

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Дружба молочная	150	200	5.4	7.69	23.78	182.5	0.10	0.18	1.30	162.70	0.90	6.62	9.24	30.76	228.3	0.13	0.22	1.50	188.77	1.22	60
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Сельдь с луком и маслом	40	60	5.87	7.70	0.51	93.3	0.01	0.07	1.79	34.90	0.33	8.81	11.55	0.76	140.0	0.02	0.15	2.71	52.46	0.51	3
Борщ со свеж.кап.и сметаной	200/8	250/10	7.42	8.25	13.71	155.98	0.07	0.09	16.82	39.30	1.81	7.84	9.27	17.12	179.8	0.08	0.10	20.87	48.04	2.07	21
Жаркое "По-Домашнему"	170	200	11.16	10.65	24.40	232.30	0.17	0.14	24.70	23.48	2.39	13.15	11.66	28.70	265.50	0.21	0.16	29.05	27.64	2.81	36
Компот из плодов ягод сушены	150	180	0.29	0.00	20.39	82.78	0.018	0.00	0.25	7.61	6.45	0.33	0	22.66	91.98	0.02	0.00	0.28	8.46	7.17	355
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Пирог сдобный с морковью или капустой	60	100	4.54	5.30	27.37	141.4	0.06	0.34	0.00	9.88	0.58	6.05	7.07	36.50	233.5	0.08	0.05	0.00	13.17	0.76	64.63
Чай с лимоном	150/4	180/5	0.18	0.00	13.15	50.41	0.00	0.01	1.65	4.34	6.47	0.21	0.00	15.19	58.3	0.00	0.01	2.06	5.27	0.57	2
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17	ГП
Итого			48.48	51.5	217.6	1468	0.583	1.189	80.3	629.37	23.63	60.3	64.91	265.7	1855.5	0.809	1.098	90.46	777.17	20.38	

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша геркулесовая мол.жидкая	150	200	4.96	7.88	17.55	157.10	0.09	0.17	1.20	152.00	1.08	6.62	10.23	23.06	205.70	0.12	0.23	1.60	202.62	1.43	79
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Полдник:																					
Молоко	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	ГП
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих огурцов	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	34.29
Щи из свеж. капусты со сметанс	200/8	250/10	7.31	7.06	9.20	127.5	0.08	0.09	27.40	34.64	0.53	9.14	8.82	11.50	159.4	0.10	0.11	34.25	43.30	0.66	35
Гуляш из отварного мяса	60	70	13.01	13.47	2.58	183.21	0.00	0.12	0.00	19.82	1.98	15.18	15.72	3.01	213.8	0.00	0.14	0.00	23.12	2.13	14
Картофельное пюре	100	150	3.28	3.27	23.57	138.01	0.00	0.11	22.40	57.30	1.04	3.84	4.87	27.36	162.3	0.17	0.12	26.10	67.73	1.21	22
Компот из яблос с лимоном	150	180	0.19	0.15	10.01	78.9	0.40	0.00	2.02	6.47	0.30	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	52
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Запеканка творож. сгущ. молоком	120/20	150/30	27.53	20.42	37.07	437.5	0.10	0.47	0.97	316.55	1.06	27.53	20.42	37.07	437.5	0.10	0.47	0.97	316.55	1.06	54
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			69.31	60.25	173	1405	0.864	1.462	66.17	1045.5	11.16	84.57	74.8	212.6	1840	0.75	1.676	77.95	1264.7	12.81	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	311	
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17	ГП	
Хлеб пшеничный	30	40	1.62	0.24	8.40	40.6	0.04	0.02	0.00	7.40	0.56	2.43	0.36	12.60	60.90	0.06	0.04	0.00	11.10	0.84	ГП	
Чай с молоком	150	180	3.16	3.46	18.08	11.8	0.03	0.15	1.13	133.42	0.56	3.53	3.84	20.65	126.4	0.04	0.16	1.26	148.47	0.66	7	
Второй завтрак:																						
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58	
Обед:																						
Зеленый горошек для подгарнирс	40	60	0.46	4.04	3.63	53.1	0.02	0.02	1.23	9.54	0.25	0.68	6.06	5.44	79.6	0.03	0.04	1.85	17.17	0.38	69	
Суп картофельный с крупой	200	250	7.07	7.07	12.51	139.7	0.08	0.08	9.50	16.34	1.42	8.84	8.83	15.64	174.7	0.10	0.10	11.88	20.43	1.77	11	
Макаронные изделия отварные	100	150	3.40	5.00	19.00	135.0	0.04	0.01	0.00	8.00	0.50	5.10	7.50	19.00	203.0	0.06	0.02	0.00	12.00	0.80	45	
Котлета рыбная с соусом	60/20	70/30	9.34	5.32	12.95	135.34	0.04	0.10	2.20	46.15	0.50	10.67	6.08	14.80	154.7	0.05	0.12	2.51	46.15	0.50	80	
Кисель из концентрата	150	180	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	8	
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП	
Уплотненный полдник:																						
Пудинг манный с повидлом	100/20	120/30	4.60	4.05	27.10	163.0	0.04	0.00	0.15	4.20	0.60	5.52	4.86	32.50	196.0	0.05	0.00	0.18	50.00	0.07	14	
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15	
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72	
Итого			57.33	55.91	201.4	1421	0.541	1.163	47.53	586.26	11.37	66.19	66.87	236.9	1832.8	0.671	1.295	51.11	695.07	12.27		

*

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4	179
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.71	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Салат из отварной свеклы с маслом	40	60	0.62	2.99	4.10	45.21	0.01	0.02	3.80	14.06	0.53	0.97	3.99	6.16	63.62	0.01	0.02	3.80	21.09	0.80	27
Суп картоф.с клецками с курицей	200	250	7.58	10.67	15.10	183.3	0.09	0.09	8.85	19.56	1.59	7.97	11.54	18.20	213.1	0.11	0.10	11.15	23.73	1.75	62
Курица в соусе с томатом	60	70	5.20	4.04	2.04	51.6	0.01	0.04	0.62	13.26	0.58	6.93	5.39	2.72	68.8	0.02	0.05	0.83	17.68	0.77	415
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6.70	17.08	33.42	204.3	0.28	0.11	0.00	37.58	4.24	8.46	21.50	42.25	257.8	0.36	0.13	0.00	47.50	5.36	13
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04	6
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Рагу из овощей с кабачками или овощное рагу	120	150	2.47	0.64	14.12	69.9	0.09	0.08	0.00	60.00	1.01	2.68	1.08	17.91	87.8	0.12	0.10	32.50	75.08	1.53	16.23
Колбасные изделия отварные	20	40	2.69	5.20	0.04	58.0	0.06	0.05	0.00	9.20	0.39	5.38	10.40	0.09	115.9	0.78	0.1	0.00	18.40	0.78	241
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Итого			51.43	269.7	1608	1395.5	1.818	39.34	679.2	656.99	75.78	64.53	332.6	2014	1758	3.061	75.38	922.81	869.06	1045	

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4.72	8.58	27.80	209.4	0.04	0.12	1.14	94.86	0.43	6.20	11.44	37.07	279.2	0.06	0.15	1.43	126.47	0.57	41
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.60	0.04	0.1	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.10	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Суп картофельный с говядиной	200	250	8.09	5.05	17.22	143.22	0.11	0.09	13.22	26.03	1.82	10.11	6.30	21.52	179.0	0.14	0.11	16.53	32.54	2.27	4
Капуста тушеная	100	150	3.00	13.80	4.95	113.0	0.16	0.15	1.42	24.00	0.84	3.00	13.80	4.95	113.0	0.16	0.15	1.42	24.00	0.84	55
Тефтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15.72	13.00	13.24	232.1	0.00	0.15	0.52	19.80	2.36	15.72	13.00	13.24	232.1	0.00	0.15	0.52	19.80	2.36	23
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	0.25	0.21	25.35	104.3	0.01	0.00	2.70	9.3	0.34	55
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	34.22
Рыба запеченая с картоф по русски	120	150	8.56	4.66	13.21	128.5	0.10	0.07	5.93	16.20	0.54	10.67	5.86	16.60	161.8	0.13	0.09	7.45	20.37	0.75	79
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			62.22	58.62	193.8	1502	0.716	1.173	37.14	715.24	12.76	73.03	66.64	231.4	1766.3	0.872	1.329	42.85	879.4	14.73	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша манная молочная жидкая	150	200	5.35	7.17	21.14	165.7	0.06	0.18	1.30	160.40	0.49	7.13	9.56	28.18	221.0	0.08	0.24	1.73	213.80	0.65	1
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Хлеб пшеничный, масло	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Молоко	150	170	5.32	3.64	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	ГП
Обед:																					
Суп с рыбными консервами	200	250	6.62	5.92	19.05	151.6	0.12	0.02	19.20	15.56	0.97	8.05	7.11	23.91	186.3	0.15	0.07	24.10	19.50	1.22	112
Овощи тушеные	100	150	3.81	5.30	16.48	125.6	0.12	0.15	29.20	116.65	1.33	4.57	6.36	19.78	150.7	0.14	0.19	35.00	139.98	1.60	44
Шницель мясной с соусом	60/20	70/30	11.14	9.27	10.47	167.4	0.06	0.09	0.16	28.70	1.67	13.05	10.76	12.66	196.7	0.08	0.13	0.18	33.44	1.96	45
Компот из яблок с лимоном	150	180	0.19	0.15	10.01	78.9	0.40	0.00	2.02	6.47	0.30	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	52
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Макароны запеченные с сыром	100	120	7.01	13.29	28.78	255.5	0.00	0.02	0.34	101.71	0.01	10.79	20.45	44.28	393.0	0.00	0.03	0.53	156.48	0.01	88
Салат из моркови с курагой	40	60	0.43	2.028	4.12	35.76	0.02	0.02	2.67	16.76	0.56	0.63	3.037	6.16	53.54	0.03	0.04	4.02	24.71	0.84	62
Напиток из шиповника	150	180	0.613	0.25	8.69	71.10	0.00	0.00	117.00	5.04	0.23	0.68	0.28	9.66	79.0	0.00	0.00	130.00	5.60	0.26	71
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17	ГП
Итого			55.55	58.04	199.6	1579	1.049	1.051	174.02	920.22	9	70.93	77.51	274	2068.1	0.839	1.38	200.53	1201	11.16	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4	179
Хлеб пшеничный	30	40	1.62	0.24	8.40	40.6	0.04	0.02	0.00	7.40	0.56	2.43	0.36	12.60	60.90	0.06	0.04	0.00	11.10	0.84	ГП
Яйцо отварное	20	20	2.54	2.30	0.14	31.4	0.02	0.1	0.00	11.00	0.54	2.54	2.30	0.14	31.4	0.02	0.1	0.00	11.00	0.54	76
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Кукуруза для подгарнировки	40	60	2.00	0.08	5.32	28.8	0.14	0.08	10.00	10.40	0.28	3.00	0.12	7.98	43.20	0.20	0.10	15.00	15.60	0.42	85
Суп картофель с говяд и клецками	200	250	1.63	4.20	9.09	85.3	0.04	0.03	8.88	17.10	0.53	2.03	5.26	11.37	106.6	0.05	0.04	11.10	21.32	0.66	63
Азу с мясом	170	200	7.97	6.90	24.30	185.8	0.15	0.10	22.78	24.02	1.99	9.38	8.72	29.99	231.3	0.19	0.13	28.05	29.50	2.46	51
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0.29	0.00	20.39	82.78	0.018	0.00	0.25	7.61	6.45	0.33	0	22.66	91.98	0.02	0.00	0.28	8.46	7.17	355
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Салат овощной	100	100	4.16	1.08	23.88	117.0	0.16	0.14	43.30	100.10	2.04	4.57	1.18	25.89	128.0	0.18	0.15	47.63	110.11	2.20	56
Тефтели рыбные с соусом	60/20	70/30	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	15.38	10.78	14.50	213.8	74.80	1.20	0.08	0.22	3.45	53
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Чай с лимоном	150/4	180/5	0.18	0.00	13.15	50.41	0.00	0.01	1.65	4.34	6.47	0.21	0.00	15.19	58.3	0.00	0.01	2.06	5.27	0.57	2
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			54.26	41.36	206.3	1393	0.977	1.335	103.2	812.21	25.82	65.67	50.63	247.5	1685	75.94	2.566	118.44	890.25	25.23	

*в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 14.16.2 ~~овощи~~ рекомендуется использовать после термической обработки

***14.16.2. Овощи**

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша "Янтарная"с яблоком	150	200	5.01	6.67	23.81	170.8	0.15	0.13	2.85	117.26	1.84	5.18	6.95	24.21	227.7	0.15	0.14	3.08	124.68	1.87	26
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	1.65	4.36	8.44	78.0	0.04	0.0	0.00	8.00	0.57	2.46	5.31	12.64	105.8	0.06	0.04	0.00	11.82	0.85	ГП
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Свекольник вегетарианский со сметаной	200/8	250/10	1.85	4.24	13.42	96.59	0.05	0.05	12.32	33.36	1.14	2.33	5.45	16.66	121.7	0.07	0.06	15.67	41.84	1.44	66
Капуста тушеная с мясом	170	200	7.43	7.31	11.53	134.7	0.12	0.12	78.78	82.34	2.30	8.26	8.12	12.81	155.2	0.13	0.13	87.53	91.49	2.56	57
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04	6
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Ватрушка с творогом	60	100	8.41	4.82	41.10	231.60	0.07	0.12	0.14	52.93	0.67	14.02	8.03	68.50	385.99	0.12	0.20	0.23	88.22	1.12	37
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	0.82	3.26	14.09	85.73	0.013	0.02	0.00	1.68	0.11	ГП
Итого			33.86	35.38	220	1292	0.595	0.741	128	535.13	13.78	43.19	43.17	270.4	1646	0.723	0.931	140.69	636.82	15.69	

9 ДЕНЬ																					
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4.28	3.94	12.94	107.4	0.05	0.15	0.68	117.4	0.28	5.71	5.25	17.25	143.1	0.07	0.2	0.9	156.6	0.4	9
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	34.22
Суп картофельный с курицей	200	250	7.11	8.88	10.98	150.0	0.11	0.09	18.10	26.04	1.64	7.56	9.72	13.81	169.8	0.13	0.10	22.80	31.80	1.83	63
Плов с курицей	170	200	17.24	22.70	41.35	438.3	0.11	0.14	3.10	36.38	3.41	17.24	22.70	41.35	438.3	0.11	0.14	3.10	36.38	3.41	30
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04	6
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Сырники творожные со сгущ. молоком	120/20	150/30	27.53	20.42	37.07	437.5	0.10	0.47	0.97	316.55	1.06	36.35	26.25	46.46	561.9	0.13	0.62	1.25	411.35	1.38	83
Фрукт свежий	100	100	1.13	0.00	18.75	77.09	0.039	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.048	0.06	35.20	30.80	2.16	72
Чай с молоком	150	180	3.16	3.46	18.08	11.8	0.03	0.15	1.13	133.42	0.56	3.53	3.84	20.65	126.4	0.04	0.16	1.26	148.47	0.66	7
Итого			74.11	66.51	209.5	1618	0.565	1.372	56.52	985.91	14.24	89.25	76.86	245.3	2011.6	0.7	1.691	65.98	1237.7	16.28	

10 ДНЕЙ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:																				
Каша пшеничная мол.жидкая	150	200	5.57	5.54	27.29	182.8	0.11	0.14	1.03	106.88	1.49	7.40	7.26	36.39	243.7	0.14	0.19	1.38	142.51	1.99
Колбаса отварная	0	20	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	2.69	5.20	0.05	58.0	0.06	0.0	0.00	9.20	0.39
Хлеб пшеничный, масло	30/5	40	2.46	5.31	12.64	105.8	0.06	0.04	0.00	11.82	0.85	2.43	0.36	12.60	60.9	0.06	0.04	0.00	11.10	0.84
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4
Второй завтрак:																				
Молоко	150	170	5.32	3.64	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16
Обед:																				
Кукуруза для поджаривания	40	60	2.00	0.08	5.32	28.8	0.14	0.08	10.00	10.40	0.28	3.00	0.12	7.98	43.20	0.20	0.10	15.00	15.60	0.42
Суп картофельный гороховый	200	250	10.47	7.33	18.79	178.5	0.22	0.10	9.50	29.72	2.47	13.09	9.16	23.49	223.1	0.27	0.13	11.88	37.03	3.10
Картофельное пюре	100	150	3.28	3.27	23.57	138.01	0.00	0.11	22.40	57.30	1.04	3.84	4.87	27.36	162.3	0.17	0.12	26.10	67.73	1.21
Голубцы Ленивые	60/20	70/30	7.59	8.57	6.79	134.2	0.06	0.09	26.35	34.85	1.54	7.59	8.57	6.79	134.2	0.06	0.09	26.35	34.85	1.54
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	0.25	0.21	25.35	104.3	0.01	0.00	2.70	9.3	0.34
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15
Уплотненный полдник:																				
Винегрет	40	60	1.01	8.16	5.86	101.56	0.03	0.03	1.31	18.91	0.63	1.26	10.20	7.33	126.95	0.04	0.04	1.64	23.64	0.79
Рыба под омлетом	100	120	15.34	6.24	5.05	136.7	0.05	0.24	2.05	66.10	0.95	16.00	7.19	4.16	144.4	0.06	0.26	2.13	73.34	1.04
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54
Итого			64.24	56.45	213.7	1602	0.909	1.366	77.18	716.22	12.85	77.14	68.55	260.42	1936.9	1.357	1.631	89.68	865.57	15.61

№ тех.к
27
241
ГП
33
ГП
85
12
22
50
55
ГП
90
60
ГП
17
ГП

11 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4	179
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Салат овощной	40	60	4.16	1.08	23.88	117.0	0.16	0.14	43.30	100.10	2.04	4.57	1.18	25.89	128.0	0.18	0.15	47.63	110.11	2.20	56
Суп с рыбными консервами	200	250	6.62	5.92	19.05	151.6	0.12	0.02	19.20	15.56	0.97	8.05	7.11	23.91	186.3	0.15	0.07	24.10	19.50	1.22	112
Каша перловая рассыпчатая	100	150	6.68	13.78	33.39	174.37	0.28	0.11	0.00	37.10	4.24	8.46	17.42	42.21	220.43	0.36	0.13	0.00	46.90	5.36	42
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60	70	13.01	13.47	2.58	183.21	0.00	0.12	0.00	19.82	1.98	15.18	15.72	3.01	213.8	0.00	0.14	0.00	23.12	2.13	66
Кисель из концентрата	150	180	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	8
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Салат из моркови с яблоком	40	60	0.43	2.028	4.12	35.76	0.02	0.02	2.67	16.76	0.56	0.63	3.037	6.16	53.54	0.03	0.04	4.02	24.71	0.84	10
Блины со сгущенным молоком	120/20	150/30	14.45	11.48	74.21	439.5	0.18	0.37	1.86	298.70	1.30	17.34	13.78	89.05	527.4	0.22	0.44	2.23	358.44	1.56	31
Чай с лимоном	150/4	180/5	0.18	0.00	13.15	50.41	0.00	0.01	1.65	4.34	6.47	0.21	0.00	15.19	58.3	0.00	0.01	2.06	5.27	0.57	2
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			63.41	64.67	296.2	1679	1.05	1.306	103.7	978.47	23.22	77.17	79.65	350.2	2230.8	1.306	1.597	115.63	1231.3	20.44	

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4	179
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Полдник:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Зеленый горошек для подгарни	40	60	0.46	4.04	3.63	53.1	0.02	0.02	1.23	9.54	0.25	0.68	6.06	5.44	79.6	0.03	0.04	1.85	17.17	0.38	69
Лепша домашняя	200	250	6.10	8.36	11.33	144.5	0.05	0.06	0.80	10.72	1.00	6.77	9.79	15.28	172.3	0.06	0.07	1.00	12.79	1.10	87
Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	7.29	10.60	116.0	198.7	0.12	0.00	20.94	20.94	1.4	8.57	12.46	18.86	233.7	0.15	0.00	24.63	24.62	1.58	72
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0.29	0.00	20.39	82.78	0.018	0.00	0.25	7.61	6.45	0.33	0	22.66	91.98	0.02	0.00	0.28	8.46	7.17	355
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Пудинг из творога с повидлом	120/20	150/30	18.83	10.91	41.57	333.5	0.09	0.33	0.47	176.60	1.39	23.48	13.55	55.00	427.6	0.11	0.41	0.59	219.83	1.72	71
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			55.67	53.56	295.5	1485	0.624	1.131	59.21	880.24	16.18	68.3	66.7	237.9	1818.3	0.782	1.397	64.68	1108.9	18.62	

13 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	311
Чай с лимоном	150/4	180/5	0.18	0.00	13.15	50.41	0.00	0.01	1.65	4.34	6.47	0.21	0.00	15.19	58.3	0.00	0.01	2.06	5.27	0.57	2
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Молоко	150	170	5.32	3.64	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	ГП
Обед:																					
Борщ со свеж.кап.и сметаной	200/8	250/10	7.42	8.25	13.71	155.98	0.07	0.09	16.82	39.30	1.81	7.84	9.27	17.12	179.8	0.08	0.10	20.87	48.04	2.07	21
Рис отварной	100	150	2.46	4.05	22.54	136.0	0.04	0.00	0.00	3.40	0.35	3.69	6.05	33.81	204.0	0.06	0.00	0.00	5.10	0.52	30
Рыба тушеная с овощами	120	150	12.42	8.45	5.89	148.0	0.05	0.00	5.58	35.16	0.86	15.53	10.56	7.36	185.0	0.10	0.00	6.98	43.95	1.08	29
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04	6
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Булка Домашняя	60	100	4.30	9.46	38.01	244.52	0.07	0.04	0.00	8.02	0.55	7.20	15.77	63.35	407.53	0.12	0.06	0.00	13.40	0.92	68
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Напиток из шиповника	150	180	0.613	0.25	8.69	71.10	0.00	0.00	117.0	5.04	0.23	0.68	0.28	9.66	79.0	0.00	0.00	130.00	5.60	0.26	71
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	0.82	3.26	14.09	85.73	0.013	0.02	0.00	1.68	0.11	ГП
Итого			58.55	59.96	183.1	1516	0.479	0.939	152.6	535.49	20.18	69.83	73.87	241.3	1913.4	0.653	1.031	171.65	652.79	16.11	

*

14 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Боярская с июмом	150	200	5.01	6.76	23.81	170.8	0.15	0.13	2.85	117.3	1.84	5.81	6.95	24.21	227.7	0.15	0.1	3.1	124.7	1.9	29
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Хлеб пшеничный	30	40	1.62	0.24	8.40	40.6	0.04	0.02	0.00	7.40	0.56	2.43	0.36	12.60	60.90	0.06	0.04	0.00	11.10	0.84	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17	ГП
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих огурцов	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	34.29
Суп с фасолью	200	250	5.38	4.32	14.67	134.9	0.09	0.09	8.85	19.56	1.59	6.72	5.40	18.34	168.6	0.11	0.10	11.15	23.73	1.75	14
Запеканка картофельная с говядиной отварной и сметанным соусом	170/20	200/30	14.60	9.23	33.67	268.4	0.22	0.23	26.90	84.11	26.90	17.05	10.56	39.42	311.7	0.26	0.27	32.85	95.74	3.22	5
Напиток морковно-апельсиновый	150	180	0.19	0.15	10.01	78.9	0.08	0.00	2.02	6.47	0.25	0.23	0.19	22.82	93.9	0.10	0.00	2.43	8.37	0.30	21
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Капуста тушеная	120	150	3.00	13.80	4.95	113.0	0.16	0.15	1.42	24.00	0.84	3.00	13.80	4.95	113.0	0.16	0.15	1.42	24.00	0.84	55
Колбасные изделия отварные	40	50	5.38	10.40	0.09	115.9	0.78	0.1	0.00	18.40	0.78	6.73	13.00	0.11	144.9	0.98	0.1	0.00	23.00	0.98	241
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Итого			67.95	242.3	1641	1458.1	3.036	45.725	733.9	725.96	100.1	96.06	300.5	2020	1787.6	3.552	55.06	836.62	797.45	498.7	

15 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4.28	3.94	12.94	107.4	0.05	0.15	0.68	117.4	0.28	5.71	5.25	17.25	143.1	0.07	0.2	0.9	156.6	0.4	9
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.60	0.04	0.1	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.10	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Суп картофельный с говядиной	200	250	8.09	5.05	17.22	143.22	0.11	0.09	13.22	26.03	1.82	10.11	6.30	21.52	179.0	0.14	0.11	16.53	32.54	2.27	4
Зеленый горошек для поджаривания	40	60	0.46	4.04	3.63	53.1	0.02	0.02	1.23	9.54	0.25	0.68	6.06	5.44	79.6	0.03	0.04	1.85	17.17	0.38	69
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6.70	17.08	33.42	204.3	0.28	0.11	0.00	37.58	4.24	8.46	21.50	42.25	257.8	0.36	0.13	0.00	47.50	5.36	13
Тефтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15.72	13.00	13.24	232.1	0.00	0.15	0.52	19.80	2.36	15.72	13.00	13.24	232.1	0.00	0.15	0.52	19.80	2.36	23
Компот из яблок с лимоном	150	180	0.19	0.15	10.01	78.9	0.40	0.00	2.02	6.47	0.30	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	52
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Салат картофеля с капустой и кукурузой	100	100	3.91	7.39	22.20	171.2	0.07	14.59	10.20	1.42	0.14	3.91	7.39	22.20	171.2	0.07	14.59	10.20	1.42	0.14	46
Котлета "Белип"с соусом сметанны	60/20	70/30	9.78	8.45	8.03	146.4	0.04	0.14	1.43	61.10	0.56	14.44	9.10	10.74	173.2	0.05	0.17	1.88	73.80	0.69	25
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Итого			69.5	71.41	212.2	1689	1.256	15.827	41.51	771.24	15.94	84.58	84.06	265.6	2000.6	1.092	16.1	46.94	978.22	18.78	

16 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	5.57	5.44	27.29	182.8	0.11	0.14	1.03	106.88	1.49	7.40	7.26	36.40	243.7	0.14	0.19	1.38	142.51	1.99	65
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Хлеб пшеничный, масло	30/5	40/6	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Икра свекольная	40	60	0.76	2.52	4.53	39.9	0.08	0.10	4.76	26.40	1.02	1.14	3.76	6.81	59.8	0.10	0.12	5.16	17.60	1.08	33
Суп овощной с курицей	200	250	7.11	8.88	10.98	150.0	0.11	0.09	18.10	26.04	1.64	7.56	9.72	13.81	169.8	0.13	0.10	22.80	31.80	1.83	28
Картофельное пюре	100	150	3.28	3.27	23.57	138.01	0.00	0.11	22.40	57.30	1.04	3.84	4.87	27.36	162.3	0.17	0.12	26.10	67.73	1.21	22
Биточки из птицы с соусом сметанным	60/20	70/30	8.57	6.37	5.52	112.0	0.02	0.12	0.51	24.62	0.68	10.50	7.50	6.50	132.0	0.03	0.14	0.60	26.00	0.80	72
Кисель из концентрата	150	180	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	8
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Запеканка рисовая со свежими плодами с джемом	120/20	150/30	3.84	3.66	26.82	155.4	0.03	0.00	1.26	66.60	0.90	4.80	4.57	33.52	194.0	0.04	0.00	1.57	83.25	1.10	81
Чай с молоком	150	180	3.16	3.46	18.08	11.8	0.03	0.15	1.13	133.42	0.56	3.53	3.84	20.65	126.4	0.04	0.16	1.26	148.47	0.66	7
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17	ГП
Итого			44.93	44.08	225.3	1350	0.555	1.046	72.71	752.3	9.816	55.3	56.48	276.8	1793.3	0.879	1.249	82.69	926.16	11.73	

17 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4	179
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17	58
Обед:																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	34.22
Суп картофель с говяд и клецками	200	250	1.63	4.20	9.09	85.3	0.04	0.03	8.88	17.10	0.53	2.03	5.26	11.37	106.6	0.05	0.04	11.10	21.32	0.66	63
Пюре из гороха с маслом	100	150	11.69	0.65	23.76	147.6	0.26	0.07	0.00	83.25	1.10	14.61	0.81	29.70	184.5	0.33	0.09	0.00	86.30	4.99	42
Котлета мясная с соусом	60/20	70/30	11.14	9.27	10.47	167.4	0.06	0.09	0.16	28.70	1.67	13.05	10.76	12.66	196.7	0.08	0.13	0.18	33.44	1.96	45
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04	6
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Запеканка морковная с творогом с соусом из кураги	120/20	150/30	10.5	12.50	21.80	232.0	0.09	0.04	1.92	117.0	1.12	13.10	15.60	27.30	290.0	0.11	0.05	2.40	146.00	1.40	14
Фрукты свежие	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	16.00	2.20	72
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Итого			59.81	47.3	196	1432	0.784	0.971	47.11	955.22	13.38	73.7	58.03	232.1	1725.8	0.989	1.177	50.58	1161.5	19.41	

18 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4.28	3.94	12.94	107.4	0.05	0.15	0.68	117.4	0.28	5.71	5.25	17.25	143.1	0.07	0.2	0.9	156.6	0.4	9
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	1.65	4.36	8.44	78.0	0.04	0.0	0.00	8.00	0.57	2.46	5.31	12.64	105.8	0.06	0.04	0.00	11.82	0.85	ГП
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4	33
Второй завтрак:																					
Молоко	150	170	5.32	3.64	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	ГП
Обед:																					
Рассольник Ленинградский со сме	200/8	250/10	8.09	5.05	17.22	143.22	0.11	0.09	13.22	26.03	1.82	10.11	6.30	21.52	179.0	0.14	0.11	16.53	32.54	2.27	4
Капустная запеканка с говядиной	170	200	20.32	21.07	8.95	306.8	0.09	0.17	7.43	91.96	1.76	23.91	24.79	10.54	360.9	0.11	0.21	8.75	108.19	2.08	74
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0.23	0.19	22.82	93.9	0.01	0.00	2.43	8.37	0.30	0.25	0.21	25.35	104.3	0.01	0.00	2.70	9.3	0.34	55
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Сельдь с луком и маслом	40	60	5.87	7.70	0.51	93.3	0.01	0.07	1.79	34.90	0.33	8.81	11.55	0.76	140.0	0.02	0.15	2.71	52.46	0.51	3
Картофель отварной	120	150	3.78	4.86	27.19	159.25	0.00	0.13	25.80	66.13	1.19	4.10	5.19	29.18	173.1	0.00	0.14	27.80	72.24	1.29	48
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54	17
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	0.82	3.26	14.09	85.73	0.013	0.02	0.00	1.68	0.11	ГП
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54	ГП
Итого			60.51	58.93	183.6	1484	0.539	1.143	53.46	724.68	9.555	74.53	72.32	218.9	1797.9	0.693	1.492	61.89	883.51	11.61	

19 ДЕНЬ																					
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша ячневая молочная жидкая	150	200	5.57	5.44	27.29	182.8	0.11	0.14	1.03	106.88	1.49	7.40	7.26	36.40	243.7	0.14	0.19	1.38	142.51	1.99	72
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15	4.25	2.90	8.40	76.6	0.04	0.06	0.07	100.00	0.63	6.38	4.35	12.60	114.9	0.06	0.08	0.10	161.11	0.91	ГП
Какао с молоком	150	180	4.82	5.29	20.78	145.40	0.05	0.21	1.56	189.33	0.39	5.32	5.87	23.08	161.6	0.06	0.23	1.73	210.70	0.43	10
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.20	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	15
Обед:																					
Салат овощной	40	60	4.16	1.08	23.88	117.0	0.16	0.14	43.30	100.10	2.04	4.57	1.18	25.89	128.0	0.18	0.15	47.63	110.11	2.20	56
Солянка сборная мясная со сметаной	200/5	250/6	6.14	9.78	4.38	122.0	0.07	0.00	1.90	24.00	1.54	7.67	12.22	2.97	152.0	0.09	0.00	2.37	30.00	1.95	50
Мясо духовое	170	200	15.74	16.01	12.39	256.8	0.11	0.14	2.51	29.81	2.61	18.50	18.90	14.60	301.9	0.11	0.14	2.90	35.10	3.07	60
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0.29	0.00	20.39	82.78	0.018	0.00	0.25	7.61	6.45	0.33	0	22.66	91.98	0.02	0.00	0.28	8.46	7.17	355
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Вареники творожные ленивые	120/6	150/8	20.78	20.94	20.90	247.7	0.08	0.35	0.24	112.34	0.60	23.96	22.37	28.67	312.2	0.09	0.05	0.30	140.25	0.75	7
Фрукт свежий	100	100	1.13	0.00	18.75	77.09	0.039	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.048	0.06	35.20	30.80	2.16	72
Чай с лимоном	150/4	180/5	0.18	0.00	13.15	50.41	0.00	0.01	1.65	4.34	6.47	0.21	0.00	15.19	58.3	0.00	0.01	2.06	5.27	0.57	2
Итого			66.46	61.88	213.2	1543	0.757	1.167	105.9	741.33	25.47	79.58	72.7	250.4	1856.1	0.897	0.984	116.11	917.31	22.76	

20 День

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак:																				
Суп молочный с крупой	150	200	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	6.62	10.23	23.06	205.7	0.12	0.2	1.6	202.6	1.4
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	1.65	4.36	8.44	78.0	0.04	0.0	0.00	8.00	0.57	2.46	5.31	12.64	105.8	0.06	0.04	0.00	11.82	0.85
Кофейный напиток	150	180	4.19	4.26	18.28	123.7	0.04	0.19	1.29	160.23	0.35	4.91	5.11	21.54	146.77	0.05	0.24	1.56	192.34	0.4
Второй завтрак:																				
Кисломолочный напиток	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.052	0.25	0.91	211.00	0.17
Обед:																				
Салат из отварной свеклы с чесноч	40	60	0.62	2.99	4.10	45.21	0.01	0.02	3.80	14.06	0.53	0.97	3.99	6.16	63.62	0.01	0.02	3.80	21.09	0.80
Суп картофельный с фрикадельк	200/25	250/25	8.85	7.95	17.89	174.4	0.13	0.10	9.50	22.71	1.94	9.98	8.79	21.90	199.2	0.16	0.12	11.88	25.80	2.14
Картофельное пюре	100	150	3.28	3.27	23.57	138.01	0.00	0.11	22.40	57.30	1.04	3.84	4.87	27.36	162.3	0.17	0.12	26.10	67.73	1.21
Рыба тушеная в соусе сметанном	120	150	11.60	6.24	3.50	116.0	0.08	0.00	1.90	37.80	0.60	14.60	7.80	4.35	146.0	0.10	0.00	2.40	47.30	0.75
Компот из сухофруктов	150	180	0.62	0.00	25.21	97.76	0.00	0.01	0.36	20.24	2.74	0.68	0.00	28.01	108.6	0.00	0.01	0.40	22.48	3.04
Хлеб ржаной	35	45	2.24	0.44	17.32	79.60	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15
Уплотненный полдник:																				
Салат Витаминный	40	60	0.46	4.04	4.25	56.00	0.01	0.02	6.00	12.00	0.35	0.68	6.06	6.30	84.00	0.02	0.02	8.95	18.00	0.50
Макароны запеченные с яйцом	120/3	150/4	7.01	13.29	28.78	158.4	0.04	0.00	2.05	23.40	1.40	8.90	16.61	16.61	198.5	0.05	0.00	2.13	29.50	1.50
Кондитерское изделие	15	30	0.75	2.88	12.46	75.8	0.015	0.02	0.00	2.23	0.15	1.23	4.95	21.36	129.90	0.019	0.02	0.00	2.55	0.17
Чай с сахаром	150	180	0.15	0.00	13.09	51.08	0.00	0.01	0.05	2.94	0.49	0.17	0.00	15.01	56.75	0.00	0.01	0.06	3.27	0.54
Хлеб пшеничный	40	50	3.64	0.54	18.89	91.35	0.09	0.06	0.00	12.11	1.25	4.46	0.66	23.10	111.65	0.11	0.07	0.00	20.35	1.54
Итого			55.52	61.91	219	1525	0.631	0.96	49.35	725.62	13.56	68.5	79.13	255.51	1912.3	0.981	1.184	59.79	892.85	16.18

№ тех.к
179
ГП
33
58
94
49
22
76
6
ГП
2
97
ГП
17
ГП