 8                                   | 42                       | 28            | 0,6          | 0,04         | 0,05         | 0,6           | 10           | 386          | 2010 |       |    |                    |                        |
|                               | <b>250</b>  | <b>Итого за полдник</b>                       | <b>2,7</b>            | <b>9,18</b>      | <b>35,4</b>   | <b>232,25</b>  | <b>8,75</b>                         | <b>43,75</b>             | <b>42,25</b>  | <b>0,85</b>  | <b>0,043</b> | <b>0,058</b> | <b>0,66</b>   | <b>10</b>    |              |      |       |    |                    |                        |
|                               |             | <b>УЖИН</b>                                   |                       |                  |               |                |                                     |                          |               |              |              |              |               |              |              |      |       |    |                    |                        |
| 4.4                           | 1/180       | Каша молочная жидкая пшеничная                | 4,8                   | 5,47             | 32,99         | 200,3          | 13,56                               | 34,32                    | 98,16         | 1,14         | 0,12         | 0,02         | 0,6           | 0            | 182          | 2010 |       |    |                    |                        |
|                               | 1/40        | Хлеб пшеничный I сорт                         | 3,16                  | 0,4              | 19,3          | 93,28          | 9,2                                 | 13,2                     | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0            | 1            |      |       |    |                    |                        |
| 4.14                          | 1/50/9      | Чай с молоком                                 | 3,53                  | 3,11             | 15,08         | 102,67         | 149,3                               | 18                       | 110,13        | 0,37         | 0,05         | 0,19         | 0,15          | 1,59         | 413          | 2010 |       |    |                    |                        |
|                               | <b>380</b>  | <b>Итого за ужин</b>                          | <b>8,33</b>           | <b>8,58</b>      | <b>48,07</b>  | <b>302,97</b>  | <b>162,86</b>                       | <b>52,32</b>             | <b>208,26</b> | <b>1,51</b>  | <b>0,17</b>  | <b>0,21</b>  | <b>0,75</b>   | <b>1,59</b>  |              |      |       |    |                    |                        |
|                               | <b>1915</b> | <b>Итого за день</b>                          | <b>45,84</b>          | <b>100,86</b>    | <b>186,38</b> | <b>1533,25</b> | <b>579,88</b>                       | <b>205,32</b>            | <b>895,36</b> | <b>11,06</b> | <b>0,606</b> | <b>0,714</b> | <b>20,483</b> | <b>16,48</b> |              |      |       |    |                    |                        |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Зима-Весна

| № рец. Сб. 2010 г        | Наименование блюда                       | Масса порции гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества мг. |              |               |              |               |              |               | Витамины мг.  |      |      | № рецептуры | № сборника а рец. |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------|------|-------------|-------------------|
|                          |  |                 | Белки,г          | Жиры,г.      | Углеводы,г    |                               | Ca                       | Mg           | P             | Fe           | B1            | B2           | PP            | C             |      |      |             |                   |
| 1                        | 2  | 3               | 4                | 5            | 6             | 7                             | 8                        | 9            | 10            | 11           | 12            | 13           | 14            | 15            | 16   | 17   |             |                   |
| <b>День: Понедельник</b> |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| <b>Неделя: вторая</b>    |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| <b>Сезон: Зима-Весна</b> |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| 4.6                      | Омлет натуральный                        | 1/80            | 7,64             | 14,72        | 1,47          | 169,33                        | 61,87                    | 10,4         | 140,13        | 1,57         | 0,05          | 0,32         | 0,16          | 0,13          | 229  | 2010 |             |                   |
| 4.1                      | Икра кабачковая                          | 1/30            | 0,36             | 1,26         | 2,31          | 23,25                         | 12                       | 4,5          | 11,25         | 0,21         | 0,0075        | 0,015        | 0,12          | 2,25          | 57   | 2010 |             |                   |
| 4.14                     | Чай с сахаром и лимоном                  | 180/9/5         | 0,09             | 0,01         | 9,5           | 38,7                          | 12,53                    | 1,73         | 3,2           | 0,28         | 0             | 0            | 0,03          | 0,01          | 412  | 2010 |             |                   |
|                          | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/20            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2         | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    |      |             |                   |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>430</b>      | <b>11,25</b>     | <b>16,39</b> | <b>32,58</b>  | <b>324,56</b>                 | <b>95,6</b>              | <b>29,83</b> | <b>189,38</b> | <b>2,86</b>  | <b>0,1215</b> | <b>0,359</b> | <b>6,71</b>   | <b>2,39</b>   |      |      |             |                   |
| <b>ОБЕД</b>              |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| 4.2                      | Суп картофельный с клецками              | 1/200           | 1,68             | 2,68         | 9,71          | 69,8                          | 18,77                    | 15,96        | 41,89         | 0,65         | 0,067         | 0,04         | 0,68          | 4,6           | 91   | 2010 |             |                   |
|                          | Котлеты рубленые из филе                 |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| 4.10.                    | Котлеты рубленые из филе                 | 1/60            | 12,45            | 6,28         | 11,64         | 152,83                        | 31,62                    | 19,72        | 122,96        | 1,27         | 0,07          | 0,11         | 4,13          | 0,58          | 322  | 2010 |             |                   |
| 4.4                      | Каша гречневая рассыпчатая               | 1/120           | 7,08             | 4,06         | 31,84         | 192                           | 12,54                    | 112,02       | 167,76        | 3,64         | 0,2           | 0,09         | 2,18          | 0             | 179  | 2010 |             |                   |
| 4.1                      | Соус красный основной                    | 1/40            | 0,5              | 0,8          | 0,3           | 56,22                         | 18,4                     | 22           |               |              |               |              | 1,85          | 759           | 2005 |      |             |                   |
| 4.14                     | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/180           | 0,08             | 0,08         | 21,73         | 88                            | 12,8                     | 1,8          | 2,2           | 0,51         | 0,005         | 0,004        | 0,06          | 1,4           | 172  | 2011 |             |                   |
|                          | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/40            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2         | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    |      |             |                   |
|                          | Хлеб ржаной                              | 1/30            | 1,98             | 0,4          | 0,36          | 52,2                          | 10,5                     | 14,1         | 47,4          | 1,17         | 0,05          | 0,02         | 0,21          | 0             | 1    | 2016 |             |                   |
|                          | <b>Итого за обед</b>                     | <b>720</b>      | <b>26,93</b>     | <b>14,7</b>  | <b>94,88</b>  | <b>704,33</b>                 | <b>113,83</b>            | <b>198,8</b> | <b>417,01</b> | <b>8,24</b>  | <b>0,456</b>  | <b>0,288</b> | <b>13,66</b>  | <b>8,43</b>   |      |      |             |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| 4.15                     | Булочка вафельная                        | 1/60            | 3,95             | 4,06         | 27,24         | 161                           | 11,2                     | 14,2         | 38,3          | 0,7          | 0,07          | 0,04         | 0,78          | 0             | 450  | 2010 |             |                   |
| 965                      | чай с молоком                            | 1/180           | 3,53             | 3,11         | 15,08         | 102,67                        | 149,3                    | 18           | 110,13        | 0,37         | 0,05          | 0,19         | 0,15          | 1,59          | 413  | 2010 |             |                   |
|                          | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>230</b>      | <b>7,48</b>      | <b>7,17</b>  | <b>42,32</b>  | <b>263,67</b>                 | <b>160,5</b>             | <b>32,2</b>  | <b>148,43</b> | <b>1,07</b>  | <b>0,12</b>   | <b>0,23</b>  | <b>0,93</b>   | <b>1,59</b>   |      |      |             |                   |
| <b>УЖИН</b>              |  |                 |                  |              |               |                               |                          |              |               |              |               |              |               |               |      |      |             |                   |
| 4.4                      | Суп молочный с кукурузной крупой         | 1/180           | 4,5              | 4,6          | 14,86         | 118,62                        | 145,51                   | 26           | 139,1         | 0,49         | 0,08          | 0,18         | 0,31          | 0,82          | 101  | 2010 |             |                   |
|                          | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/40            | 3,16             | 0,4          | 19,3          | 93,28                         | 9,2                      | 13,2         | 34,8          | 0,8          | 0,064         | 0,024        | 6,4           | 0             | 1    |      |             |                   |
| 4.14                     | Чай с сахаром                            | 180/9           | 0,05             | 0,01         | 9,32          | 37,3                          | 10,66                    | 1,2          | 2,13          | 0,25         | 0             | 0            | 0,027         | 0,027         | 411  | 2010 |             |                   |
|                          | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>      | <b>4,55</b>      | <b>4,61</b>  | <b>24,18</b>  | <b>155,92</b>                 | <b>156,17</b>            | <b>27,2</b>  | <b>141,23</b> | <b>0,74</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,337</b>  | <b>0,847</b>  |      |      |             |                   |
|                          | <b>Итого за день</b>                     | <b>2350</b>     | <b>58,97</b>     | <b>42,38</b> | <b>231,04</b> | <b>1581,93</b>                | <b>533,27</b>            | <b>323,1</b> | <b>1022,1</b> | <b>14,37</b> | <b>3,936</b>  | <b>0,975</b> | <b>24,207</b> | <b>24,707</b> |      |      |             |                   |

| №<br>реч.<br>Сб.<br>2010<br>г | Наименование блюда                  | Масса<br>порции<br>гр | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |               |              |              |              |               | Витамины мг.  |     |      |    | №<br>рецептур<br>ы | №<br>сборник<br>а реч. |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|----|--------------------|------------------------|
|                               |                                     |                       | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод<br>ы,г |                                     | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | B1           | B2           | PP            | C             | B1  | B2   | PP |                    |                        |
| 1                             | 2                                   | 3                     | 4                | 5            | 6              | 7                                   | 8                        | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15            | 16  | 17   |    |                    |                        |
| <b>День: Вторник</b>          |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| <b>Неделя: вторая</b>         |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| <b>Сезон: Зима-Весна</b>      |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| 4.4                           | Каша молочная вязкая геркулесовая   | 1/180                 | 4,86             | 6,83         | 24,43          | 178,8                               | 22,9                     | 50,52         | 130,44        | 1,4          | 0,13         | 0,04         | 0,35          | 0             | 182 | 2010 |    |                    |                        |
| 4                             | Сыр российский порционно            | 1/10                  | 0,32             | 2,96         | 0              | 36                                  | 88                       | 3,5           | 50            | 1            | 0            | 0,03         | 0,02          | 0,07          | 7   | 2010 |    |                    |                        |
| 4.14                          | Чай с сахаром                       | 180/9                 | 0,05             | 0,01         | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |                    |                        |
|                               | Хлеб пшеничный I сорт               | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |                    |                        |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>430</b>            | <b>8,39</b>      | <b>10,2</b>  | <b>53,05</b>   | <b>345,38</b>                       | <b>130,76</b>            | <b>68,42</b>  | <b>217,37</b> | <b>3,45</b>  | <b>0,194</b> | <b>0,094</b> | <b>6,797</b>  | <b>0,097</b>  |     |      |    |                    |                        |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| 4.2                           | Борщ с картофелем и фасолью         | 1/200                 | 2,83             | 4,08         | 11,63          | 94,6                                | 40,2                     | 27,6          | 76,34         | 1,36         | 0,08         | 0,04         | 0,56          | 5,03          | 69  | 2010 |    |                    |                        |
| 4.8                           | Котлеты рыбные из филе минтай       | 1/70                  | 9,4              | 3,29         | 7              | 94,5                                | 37,21                    | 21,1          | 128,8         | 0,53         | 0,06         | 0,07         | 1,3           | 0,3           | 217 | 2010 |    |                    |                        |
|                               | Картофель тушеный в сметанном соусе | 1/150                 | 2,7              | 7,41         | 19,41          | 155                                 | 215,25                   | 28            | 72,62         | 1,02         | 0,11         | 0,07         | 1,36          | 9,1           | 144 | 2010 |    |                    |                        |
| 4.14                          | Сок яблочный                        | 1/180                 | 0,45             | 0            | 8,9            | 28                                  | 6,3                      | 3,6           | 6,3           | 1,26         | 0,01         | 0,01         | 0,09          | 1,8           | 418 | 2010 |    |                    |                        |
|                               | Хлеб пшеничный I сорт               | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |                    |                        |
|                               | Хлеб ржаной                         | 1/30                  | 1,98             | 0,4          | 0,36           | 52,2                                | 10,5                     | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0             | 1   | 2016 |    |                    |                        |
|                               | <b>Итого за обед</b>                | <b>730</b>            | <b>20,52</b>     | <b>15,58</b> | <b>66,6</b>    | <b>517,58</b>                       | <b>318,66</b>            | <b>107,6</b>  | <b>368,26</b> | <b>6,14</b>  | <b>0,374</b> | <b>0,234</b> | <b>9,92</b>   | <b>16,23</b>  |     |      |    |                    |                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| 4.15                          | Пирожок с повидлом                  | 1/60                  | 3,43             | 1,38         | 33,12          | 159,43                              | 11,48                    | 13,71         | 33,77         | 0,81         | 0,06         | 0,04         | 0,74          | 0,02          | 437 | 2010 |    |                    |                        |
| 965                           | Чай с сахаром                       | 1/180                 | 0,045            | 0,011        | 8,39           | 33,57                               | 9,59                     | 1,08          | 1,92          | 0,23         | 0            | 0,024        | 0,24          | 0,24          | 965 | 2013 |    |                    |                        |
|                               | <b>Итого за полдник</b>             | <b>250</b>            | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>0</b>                            | <b>0</b>                 | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>      |     |      |    |                    |                        |
| <b>УЖИН</b>                   |                                     |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |                    |                        |
| 4.2                           | Каша молочная жидкая манная         | 1/180                 | 4,08             | 4,6          | 27,53          | 169,2                               | 10,1                     | 7,08          | 35,28         | 0,41         | 0,04         | 0,023        | 0,41          | 0             | 182 | 2010 |    |                    |                        |
| 4.14                          | Хлеб пшеничный I сорт               | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |                    |                        |
|                               | Чай с сахаром                       | 180/9                 | 0,05             | 0,01         | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |                    |                        |
|                               | <b>Итого за ужин</b>                | <b>380</b>            | <b>4,13</b>      | <b>4,81</b>  | <b>36,85</b>   | <b>206,5</b>                        | <b>20,76</b>             | <b>8,28</b>   | <b>37,41</b>  | <b>0,66</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,023</b> | <b>0,437</b>  | <b>0,027</b>  |     |      |    |                    |                        |
|                               | <b>Итого за день</b>                | <b>2015</b>           | <b>50,55</b>     | <b>31,33</b> | <b>211,69</b>  | <b>1367,46</b>                      | <b>461,18</b>            | <b>232,28</b> | <b>883,91</b> | <b>14,71</b> | <b>0,763</b> | <b>0,725</b> | <b>22,094</b> | <b>24,597</b> |     |      |    |                    |                        |



| №<br>ре-<br>сеп.<br>Сб.<br>2010<br>г | Наименование блюда                       | Масса<br>порции<br>гр | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества мг. |               |               |              |              |              |               | Витамины мг.  |     |      |    |   | №<br>ре-<br>септур<br>ы | №<br>сборник<br>а ре-<br>сеп. |
|--------------------------------------|--|-----------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|----|---|-------------------------|-------------------------------|
|                                      |  |                       | Белки,г          | Жиры,г.      | Углевод<br>ы,г |                                     | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | B1           | B2           | PP            | C             | B1  | B2   | PP | C |                         |                               |
| 1                                    | 2  | 3                     | 4                | 5            | 6              | 7                                   | 8                        | 9             | 10            | 11           | 12           | 13           | 14            | 15            | 16  | 17   |    |   |                         |                               |
| <b>День: Среда</b>                   |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>Неделя: вторая</b>                |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>Сезон: Зима-Весна</b>             |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| 4.6                                  | Каша жидкая молочная манная порционно    | 1/180                 | 7,64             | 14,72        | 1,47           | 169,33                              | 61,87                    | 10,4          | 140,13        | 1,57         | 0,05         | 0,32         | 0,16          | 0,13          | 229 | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4                                    | Масло сливочное крестьянское порционно   | 1/5                   | 0,16             | 7,26         | 0,14           | 66                                  | 2,4                      | 0             | 3             | 0,02         | 0,01         | 0,012        | 0,01          | 0             | 6   | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4.14                                 | Чай с сахаром и лимоном                  | 180/9/5               | 0,09             | 0,01         | 9,5            | 38,7                                | 12,53                    | 1,73          | 3,2           | 0,28         | 0            | 0            | 0,03          | 0,01          | 412 | 2010 |    |   |                         |                               |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |                         |                               |
|                                      | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>380</b>            | <b>11,05</b>     | <b>22,39</b> | <b>30,41</b>   | <b>367,31</b>                       | <b>86</b>                | <b>25,33</b>  | <b>181,13</b> | <b>2,67</b>  | <b>0,124</b> | <b>0,356</b> | <b>6,6</b>    | <b>0,14</b>   |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>ОБЕД</b>                          |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| 4.2                                  | Суп Рассольник Ленинградский             | 1/200                 | 1,68             | 4,1          | 13,3           | 96,6                                | 21,16                    | 20,72         | 57,56         | 0,77         | 0,08         | 0,05         | 0,87          | 6,03          | 82  | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4.9                                  | Куслет из филе цыпленка бройлера         | 2/35                  | 12,45            | 6,28         | 11,64          | 152,83                              | 31,62                    | 19,72         | 122,96        | 1,27         | 0,07         | 0,11         | 4,13          | 0,58          | 322 | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4.11                                 | Макароны отварные                        | 1/120                 | 4,44             | 3,6          | 21,16          | 134,76                              | 3,89                     | 16,92         | 29,74         | 0,89         | 0,05         | 0,02         | 0,62          | 0             | 335 | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4.12                                 | Икра свекольная                          | 1/40                  | 1,4              | 2,76         | 7,38           | 60,06                               | 22,93                    | 17,78         | 36,48         | 1,06         | 0,02         | 0,02         | 0,15          | 4,04          | 55  | 2010 |    |   |                         |                               |
| 4.14                                 | Кисель из сухофруктов витаминизированный | 1/180                 | 0,89             | 0,06         | 28,59          | 118,4                               | 32,28                    | 16,8          | 25,31         | 0,6          | 0,03         | 0,04         | 0,48          | 0,49          | 398 | 2011 |    |   |                         |                               |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |                         |                               |
|                                      | Хлеб ржаной                              | 1/30                  | 1,98             | 0,4          | 0,36           | 52,2                                | 10,5                     | 14,1          | 47,4          | 1,17         | 0,05         | 0,02         | 0,21          | 0             | 1   | 2016 |    |   |                         |                               |
|                                      | <b>Итого за обед</b>                     | <b>720</b>            | <b>26</b>        | <b>17,6</b>  | <b>101,73</b>  | <b>708,13</b>                       | <b>131,58</b>            | <b>119,24</b> | <b>354,25</b> | <b>6,56</b>  | <b>0,364</b> | <b>0,284</b> | <b>12,86</b>  | <b>11,14</b>  |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| 4.4                                  | Ватрушка с творогом                      | 1/60                  | 19,3             | 13,26        | 18,86          | 225                                 |                          |               |               |              |              |              |               | 0,13          |     | 2013 |    |   |                         |                               |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                            | 180/9                 | 0,05             | 0,01         | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |   |                         |                               |
|                                      | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>420</b>            | <b>19,35</b>     | <b>13,27</b> | <b>28,18</b>   | <b>262,3</b>                        | <b>10,66</b>             | <b>1,2</b>    | <b>2,13</b>   | <b>0,25</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0,027</b>  | <b>0,157</b>  |     |      |    |   |                         |                               |
| <b>УЖИН</b>                          |  |                       |                  |              |                |                                     |                          |               |               |              |              |              |               |               |     |      |    |   |                         |                               |
| 4.2                                  | Суп молочный с макаронными изделиями     | 1/180                 | 5,2              | 4,7          | 17             | 130,7                               | 145,44                   | 21,73         | 124,2         | 0,45         | 0,07         | 0,18         | 0,13          | 0,82          | 100 | 2010 |    |   |                         |                               |
|                                      | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/40                  | 3,16             | 0,4          | 19,3           | 93,28                               | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,8          | 0,064        | 0,024        | 6,4           | 0             | 1   |      |    |   |                         |                               |
| 4.14                                 | Чай с сахаром                            | 180/9                 | 0,05             | 0,01         | 9,32           | 37,3                                | 10,66                    | 1,2           | 2,13          | 0,25         | 0            | 0            | 0,027         | 0,027         | 411 | 2010 |    |   |                         |                               |
|                                      | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>            | <b>5,25</b>      | <b>4,71</b>  | <b>26,32</b>   | <b>168</b>                          | <b>156,1</b>             | <b>22,93</b>  | <b>126,33</b> | <b>0,7</b>   | <b>0,07</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,157</b>  | <b>0,847</b>  |     |      |    |   |                         |                               |
|                                      | <b>Итого за день</b>                     | <b>2100</b>           | <b>63,63</b>     | <b>58,65</b> | <b>206,75</b>  | <b>1645,5</b>                       | <b>561,72</b>            | <b>196,13</b> | <b>918,73</b> | <b>10,74</b> | <b>0,636</b> | <b>1,146</b> | <b>20,624</b> | <b>14,447</b> |     |      |    |   |                         |                               |

