

Персп. меню

Примерное меню для детей дошкольных организаций на зимний период с 1 октября 2024года.

Возрастная категория: 2 — 3 года

УТВЕРЖДАЮ:
приказ от 30.09.2024 № 261
И.о. заведующего СОЛ *Е.В. Трапезникова* Е.В. Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1-й день Понедель- ник	Завтрак													
	Каша жидкая молочная рисовая	150/5	1,60	0,23	21,77	96,0	0,00	0,02	0,00	2,7	34,5	11,5	0,25	№ 185
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156,0	20,00	0,05	0,10	10,90	29,40	11,30	0,87	№ 2
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		6,47	4,67	79,00	386,0	20,00	0,18	4,56	61,10	107,40	39,30	4,14	
	Обед													
	Овощи натур.соленые	30	0,24	0,03	0,51	3	0	0,330	1,05	12,00	27	12,5	0,51	б/н
	Суп гороховый с гречками	150/5	3,29	3,16	9,79	80,9	0,00	0,14	3,49	22,85	52,31	21,2	1,22	№ 81
	Котлеты рыбные любительские	60/30	8,09	2,54	6,41	81,0	25,00	0,060	2,08	37,90	131,20	24,60	0,87	№ 256
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,3	25,50	0,140	18,16	36,98	86,60	27,75	1,00	№321
	Компот из свежих плодов	150/6	0,12	0,12	17,91	73,2		0,00	1,29	10,9	3,3	2,7	0,71	№372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,07	0,063	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		17,15	14,70	66,82	469,25	70,61	0,73	26,07	135,79	365,11	107,53	5,88	
	Полдник													
	Вареники ленивые	60/5	8,91	7,89	9,21	144,0	30,00	0,030	0,12	58	92,4	11,1	0,35	№ 230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,40	4,00	30,5	7,56	0,008	0,10	19	14,7	2,6	0,05	№351
Кефир с сахаром	150/5	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№401	
Всего:		13,84	13,04	19,21	249,45	67,56	0,10	1,27	256,30	242,10	34,74	0,55		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
			37,46	32,41	165,03	1104,70	158,17	1,012	31,9	453,19	714,61	181,57	10,57	

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего "С" Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
2-й день Вторник	Завтрак													
	Каша молочная жидкая (пшено)	150/5	3,46	4,57	24,70	154,0	15,12	0,110	0,00	9,90	70,80	24,70	0,82	№ 185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	99	32,71	0,04	0,05	68,33	55,2	9,5	0,50	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№368
	Всего:		8,06	9,87	58,84	356,84	47,83	0,18	8,07	92,63	149,98	68,73	1,99	
	Обед													
	Салат из свеклы с зелёным горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,65	0,00	0,003	4,41	5,1	9,0	4,2	0,2	№ 34
	Щи из капусты со сметаной	150/3	1,04	2,92	5,07	50,8	0,00	0,03	11,02	26,49	31,78	15,67	0,71	№ 67
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	16,00	0,04	0,60	17,50	79,50	10,00	0,90	№ 277
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171,0	20,00	0,06	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00	№ 205
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0		0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		28,68	26,67	87,39	705,10	56,00	0,41	16,41	169,06	345,38	102,02	8,26	
	Полдник													
	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	29,00	0,030	0,13	77,80	113,50	12,80	0,37	№231
	Молоко сгущенное	15	0,29	0,68	1,99	15,00	0,00	0,050						№351
Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60		0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	0,14	б/н	
Всего:		9,67	7,09	76,37	206,60	29,00	0,13	33,13	239,80	235,00	31,70	0,51		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,41	43,63	222,60	1268,54	132,83	0,73	57,61	501,49	730,36	202,45	10,76	



УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg		Fe	
3-день Среда	Завтрак														
	Суп молочный с крупой (овсянка)	150/2	4,45	4,46	13,49	112,1	23,26	0,09	0,68	124,6	128,1	27,24	0,50	№94	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1	
	Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	13,18	89	18,00	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	0,34	№ 397	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368	
	Всего:		9,58	12,84	44,95	333,63	66,26	0,18	9,87	334,69	297,72	61,57	3,31		
	Обед														
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 47	
	Суп-Лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,4	0,00	0,030	0,03	13,80	37,53	13,33	0,53	№86	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	25,00	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	1,33	№ 305	
	Картофель отварной с маслом	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	20,00	0,160	21,98	16,2	83,5	30,70	1,36	№125	
	Сок	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н	
	Всего:		20,70	20,52	86,35	614,77	45,00	0,53	33,59	127,18	355,68	115,66	8,29		
	Полдник														
	Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	37,00	0,06	0,00	58,3	82,8	16,57	0,84	№ 465	
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392		
ВСЕГО :			8,07	6,70	20,96	176,00	37,00	0,06	0,02	66,29	84,39	17,47	1,03		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,35	40,06	152,26	1124,4	148,26	0,77	43,48	528,16	737,79	194,70	12,63		

И.о. заведующего **Е.В.Трапезникова**

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
4-й день Четверг	Завтрак													
	Суп молочный с крупой (гречка)	150/2	4,49	4,12	12,85	106,9		0,08	0,68	121,07	124,69	34,99	0,85	№94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		8,62	10,03	52,96	338,00	25,00	0,23	5,14	270,28	249,12	64,70	4,58	
	Обед													
	Винегрет овощной	45	0,61	2,77	3,79	42,66	0,00	0,02	4,61	5,25	9,75	7,5	0,34	№ 45
	Суп с крупой(пшено)	150	1,31	1,70	8,57	54,90	0,00	0,06	4,95	15,87	43,17	15,53	0,59	№ 80
	Шницели мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	18,00	0,06	0,09	27,8	87,38	17,33	0,89	№ 282
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	0,00	0,05	24,99	85,0	64,3	19,7	1,22	№ 132
	Кисель из шиповника	150/6	0,2	0,08	20,64	84,00	0,00	0,018	36,60	12,60	12,60	21,00	2,52	№381
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		19,98	18,49	83,33	580,71	18,00	0,47	71,32	215,75	341,60	118,26	8,53	
	Полдник													
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№ 458
	Кофейный напиток	150/5	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395
Всего:		6,98	4,74	26,53	176,84	24	0,06	0,991	86,49	83,69	19,39	0,46		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			35,58	33,26	162,82	1095,55	67,00	0,758	77,451	572,52	674,41	202,35	13,57	

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак													
	Омлет с сыром	60/5/8	7,82	13,57	1,20	158,02	161,00	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	1,01	№ 216
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	б/н
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	Масса творожная сладкая с ванилин	100	8,91	7,89	9,21	144,00	49,00	0,030	0,12	57,50	92,40	11,10	0,35	б/н
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368
	Всего:		19,20	29,07	38,05	490,20	235,00	0,13	8,16	228,96	285,39	45,71	4,32	
	Обед													
5-й день Пятница	Салат из консервированной кукуруз	45	1,30	2,78	3,62	44,69	0,00	0,040	4,19	8,40	26	8,8	0,30	№ 12
	Суп картофельный с мясными фрика	200	5,31	4,14	12,35	108,00	3,60	0,011	8,96	23,2	94,52	29,10	1,17	№ 83
	Тефтели мясные с рисом в сметанно	60/30	4,10	4,70	5,18	79,50	18,00	0,02	0,23	14,9	97,4	16,0	0,43	№ 287
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	20,00	0,001	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		19,56	21,52	89,01	629,14	67,10	0,49	31,92	166,53	442,97	126,02	8,40	
	Полдник													
	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,50	11,50	0,057	0,00	79	98,5	19,1	1,57	№ 459
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	32,00	0,06	2,05	189,6	142,2	22,1	0,16	№ 400
	Всего		7,67	5,69	35,24	222,50	43,50	0,12	2,05	268,17	240,70	41,24	1,73	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	0	46,43	56,28	162,30	1341,84	345,60	0,74	42,13	663,66	969,06	213,0	14,45	

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
6-й день Понедельник	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/2	4,31	3,91	14,13	109		0,06	0,68	121,2	103,5	18,1	0,38	№ 93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		6,88	9,32	46,82	298,89	25,00	0,12	5,10	242,81	197,33	38,59	3,40	
	Обед													
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,00	0,010	2,22	9,33	11,33	5,33	0,24	№ 19
	Суп свекольный со сметаной	150/5	1,19	1,64	8,75	54,45	0,00	0,060	4,95	28,28	26,84	14,3	0,65	№ 80
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	48,00	0,20	0,41	30,2	156,1	34,2	1,45	№ 304
	Компот из свежих плодов	150/6	0,12	0,12	17,91	73,2		0,00	1,29	10,9	3,3	2,7	0,71	№372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		23,07	20,03	80,99	597,47	48,00	0,53	8,95	147,87	321,97	93,68	6,02	
	Полдник													
	Вареники ленивые	60/5	8,91	7,89	9,21	144,0	30,00	0,030	0,12	58	92,4	11,1	0,35	№ 230
	Молоко сгущенное	15	0,64	4,61	4,61	24,6			0,00					№351
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	30,00	0,03	0,45	186,00	138,00	21,00	0,15	№ 401	
Всего:		13,90	16,25	20,12	244,60	60,00	0,06	0,57	243,50	230,40	32,10	0,50		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,85	45,60	147,93	1140,96	133,00	0,71	14,62	634	750	164,4	9,92	

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда		Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg		Fe
	Завтрак													
7-й день Вторник	Каша молочная манная	150/5/5	2,55	2,64	16,49	103,43	22,95	0,04	0,00	3,0	23,1	13,19	0,69	№ 94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	б/н
	2-й завтрак													
	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,00	0,03	8,00	6,4	22,4	33,6	0,48	№368
	Всего:		9,89	12,20	56,72	379,57	77,95	0,17	9,07	299,11	263,03	81,90	2,22	
	Обед													
	Икра свекольная	45	1,05	2,07	5,55	45,00	0,00	0,015	3,00	17,3	2,7	13,5	0,8	№54
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,75	15,75	0,038	4,19	22,38	31,65	13,76	0,48	№76
	Рыба тушеная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,60	3,00	0,050	1,13	18,60	99,40	19,00	0,40	№247
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321
	Напиток из шиповника	150/7	0,51	0,21	14,23	61,00	0,00	0,010	75,00	16,00	2,60	2,60	0,47	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
Всего:		17,25	15,01	78,35	518,50	44,25	0,51	101,56	180,43	347,35	113,81	6,15		
Полдник														
Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,56	101,01	9,00	0,040	0,02	7,9	27,4	10,64	0,38	№ 458	
Кофейный напиток	150/5	2,37	2,00	11,97	75,83	15,00	0,02	0,97	78,58	56,25	8,75	0,08	№395	
Всего:		7,0	4,7	26,5	176,84	24,0	0,1	0,99	86,5	83,7	19,4	0,5		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34,1	31,95	161,60	1 074,91	146,20	0,74	111,62	566,03	694,07	215,10	8,83		


 УТВЕРЖДАЮ:
 приказ от 18.09.2024г №261
И.о. заведующего **Е.В.Трапезникова**

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg		Fe
8-й день Среда	Завтрак													
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150/5	4,59	4,99	39,85	222,75	30,00	0,060	0,65	94,30	131,40	31,70	0,94	№ 176
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	99	32,71	0,04	0,05	68,33	55,2	9,5	0,50	№ 3
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	1,3	0,21	№ 393
	2-й завтрак													
	Сок	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399
	Кондитерское изделие	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		8,77	9,89	72,45	414,59	62,71	0,12	5,12	182,53	199,48	48,53	3,75	
	Обед													
	Салат из квашенной капусты	40	0,67	2,00	3,33	34,3	0,00	0,000	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 47
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	0,00	0,14	3,49	22,90	52,31	21,00	1,22	№ 81
	Котлеты рубленые (мясные)	60	9,67	10,62	8,61	169,00	42,00	0,06	0,23	64,80	118,30	0,00	0,81	№ 281
	Соус молочный	22	0,31	0,79	1,07	12,50	3,23	0,07	0,05	18,50	43,30	13,88	0,50	№350
	Каша гречневая с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248	20,00	0,25	0,00	15,9	210,1	140,0	4,80	№ 165
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		28,55	24,02	109,96	771,27	65,23	0,80	12,15	203,90	561,01	219,28	12,82	
	Полдник													
	Пудинг из творога с яблоками	50	6,81	6,03	7,37	111,00	42,00	0,020	0,69	58,5	84,9	9,40	0,61	№ 240
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	3,78	0,003	0,05	9,4	7,34	1,32	0,03	№ 351
Кефир с сахаром	150/5	4,35	3,75	6,00	102,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	№401	
Всего:		11,45	10,46	15,36	228,23	75,78	0,08	1,79	247,91	227,24	31,72	0,79		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,77	44,37	197,77	1414,09	203,72	1,003	19,06	634,34	987,73	299,53	17,36	

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А	В1	С	Са	Р	Mg		Fe	
9-й день Четверг	Завтрак														
	Макароны отварные с сыром	150/5/20	9,29	10,01	22,71	218,00	72,00	0,07	0,14	104,6	110,0	24,90	1,14	№ 205	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1	
	Снежок	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	№401	
	2-й завтрак														
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,00	0,024	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	№ 368	
	Всего:		15,71	19,48	46,99	425,34	127,00	0,19	9,19	399,11	334,73	66,31	3,76		
	Обед														
	Салат из свеклы с огурцом соленным	45	0,64	2,74	3,00	39	0	0,010	3,83	13,66	18	8,5	0,48	№36	
	Борщ со сметаной	150/5	1,09	2,95	7,65	61,50	0,00	0,030	6,17	26,6	31,94	16	0,72	№ 57	
	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,00	9,03	104,00	13,00	0,07	1,37	37,9	128,4	22,5	0,83	№ 265	
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,80	20,44	137,25	25,50	0,14	18,16	37,00	86,60	27,75	1,00	№ 321	
	Сок	150	0,75	0,0	15,15	64,0	0,00	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	№ 399	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н	
	Всего:		19,02	15,94	81,80	547,65	38,53	0,53	32,61	194,89	399,84	117,75	8,10		
	Полдник														
	Крендель сахарный	50	3,57	6,57	27,87	185,00	9,00	0,060	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64	№ 460	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	32,00	0,06	2,05	189,6	142,4	22,1	0,16	№ 400	
Всего:		8,15	10,65	35,45	270,00	41,00	0,12	2,05	199,30	179,90	34,30	0,80			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,88	46,07	164,24	1242,99	206,53	0,84	43,85	793,30	914,47	218,36	12,66			

УТВЕРЖДАЮ:

приказ от 30.09.2024г №261

И.о. заведующего

Е.В.Трапезникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
10-ый день Пятница	Завтрак													
	Омлет натуральный с сыром	60/5/8	7,82	13,57	1,20	158,02	161,00	0,03	0,02	39,9	90,3	6,7	1,01	№ 216
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	б/н
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,40	10,44	97,1	25,00	0,04	0,00	101,71	80,93	13,21	0,71	№1
	Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	13,18	89	18,00	0,03	1,19	95,6	79,9	13,9	0,34	№ 397
	2-й завтрак													
	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	4,35	3,75	6,00	75,0	30,00	0,060	1,05	180,0	135,0	21,0	0,15	б/н
	Пряник	25	1,56	0,5	7,42	41,0	0,00	0,09	0,04	27,6	30,6	9,2	0,71	б/н
	Всего:		17,34	27,26	33,19	447,17	234,00	0,17	2,26	426,24	397,51	61,43	2,51	
	Обед													
	Салат из капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,00	0,010	12,67	14,67	11,07	6,1	0,21	№ 20
	Суп с рыбными консервами	200	5,52	5,02	9,18	107,20	12,00	0,064	5,83	29,0	112,98	30	0,81	№ 87
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,48	9,86	10,10	167,3	25,00	0,06	0,50	17,5	99,8	28,43	1,33	№ 305
	Каша "Артек"	150/5	3,97	3,10	24,42	141,22	20,00	0,080	0,00	11,80	87,20	30,50	1,01	№168
	Кисель витаминизированный	150	0,08	0,08	69,00	75,60		0,05	33,00	162,00	121,50	18,90	0,14	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	0,072	0	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	Всего:		25,03	21,54	142,84	668,13	57,00	0,52	52,08	304,11	556,90	151,50	6,47	
	Полдник													
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,62	11,22	30,24	236,0		0,060	0,30	14,00	39,80	16,20	0,95	№ 456
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,000	0,02	8,00	1,60	0,90	0,19	№392	
Всего:		3,66	11,23	37,23	264,00	0,00	0,06	0,32	22,00	41,40	17,10	1,14		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,03	60,03	213,26	1 379,30	291,00	0,754	54,66	752,35	996	230,0	10,12	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		0,00	419,87	433,65	1749,81	1218,73	1832,31	8,07	496,38	6099,22	8168,01	2121,43	120,87	