

Председатель ОСР  
МБДОУ «Детский сад № 89»  
*Маркелова* Л. Л. Маркелова  
от 10 января 2022 г.

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 89»  
*Г. Б. Кузьмина*  
от 10 января 2022 г.

Для организации питания детей в возрасте от 3 – х до 8 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении

2022 год

1 ДЕНЬ

| День       | понедельник                                             |                          |                      |       |       | Неделя                   | первая      |               |
|------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование бдюдa                                      | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) | Вита- мин С | № реце- птуры |
|            |                                                         |                          | Б                    | Ж     | У     |                          |             |               |
| Завтрак    | Каша рисовая                                            | 200                      | 5,74                 | 7,64  | 19,66 | 211,12                   | 1,44        |               |
|            | • рис                                                   | 30                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • молоко                                                | 130                      |                      |       |       |                          |             | 24            |
|            | • сахар                                                 | 5                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло сливочное                                       | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль                                                  | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Какао на молоке                                         | 200                      | 3,84                 | 4,16  | 18,90 | 117,67                   | 1,00        |               |
|            | • какао-порошок                                         | 1,2                      |                      |       |       |                          |             | 51            |
|            | • молоко                                                | 120                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • сахар.                                                | 12                       |                      |       |       |                          |             |               |
| 2завтрак   | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 35                       | 2,28                 | 0,18  | 15,66 | 82,60                    | 0,00        | 39            |
|            |                                                         | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01  | 59,49                    | 0,00        | 38            |
|            | ИТОГО:                                                  | 444                      | 11,98                | 18,51 | 54,23 | 470,88                   | 2,44        |               |
| Обед       | Сок                                                     | 200                      | 1,00                 | 0,00  | 23,40 | 94,00                    | 4,00        | 63            |
|            | Суп куриный с гренками (хлеб пшеничный) и яйцом 0.5 шт. | 200                      | 9,73                 | 10,73 | 1,89  | 57,42                    | 1,2         | 1             |
|            |                                                         | 10                       | 0,76                 | 0,06  | 5,22  | 23,60                    | 0,00        |               |
|            |                                                         | 20,5                     | 2,60                 | 2,35  | 0,14  | 32,10                    | 0,00        |               |
|            |                                                         | • курица                 | 30 (41)              |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • морковь                | 24 (32,5)            |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • соль                   | 1,2                  |       |       |                          |             |               |
|            | Гуляш из курицы                                         | 70                       | 13,63                | 14,08 | 4,43  | 162,57                   | 1,38        | 78            |
|            |                                                         | • мясо курицы            | 60 (81,5)            |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • лук репчатый           | 3(4,5)               |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • морковь                | 5(6,8)               |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • мука пшеничная         | 3                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • томат                  | 3                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • соль                   | 1                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • масло растительное     | 2                    |       |       |                          |             |               |
|            | Макар.изд.(в асс)с масл.                                | 150                      | 6,26                 | 3,84  | 35,16 | 229,12                   | 0,00        | 69            |
|            |                                                         | • макар.изд.(в асс.)     | 60                   |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • масло сливочное        | 4                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • соль                   | 1,5                  |       |       |                          |             |               |
|            | Салат из св. капусты                                    | 60                       | 3,1                  | 5,01  | 3,26  | 95,95                    | 55          | 11            |
|            |                                                         | • капуста белокочанная   | 50 (66)              |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • морковь                | 8 (9,5)              |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • масло растительное     | 5                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • соль                   | 1                    |       |       |                          |             |               |
|            | Компот из кур. и изюма                                  | 180                      | 0,54                 | 0,00  | 22,59 | 94,35                    | 0,00        | 59            |
|            |                                                         | • курага                 | 7                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • изюм                   | 6                    |       |       |                          |             |               |
|            |                                                         | • сахар                  | 12                   |       |       |                          |             |               |
| Полдник    | Хлеб ржаной                                             | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,90 | 107,00                   | 0,00        | 40            |
|            | ИТОГО:                                                  | 740,5                    | 38,97                | 36,42 | 97,59 | 802,11                   | 57,58       |               |
| Полдник    | Пирог с кап. и яйцом                                    | 70                       | 5,95                 | 2,54  | 25,99 | 178,01                   | 8,04        | 41            |
|            | • мука пшеничная в.с                                    | 42                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль в тесто                                          | 1                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • сахар песок                                           | 2                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • дрожжи                                                | 1                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло растительное                                    | 1                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль в начинку                                        | 0,4                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • капуста                                               | 25 (35)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • молоко                                                | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • яйцо                                                  | 12,5                     |                      |       |       |                          |             |               |

|  |        |     |       |      |       |        |       |    |
|--|--------|-----|-------|------|-------|--------|-------|----|
|  | Молоко | 180 | 5,60  | 6,40 | 9,40  | 116,00 | 2,00  | 57 |
|  | ИТОГО: | 250 | 11,55 | 8,94 | 35,39 | 294,01 | 10,04 |    |

|      |                      |           |       |       |        |         |        |    |
|------|----------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Ужин | Хлеб пшеничный       | 35        | 2,28  | 0,18  | 15,66  | 82,60   | 0,00   | 39 |
|      | Кабачковая икра      | 30        | 2,2   | 5     | 1,1    | 53,75   | 2,5    | 12 |
|      | Тушеный картофель    | 185       | 7,51  | 5,07  | 16,52  | 195,3   | 31,6   | 70 |
|      | • картофель          | 170 (240) |       |       |        |         |        |    |
|      | • морковь            | 12(17)    |       |       |        |         |        |    |
|      | • лук репчатый       | 8(11)     |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло сливочное    | 3         |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль               | 1,2       |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное | 2         |       |       |        |         |        |    |
|      | Чай сладкий          | 180       | 0,60  | 0,18  | 14,16  | 50,88   | 0,00   | 55 |
|      | • сахар              | 12        |       |       |        |         |        |    |
|      | • чай заварка        | 0,6       |       |       |        |         |        |    |
|      | ИТОГО:               | 430       | 12,59 | 10,43 | 47,44  | 382,53  | 34,10  |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:       | 2064,5    | 76,09 | 74,30 | 258,05 | 2043,53 | 108,16 |    |

| День                    | вторник                | ДЕНЬ                     |                      |       |        | Неделя                   | первая     |             |
|-------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда     | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры |
|                         |                        |                          | Б                    | Ж     | У      |                          |            |             |
| Завтрак                 | Манная каша            | 200                      | 6,23                 | 8,83  | 25,65  | 206,7                    | 1,46       | 25          |
|                         | • крупа манная         | 25                       |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • молоко               | 130                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • сахар                | 5                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • масло сливочное      | 5                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • соль                 | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | Коф. напиток на молоке | 180                      | 3,86                 | 4,12  | 19,62  | 117,67                   | 1,40       | 52          |
|                         | • кофейный напиток     | 1,7                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • молоко               | 120                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • сахар                | 12                       |                      |       |        |                          |            |             |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40                     | 3,04                     | 0,24                 | 20,88 | 94,40  | 0,00                     | 39         |             |
|                         | 9                      | 0,12                     | 6,53                 | 0,01  | 59,49  | 0,00                     | 38         |             |
|                         | ИТОГО:                 | 429                      | 13,25                | 19,72 | 66,16  | 478,26                   | 2,86       |             |
| 2 завтрак               | Сок                    | 200                      | 1,00                 | 0,00  | 23,40  | 94,00                    | 4,00       | 63          |
| Обед                    | Суп гороховый          | 200                      | 7,86                 | 12,23 | 10,65  | 143,50                   | 12,00      | 2           |
|                         | • мясо                 | 25 (41)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • горох                | 25                       |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • картофель            | 55 (81)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • морковь              | 16 (22.7)                |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • соль                 | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • лук репчатый         | 8 (11)                   |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • масло растительное   | 3                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | Огурец конц.(соленый)  | 30                       | 0,98                 | 0,00  | 4,55   | 6,65                     | 0,00       | 13          |
|                         | Овощное рагу           | 200                      | 10,20                | 10,75 | 16,02  | 266,37                   | 44,00      | 79          |
|                         | • мясо                 | 50 (88)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • капуста свежая       | 52 (74)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • картофель            | 80 (138)                 |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • морковь              | 26 (427)                 |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • лук репчатый         | 12 (16)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • масло сливочное      | 3                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • соль                 | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | •масло растительное    | 2                        |                      |       |        |                          |            |             |
| Компот из кураги        | 180                    | 0,88                     | 0,00                 | 24,67 | 100,32 | 0,00                     | 61         |             |
| • курага                | 13                     |                          |                      |       |        |                          |            |             |
| • сахар                 | 12                     |                          |                      |       |        |                          |            |             |
| Хлеб ржаной             | 50                     | 2,35                     | 0,35                 | 24,90 | 107,00 | 0,03                     | 40         |             |
|                         | ИТОГО:                 | 660                      | 22,27                | 23,33 | 80,79  | 623,84                   | 56,03      |             |
| Полдник                 | Пирог с картошкой      | 70                       | 5,22                 | 5,93  | 21,46  | 216,45                   | 0,60       | 42          |
|                         | • мука пшеничная в.с   | 36                       |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • сахар песок          | 2                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • соль в тесто         | 1                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • дрожжи               | 1                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • масло растительное   | 1                        |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • соль в начинку       | 0,4                      |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • картофель            | 30                       |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • молоко               | 10                       |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | • лук репчатый         | 5 (6.8)                  |                      |       |        |                          |            |             |
|                         | Молоко                 | 180                      | 5,60                 | 6,40  | 9,40   | 116,00                   | 2,00       | 57          |
|                         |                        | ИТОГО:                   | 250                  | 10,82 | 12,33  | 30,86                    | 332,45     | 2,60        |

|      |                          |                         |       |       |        |         |       |    |
|------|--------------------------|-------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| Ужин | Сырники со сметан.соусом | 190 <sub>(140\50)</sub> | 17,35 | 14,20 | 23,93  | 282,47  | 0,83  | 26 |
|      | • творог                 | 130                     |       |       |        |         |       |    |
|      | • яйца                   | 1\5шт (8)               |       |       |        |         |       |    |
|      | • мука в творог          | 8                       |       |       |        |         |       |    |
|      | • сахар песок в творог   | 5                       |       |       |        |         |       |    |
|      | • сметана(всоус)         | 35                      |       |       |        |         |       |    |
|      | • мука пшен. (в соус)    | 4                       |       |       |        |         |       |    |
|      | • сахар песок (в соус)   | 4                       |       |       |        |         |       |    |
|      | • масло растительное     | 2                       |       |       |        |         |       |    |
|      | Хлеб пшеничный           | 40                      | 3,04  | 0,24  | 20,88  | 94,40   | -     | 39 |
|      | Чай сладкий              | 180                     | 0,60  | 0,18  | 14,16  | 50,88   | 0,36  | 55 |
|      | • сахар                  | 12                      |       |       |        |         |       |    |
|      | • чай заварка            | 0,6                     |       |       |        |         |       |    |
|      | Морковь тертая сладкая   | 20                      | 0,2   | 1,5   | 2,5    | 22,5    | 0,9   | 21 |
|      | • морковь                | 20 (38)                 |       |       |        |         |       |    |
|      | • сахар                  | 2                       |       |       |        |         |       |    |
|      | • масло растительное     | 1                       |       |       |        |         |       |    |
|      | ИТОГО:                   | 430                     | 21,19 | 16,12 | 61,47  | 450,25  | 2,09  |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:           | 1969                    | 68,53 | 71,50 | 262,68 | 1978,80 | 67,58 |    |

|      |       |
|------|-------|
| День | среда |
|------|-------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | первая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
|------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|------------|--------------|
|            |                            |                          | Б                    | Ж     | У      |                          |            |              |
| Завтрак    | Каша пшённая               | 200                      | 11,96                | 9,18  | 24,08  | 163,8                    | 1,46       | 27           |
|            | • крупа пшено              | 30                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • молоко                   | 130                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар                    | 5                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло сливочное          | 4                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                     | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Какао на молоке            | 180                      | 3,84                 | 4,16  | 18,9   | 117,67                   | 1          | 51           |
|            | • какао-порошок            | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар                    | 12                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • молоко                   | 120                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Хлеб пшеничный с маслом    | 40                       | 3,04                 | 0,24  | 20,88  | 94,4                     | 0          | 39           |
|            |                            | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01   | 59,49                    | 0          | 38           |
|            | ИТОГО:                     | 429                      | 18,96                | 20,11 | 63,87  | 435,36                   | 2,46       |              |
| 2 завтрак  | Фрукты в асс.(груша)       | 210                      | 0,84                 | 0     | 22,47  | 88,2                     | 4,83       | 65           |
| Обед       | Щи из св.капусты со смет.  | 200                      | 8,53                 | 12,74 | 16     | 138,57                   | 36,29      | 3            |
|            | • мясо                     | 25 (41)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • картофель                | 55 (81)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • морковь                  | 16 (24)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый             | 8 (13)                   |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное       | 3                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • капуста                  | 43(60.6)                 |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • томат                    | 6                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                     | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сметана                  | 15                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Ежики                      | 85                       | 10,82                | 11,02 | 16,17  | 160,7                    | 1,4        | 80           |
|            | • мясо                     | 55 (81)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый             | 8 (11)                   |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • морковь                  | 12 (12)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                     | 1                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное       | 2                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • яйцо                     | 5                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • рис                      | 10                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Картоф. туш.по домашн.     | 120                      | 4,37                 | 5,19  | 10,86  | 118,2                    | 31,85      | 71           |
|            | • лук репчатый             | 8                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • морковь                  | 30                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное       | 2                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • томат                    | 3                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • картофель                | 140                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                     | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • фасоль консервированная  | 8                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло сливочное          | 4                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Салат из св.помид.и огурц. | 60                       | 2,35                 | 4,06  | 23,02  | 73,78                    | 17,88      | 14           |
|            | • помидоры                 | 25 (28)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • огурцы свжкие            | 25 (29)                  |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый             | 8 (10)                   |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное       | 2                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                     | 1                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Компот из яблок и изюма    | 180                      | 0,2                  | 0     | 27,38  | 104,28                   | 5,2        | 62           |
|            | • яблоки                   | 30                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • изюм                     | 13                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар-песок              | 12                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Хлеб ржаной                | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9   | 107                      | 0          | 40           |
|            | ИТОГО:                     | 695                      | 28,62                | 33,36 | 118,33 | 702,53                   | 92,62      |              |

|                |                          |             |              |              |               |                |              |           |
|----------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| <b>Полдник</b> | <b>Булочка</b>           | 55          | 4,05         | 2,47         | 15,21         | 165,79         | 0,03         | <b>43</b> |
|                | • мука пшеничная в.с     | 40          |              |              |               |                |              |           |
|                | • сахар песок            | 2           |              |              |               |                |              |           |
|                | • масло растительное     | 1           |              |              |               |                |              |           |
|                | • дрожжи                 | 1           |              |              |               |                |              |           |
|                | • молоко                 | 10          |              |              |               |                |              |           |
|                | • соль                   | 0,5         |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>Йогурт</b>            | <b>180</b>  | <b>9</b>     | <b>2,7</b>   | <b>5,25</b>   | <b>91,8</b>    | <b>1,08</b>  | <b>58</b> |
|                | <b>ИТОГО:</b>            | <b>235</b>  | <b>13,05</b> | <b>5,17</b>  | <b>20,46</b>  | <b>257,59</b>  | <b>1,11</b>  |           |
| <b>Ужин</b>    | <b>Винегрет</b>          | 220         | 2,05         | 5,15         | 30,32         | 162,88         | 28,92        | <b>15</b> |
|                | • картофель              | 63 (93)     |              |              |               |                |              |           |
|                | • свекла                 | 47 (65)     |              |              |               |                |              |           |
|                | • морковь                | 22 (31)     |              |              |               |                |              |           |
|                | • огурцы соленые         | 30          |              |              |               |                |              |           |
|                | • лук репчатый           | 8 (11)      |              |              |               |                |              |           |
|                | зеленый горошек консерв. | 20          |              |              |               |                |              |           |
|                | • масло растительное     | 5           |              |              |               |                |              |           |
|                | • соль                   | 1,2         |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>Чай сладкий</b>       | <b>180</b>  | <b>0,6</b>   | <b>0,18</b>  | <b>14,16</b>  | <b>50,88</b>   | <b>0,36</b>  | <b>55</b> |
|                | • сахар                  | 12          |              |              |               |                |              |           |
|                | • чай заварка            | 0,6         |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>Колбаса вареная</b>   | <b>69</b>   | <b>6,96</b>  | <b>9,49</b>  | <b>1,24</b>   | <b>157,32</b>  | <b>0</b>     | <b>81</b> |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>    | <b>40</b>   | <b>3,04</b>  | <b>0,24</b>  | <b>20,88</b>  | <b>94,4</b>    | <b>-</b>     | <b>39</b> |
|                | <b>ИТОГО:</b>            | <b>509</b>  | <b>12,65</b> | <b>15,06</b> | <b>66,6</b>   | <b>465,48</b>  | <b>29,28</b> |           |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>    | <b>2098</b> | <b>74,12</b> | <b>73,7</b>  | <b>291,73</b> | <b>1949,16</b> | <b>130,3</b> |           |



|      |         |
|------|---------|
| День | четверг |
|------|---------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | первая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда          | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита- мин С | № реце- птуры |
|------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|-------------|---------------|
|            |                             |                          | Б                    | Ж     | У      |                          |             |               |
| Завтрак    | Омлет                       | 130                      | 8,21                 | 12,20 | 5,01   | 153,12                   | 1,00        | 28            |
|            | • яйцо                      | 1шт (41)                 |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • молоко                    | 100                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло сливочное           | 4                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • соль                      | 1,1                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло растительное        | 1                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Коф.напиток на молоке       | 180                      | 3,86                 | 4,12  | 19,62  | 117,67                   | 1,4         | 52            |
|            | • кофейный напиток          | 1,7                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • молоко                    | 120                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • сахар                     | 12                       |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Хлеб пшеничный              | 40                       | 3,04                 | 0,24  | 20,88  | 94,40                    | 0,00        | 39            |
|            | с маслом                    | 5                        | 0,06                 | 3,5   | 0,05   | 31,2                     | 0           | 38            |
| 2 завтрак  | Сыр порционный              | 30                       | 7,02                 | 2,42  | 0      | 11,3                     | 0,48        | 37            |
|            | ИТОГО:                      | 385                      | 22,19                | 22,48 | 45,56  | 407,69                   | 2,88        |               |
|            |                             |                          |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Фрукты в асс.(апельсин)     | 210                      | 2,1                  | 0     | 17,64  | 79,8                     | 126         | 67            |
| Обед       | Суп молочный рисовый        | 200                      | 8,5                  | 4,78  | 22,75  | 243,09                   | 1,43        | 4             |
|            | • рис                       | 35                       |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • молоко                    | 129                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • сахар                     | 8                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло сливочное           | 7                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • соль                      | 1,2                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Подлива из печени           | 65                       | 9,72                 | 15,53 | 1,45   | 111,13                   | 19,83       | 82            |
|            | • печень                    | 55 (70.4)                |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • морковь                   | 12 (17)                  |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • лук репчатый              | 8 (11)                   |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • томат                     | 3                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • соль                      | 1                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло растительное        | 2                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • мука пшеничная            | 3                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Свежий огурец               | 60                       | 0,44                 | -     | 1,65   | 8,25                     | 5,5         | 17            |
|            | Картофельное пюре           | 180                      | 4,27                 | 6,18  | 34,22  | 191,51                   | 33,43       | 72            |
|            | • картофель                 | 165 (245)                |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло сливочное           | 7                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • молоко                    | 20                       |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • соль                      | 1,2                      |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Компот из кураги и изюма    | 170                      | 0,57                 | 0     | 24,52  | 98,32                    | 0           | 59            |
|            | • курага                    | 7                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • изюм                      | 6                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • сахар                     | 12                       |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Хлеб ржаной                 | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9   | 107                      | 0           | 40            |
|            | ИТОГО:                      | 775                      | 25,85                | 26,84 | 109,49 | 759,3                    | 60,19       |               |
| Полдник    | Тосты                       | 40                       | 3,71                 | 1,33  | 9,72   | 130,45                   | 0           | 123           |
|            | • хлеб пшеничный            | 40                       |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • масло сливочное           | 4                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | • сахар                     | 1                        |                      |       |        |                          |             |               |
|            | Конд.изд.в ассорт.(вафли)   | 40                       | 0,96                 | 0,84  | 15,45  | 67,28                    | 0           | 44            |
|            | Кисл.мол.пр. в асс.(снежок) | 180                      | 9                    | 2,7   | 5,25   | 91,8                     | 1,08        | 58            |
|            | ИТОГО:                      | 260                      | 13,67                | 4,87  | 30,42  | 289,53                   | 1,08        |               |

|      |                       |           |       |       |        |         |        |    |
|------|-----------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Ужин | Рыбное соте           | 170       | 9,13  | 12,18 | 16,28  | 226,05  | 0,24   | 83 |
|      | • рыба                | 90 (160)  |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                | 1         |       |       |        |         |        |    |
|      | • рис                 | 22        |       |       |        |         |        |    |
|      | • молоко              | 40        |       |       |        |         |        |    |
|      | • яйцо                | 1\6 шт(7) |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное  | 1         |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло сливочное     | 2         |       |       |        |         |        |    |
|      | Салат из свеклы       | 60        | 0,77  | 3     | 4,86   | 48,56   | 4,5    | 19 |
|      | • свекла              | 60        |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное  | 3         |       |       |        |         |        |    |
|      | Хлеб пшеничный        | 20        | 1,52  | 0,12  | 10,44  | 47,2    | 0      | 39 |
|      | Чай сладкий с лимоном | 180       | 0,73  | 0,18  | 17,69  | 66,75   | 6      | 56 |
|      | • сахар               | 10        |       |       |        |         |        |    |
|      | • чай заварка         | 0,6       |       |       |        |         |        |    |
|      | • лимон               | 15        |       |       |        |         |        |    |
|      | ИТОГО:                | 430       | 12,15 | 15,48 | 49,27  | 388,56  | 10,74  |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:        | 2010      | 75,96 | 69,67 | 252,38 | 1924,88 | 200,89 |    |

|      |         |
|------|---------|
| День | пятница |
|------|---------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | первая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда       | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) | Вита- мин С | № реце- птуры |
|------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|---------------|
|            |                          |                          | Б                    | Ж     | У     |                          |             |               |
| Завтрак    | Каша «Дружба»            | 200                      | 9,2                  | 7,98  | 30,14 | 228,61                   | 1,44        | 29            |
|            | • рис                    | 15                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • пшено                  | 15                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • молоко                 | 130                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • сахар                  | 5                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло сливочное        | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Какао на молоке          | 180                      | 3,84                 | 4,16  | 18,9  | 117,67                   | 1           | 51            |
|            | • какао-порошок          | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • сахар                  | 12                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • молоко                 | 120                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Хлеб пшеничный           | 20                       | 1,52                 | 0,12  | 10,44 | 47,2                     | 0           | 39            |
|            | с маслом                 | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01  | 59,49                    | 0           | 38            |
|            | ИТОГО:                   | 279                      | 14,68                | 18,79 | 59,49 | 452,97                   | 2,44        |               |
| 2завтрак   | Фрукты в асс.(яблоко)    | 210                      | 2,94                 | 0     | 51,2  | 23                       | 1,26        | 63            |
| Обед       | Борщ                     | 200                      | 9,04                 | 7,34  | 10,56 | 163,13                   | 26,98       | 5             |
|            | • мясо                   | 25 (41)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • картофель              | 55 (81)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • морковь                | 16 (24)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • лук репчатый           | 8 (11)                   |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло растительное     | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • капуста                | 25 (35)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • свекла                 | 35 (48)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • томат                  | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Котлета из мяса          | 70                       | 13,69                | 13,58 | 11,01 | 238,52                   | 0,8         | 84            |
|            | • мясо                   | 65 (107)                 |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • лук репчатый           | 8 (11)                   |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло растительное     | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • хлеб пшеничный         | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • яйцо                   | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль                   | 0,8                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Капуста тушеная          | 160                      | 2,8                  | 3,32  | 10,49 | 163,1                    | 62,41       | 73            |
|            | • капуста                | 136 (220)                |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • морковь                | 24 (34)                  |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • масло сливочное        | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • томат                  | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Помидор свежий           | 60                       | 0,33                 | -     | 2,31  | 10,45                    | 13,75       | 18            |
|            | Кисель                   | 170                      | 0,01                 | 0     | 25,64 | 96,93                    | 0,13        | 54            |
|            | • варенье                | 20                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • крахмал                | 15                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • сахар                  | 7                        |                      |       |       |                          |             |               |
|            | Хлеб ржаной              | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9  | 107                      | 0,03        | 40            |
|            | ИТОГО:                   | 710                      | 28,22                | 24,59 | 84,91 | 779,13                   | 104,1       |               |
| Полдник    | Хлеб пшеничный           | 20                       | 1,52                 | 0,12  | 10,44 | 47,2                     | 0           | 39            |
|            | Вареное сгущенное молоко | 15                       | 0,87                 | 1,02  | 6,72  | 37,8                     | 0,12        | 45            |
|            | Мармелад                 | 30                       | 0                    | 0     | 0,03  | 23,3                     | 0           | 46            |
|            | Чай сладкий              | 200                      | 0,6                  | 0,18  | 14,16 | 50,88                    | 0,36        | 55            |
|            | • сахар                  | 12                       |                      |       |       |                          |             |               |
|            | • чай заварка            | 0,6                      |                      |       |       |                          |             |               |
|            | ИТОГО:                   | 265                      | 2,99                 | 1,32  | 31,35 | 159,18                   | 0,48        |               |

|      |                         |          |       |       |        |         |        |    |
|------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Ужин | Котлета рыбная          | 80       | 16,69 | 17,58 | 11,01  | 238,52  | 0,8    | 85 |
|      | • рыба ( филе)          | 80 (128) |       |       |        |         |        |    |
|      | • лук репчатый          | 8 (11)   |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное    | 2        |       |       |        |         |        |    |
|      | • хлеб пшеничный        | 10       |       |       |        |         |        |    |
|      | • яйцо                  | 4        |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                  | 0,8      |       |       |        |         |        |    |
|      | Пюре картофельное       | 160      | 3,94  | 4,42  | 32,96  | 162,72  | 29,5   | 72 |
|      | • картофель             | 140      |       |       |        |         |        |    |
|      | • молоко                | 20       |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло сливочное       | 4        |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                  | 1,1      |       |       |        |         |        |    |
|      | Салат из зел. горошка   | 55       | 0,82  | 0,10  | 6,45   | 42,76   | 6,00   | 16 |
|      | • зеленый горошек       | 48       |       |       |        |         |        |    |
|      | • лук репчатый          | 8 (11)   |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное    | 2        |       |       |        |         |        |    |
|      | Кофейный напиток черный | 180      | 0,36  | 0,1   | 13,72  | 44,88   | 0      | 53 |
|      | • кофейный напиток      | 1,7      |       |       |        |         |        |    |
|      | • сахар                 | 12       |       |       |        |         |        |    |
|      | Хлеб пшеничный          | 20       | 1,52  | 0,12  | 10,44  | 47,2    | 0      | 39 |
|      | ИТОГО:                  | 495      | 23,33 | 22,32 | 74,58  | 536,08  | 36,30  |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:          | 1889     | 72,16 | 67,02 | 301,53 | 1950,36 | 144,58 |    |

6 ДЕНЬ

|      |             |
|------|-------------|
| День | понедельник |
|------|-------------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | вторая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда       | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры |
|------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|------------|-------------|
|            |                          |                          | Б                    | Ж     | У      |                          |            |             |
| Завтрак    | Каша гречневая           | 200                      | 11,01                | 8,58  | 18,83  | 300,14                   | 1,43       | 30          |
|            | • греча                  | 30                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • молоко                 | 130                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • сахар                  | 5                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло сливочное        | 4                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Коф. напиток на молоке   | 180                      | 3,86                 | 4,12  | 19,62  | 117,67                   | 1,4        | 52          |
|            | • кофейный напиток       | 1,7                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • молоко                 | 120                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • сахар                  | 12                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Хлеб пшеничный с маслом  | 40                       | 3,04                 | 0,24  | 20,88  | 94,4                     | -          | 39          |
|            |                          | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01   | 59,49                    | 0          | 38          |
|            | ИТОГО:                   | 429                      | 18,03                | 19,47 | 59,34  | 571,7                    | 2,83       |             |
| 2 завтрак  | Сок                      | 200                      | 1,00                 | 0,00  | 23,40  | 94,00                    | 4,00       | 63          |
| Обед       | Суп картоф.с курицей     | 200                      | 13,04                | 8,32  | 25,31  | 178,19                   | 25,2       | 6           |
|            | • курица                 | 30                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • морковь                | 24                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло растительное     | 3                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • картофель              | 68                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • лук репчатый           | 8                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Голубцы ленивые          | 200                      | 11,96                | 12,61 | 27,19  | 241,16                   | 91,75      | 86          |
|            | • яйцо                   | 4                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • мясо курицы            | 50                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • капуста                | 125                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло растительное     | 3                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • рис                    | 10                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • соль                   | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • лук репчатый           | 7                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло сливочное        | 2                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • морковь                | 6                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Салат из свеклы          | 60                       | 0,77                 | 3     | 4,86   | 48,56                    | 4,5        | 19          |
|            | • свекла                 | 60                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло растительное     | 2                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Компот из кураги и изюма | 180                      | 0,57                 | -     | 24,52  | 98,32                    | -          | 59          |
|            | • курага                 | 7                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • изюм                   | 6                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • сахар                  | 12                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Хлеб ржаной              | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9   | 107                      | 0,03       | 40          |
|            | ИТОГО:                   | 690                      | 28,69                | 24,28 | 106,78 | 673,23                   | 121,48     |             |
| Полдник    | Корж молочный            | 70                       | 4,77                 | 6,44  | 12,28  | 105,8                    | 0,3        | 48          |
|            | • мука пшеничная в.с     | 50                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • сахар песок            | 9                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • соль в тесто           | 1                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло растительное     | 1                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • молоко                 | 10                       |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • масло сливочное        | 7                        |                      |       |        |                          |            |             |
|            | • яйцо                   | 1\10 ч. 4                |                      |       |        |                          |            |             |
|            | Молоко                   | 200                      | 5,6                  | 6,4   | 9,4    | 116                      | 2          | 57          |
|            | ИТОГО:                   | 270                      | 10,37                | 12,84 | 21,68  | 221,8                    | 2,3        |             |

|      |                         |          |       |       |        |         |        |    |
|------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Ужин | Салат из кукурузы конс. | 50       | 0,97  | 8     | 5,76   | 48,39   | 0,8    | 20 |
|      | • кукуруза консерв.     | 48       |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное    | 3        |       |       |        |         |        |    |
|      | Овощи в яйце            | 150      | 8,32  | 7,45  | 5,81   | 162,60  | 1,80   | 31 |
|      | • яйцо                  | 1шт (41) |       |       |        |         |        |    |
|      | • молоко                | 100      |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло сливочное       | 2        |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                  | 1        |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное    | 2        |       |       |        |         |        |    |
|      | • лук репчатый          | 8        |       |       |        |         |        |    |
|      | • морковь               | 12       |       |       |        |         |        |    |
|      | Хлеб пшеничный          | 40       | 3,04  | 0,24  | 20,88  | 94,4    | -      | 39 |
|      | Чай сладкий             | 180      | 0,6   | 0,18  | 14,16  | 50,88   | 0      | 55 |
|      | • сахар                 | 12       |       |       |        |         |        |    |
|      | • чай заварка           | 0,6      |       |       |        |         |        |    |
|      | ИТОГО:                  | 420      | 12,93 | 15,87 | 46,61  | 356,27  | 2,60   |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:          | 2009     | 71,02 | 72,46 | 257,81 | 1917,00 | 133,21 |    |

|      |         |
|------|---------|
| День | вторник |
|------|---------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | вторая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда           | Выход блюда (с отходами) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
|            |                              |                          | Б                    | Ж            | У             |                                |            |             |
| Завтрак    | Тв.запек. со смет.соусом     | 170\30                   | 14,9                 | 16,7         | 27,71         | 291,47                         | 1,17       | 32          |
|            | • творог                     | 150                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • мука пшеничная в.с.        | 4                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • яйцо                       | 8                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • манка                      | 10                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • сахар в творог \ в соус    | 5\3                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло сливочное            | 3                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • сметана в соус             | 25                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • молоко                     | 30                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло растительное         | 1                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • мука пшеничная в.с в соус. | 4                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Какао на молоке              | 180                      | 3,84                 | 4,16         | 18,9          | 117,67                         | 1          | 51          |
|            | • сахар                      | 12                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • какао-порошок              | 1,2                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • молоко                     | 120                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Хлеб пшеничный с маслом      | 40<br>9                  | 3,04<br>0,12         | 0,24<br>6,53 | 20,88<br>0,01 | 94,4<br>59,49                  | -<br>0     | 39<br>38    |
|            | ИТОГО:                       | 429                      | 21,9                 | 27,63        | 67,5          | 563,03                         | 2,17       |             |
| 2 завтрак  | Сок                          | 200                      | 1,00                 | 0,00         | 23,40         | 94,00                          | 4,00       | 63          |
| Обед       | Суп овощной                  | 200                      | 7,17                 | 9,77         | 33,4          | 213,66                         | 49,73      | 7           |
|            | • курица                     | 10                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • капуста                    | 30                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • картофель                  | 55                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • морковь                    | 12                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • лук репчатый               | 8                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло растительное         | 3                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • фасоль консервированная    | 10                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • соль                       | 1,2                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Карт. зап.с курицей,подл.    | 190\30                   | 10,64                | 6,08         | 37,71         | 110,07                         | 21         | 87          |
|            | • картофель                  | 123                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • курица                     | 60                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • молоко                     | 40                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • яйцо                       | 5,5                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • лук репчатый               | 16                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло сливочное            | 4                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • мука пшеничная             | 4                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • соль (1.1) + (0.2подлива)  | 1,3                      |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло растительное         | 1                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Морковь тертая сладкая       | 60                       | 0,73                 | 4,06         | 6,86          | 65,78                          | 2,28       | 21          |
|            | • морковь                    | 56                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • сахар                      | 3                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • масло растительное         | 5                        |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Компот из кураги             | 180                      | 0,88                 | -            | 24,67         | 100,32                         | -          | 61          |
|            | • сахар                      | 12                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | • курага                     | 13                       |                      |              |               |                                |            |             |
|            | Хлеб ржаной                  | 50                       | 2,35                 | 0,6          | 22,2          | 107                            | -          | 40          |
|            | ИТОГО:                       | 690                      | 21,77                | 20,51        | 124,84        | 596,83                         | 73,01      |             |

|                |                                  |               |              |              |               |                |              |           |
|----------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| <b>Полдник</b> | <b>Рулет с мясом</b>             | <b>70</b>     | <b>7,4</b>   | <b>8,66</b>  | <b>22,55</b>  | <b>173,42</b>  | <b>0,43</b>  | <b>49</b> |
|                | • мука пшеничная в.с             | 42            |              |              |               |                |              |           |
|                | • сахар песок                    | 2             |              |              |               |                |              |           |
|                | • соль в тесто, в начинку        | 1+0,7         |              |              |               |                |              |           |
|                | • дрожжи                         | 1             |              |              |               |                |              |           |
|                | • масло растительное             | 1             |              |              |               |                |              |           |
|                | • мясо                           | 30 (51)       |              |              |               |                |              |           |
|                | • молоко                         | 10            |              |              |               |                |              |           |
|                | • лук репчатый                   | 4 (5)         |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>К.мол.пр. в асс.(ряженка)</b> | <b>180</b>    | <b>5,4</b>   | <b>10,8</b>  | <b>7,38</b>   | <b>153</b>     | <b>0,54</b>  | <b>58</b> |
|                | <b>ИТОГО:</b>                    | <b>250</b>    | <b>12,8</b>  | <b>19,46</b> | <b>29,93</b>  | <b>326,42</b>  | <b>0,97</b>  |           |
| <b>Ужин</b>    | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>40</b>     | <b>3,04</b>  | <b>0,24</b>  | <b>20,88</b>  | <b>94,4</b>    | <b>0</b>     | <b>39</b> |
|                | <b>Капуста тушёная в молоке</b>  | <b>200</b>    | <b>7,39</b>  | <b>5,64</b>  | <b>14,2</b>   | <b>173,81</b>  | <b>68,88</b> | <b>74</b> |
|                | • капуста                        | 135           |              |              |               |                |              |           |
|                | • молоко                         | 48            |              |              |               |                |              |           |
|                | • морковь                        | 24            |              |              |               |                |              |           |
|                | • томат                          | 3             |              |              |               |                |              |           |
|                | • соль                           | 1,2           |              |              |               |                |              |           |
|                | • масло сливочное                | 4             |              |              |               |                |              |           |
|                |                                  |               |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>Яйцо отварное 0.5 шт.</b>     | <b>20,5</b>   | <b>2,60</b>  | <b>2,35</b>  | <b>0,14</b>   | <b>32,10</b>   | <b>-</b>     | <b>38</b> |
|                | <b>Чай сладкий</b>               | <b>180</b>    | <b>1,3</b>   | <b>0,98</b>  | <b>15,35</b>  | <b>59,02</b>   | <b>0,25</b>  | <b>55</b> |
|                | • чай заварка                    | 0,6           |              |              |               |                |              |           |
|                | • сахар                          | 12            |              |              |               |                |              |           |
|                | <b>ИТОГО:</b>                    | <b>440,5</b>  | <b>14,33</b> | <b>9,21</b>  | <b>50,57</b>  | <b>359,33</b>  | <b>69,13</b> |           |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>2029,5</b> | <b>71,8</b>  | <b>76,81</b> | <b>296,24</b> | <b>1939,61</b> | <b>76,27</b> |           |



| День            | среда                       | Неделя                   | вторая               |       |       |                          |             |               |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|-------------|---------------|
| Прием пищи      | Наименование блюда          | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) | Вита- мин С | № рецеп- туры |
|                 |                             |                          | Б                    | Ж     | У     |                          |             |               |
| Завтрак         | Твор.пуд. с из, смет.соусом | 150,30                   | 11,12                | 13,47 | 20,75 | 303,97                   | 2,98        | 33            |
|                 | • творог                    | 120                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • мука пшеничная в.с.       | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • яйцо                      | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • манка                     | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • сахар песок               | 5                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло сливочное           | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • молоко                    | 28                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • сметана в соус            | 25                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • сахар песок в соус        | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло растительное        | 1                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • изюм                      | 6                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Кофейн. напиток на молоке   | 180                      | 3,86                 | 4,12  | 19,62 | 117,67                   | 1,4         | 52            |
|                 | • кофейный напиток          | 1,7                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • молоко                    | 120                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • сахар                     | 12                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Хлеб пшеничный              | 40                       | 3,04                 | 0,24  | 20,88 | 94,4                     | -           | 39            |
|                 | с маслом                    | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01  | 59,49                    | 0           | 38            |
|                 | ИТОГО:                      | 449                      | 18,14                | 24,36 | 61,26 | 575,53                   | 4,38        |               |
| 2 завтрак       | Фрукты в асс.(мандарины)    | 210                      | 0,84                 | 0     | 9,03  | 40                       | 72,2        | 68            |
| Обед            | Рассольник со сметаной      | 200                      | 9,84                 | 12,79 | 8,56  | 126,69                   | 12,66       | 8             |
|                 | • мясо                      | 25                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • крупа перловая            | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • морковь                   | 16                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • картофель                 | 56                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • лук репчатый              | 8                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло растительное        | 3                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • огурец соленый            | 27                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • сметана                   | 10                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • соль                      | 1,2                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Подлива мясная              | 70                       | 6,83                 | 19,62 | 3,72  | 134,03                   | 0,8         | 88            |
|                 | • мясо                      | 60                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • лук репчатый              | 8                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло растительное        | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • соль                      | 0,7                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • мука пшеничная            | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Макар.изд.(в асс)с масл.    | 150                      | 6,26                 | 3,84  | 35,16 | 279,12                   | 0           | 69            |
|                 | • макар.изд.(в асс.)        | 60                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло сливочное           | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • соль                      | 1,1                      |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Салат св.огур,перец,помид.  | 60                       | 0,54                 | 4     | 2,13  | 48,32                    | 25,1        | 22            |
|                 | • огурцы свежие             | 18                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • помидоры свежие           | 18                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • перец сладкий             | 12                       |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • лук репчатый              | 8                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • масло растительное        | 4                        |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | • соль                      | 0,7                      |                      |       |       |                          |             |               |
| Компот из изюма | 180                         | 0,24                     | 0                    | 23,35 | 91,99 | 0                        | 60          |               |
| • изюм          | 14                          |                          |                      |       |       |                          |             |               |
| • сахар         | 12                          |                          |                      |       |       |                          |             |               |
|                 | Хлеб ржаной                 | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9  | 107                      | -           | 40            |
|                 | ИТОГО:                      | 710                      | 26,06                | 40,6  | 97,82 | 787,15                   | 38,56       |               |

|         |                             |          |       |       |        |         |        |    |
|---------|-----------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Полдник | Пирог с капустой            | 70       | 5,07  | 1,33  | 26,68  | 99,27   | 15,04  | 50 |
|         | • мука пшенич. в.с          | 42       |       |       |        |         |        |    |
|         | • сахар песок               | 2        |       |       |        |         |        |    |
|         | • соль                      | 1\0.4    |       |       |        |         |        |    |
|         | • дрожжи                    | 1        |       |       |        |         |        |    |
|         | • масло растительное        | 1        |       |       |        |         |        |    |
|         | • молоко                    | 10       |       |       |        |         |        |    |
|         | • капуста                   | 35       |       |       |        |         |        |    |
|         | Кисл.мол.пр. в асс.(йогурт) | 180      | 9     | 2,7   | 5,25   | 91,8    | 1,08   | 58 |
|         | ИТОГО:                      | 250      | 14,07 | 4,03  | 31,93  | 191,07  | 16,12  |    |
| Ужин    | Рис с овощами               | 175      | 3,09  | 3,6   | 19,41  | 131,46  | 44,3   | 75 |
|         | • масло сливочное           | 2        |       |       |        |         |        |    |
|         | • масло растительное        | 1        |       |       |        |         |        |    |
|         | • рис                       | 18       |       |       |        |         |        |    |
|         | • капуста                   | 87 (110) |       |       |        |         |        |    |
|         | • лук репчатый              | 8 (11)   |       |       |        |         |        |    |
|         | • морковь                   | 12 (17)  |       |       |        |         |        |    |
|         | • соль                      | 1,2      |       |       |        |         |        |    |
|         | Соленый огурец              | 50       | 2,2   | 5     | 1,1    | 53,75   | 2,5    | 12 |
|         | Чай сладкий                 | 180      | 0,60  | 0,18  | 14,16  | 50,88   | 0,36   | 55 |
|         | • сахар                     | 12       |       |       |        |         |        |    |
|         | • чай заварка               | 0,6      |       |       |        |         |        |    |
|         | Хлеб пшеничный              | 40       | 3,04  | 0,24  | 49,46  | 94,4    | 0      | 39 |
|         | ИТОГО:                      | 445      | 8,93  | 9,02  | 84,13  | 330,49  | 47,16  |    |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:              | 2064     | 68,04 | 78,01 | 284,17 | 1924,24 | 178,42 |    |

|      |         |
|------|---------|
| День | четверг |
|------|---------|

|        |        |
|--------|--------|
| Неделя | вторая |
|--------|--------|

| Прием пищи | Наименование блюда          | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
|------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|------------|--------------|
|            |                             |                          | Б                    | Ж     | У      |                          |            |              |
| Завтрак    | Каша геркулесовая           | 200                      | 13,66                | 9,25  | 16,19  | 195,58                   | 1,44       | 34           |
|            | • крупа геркулесовая        | 25                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • молоко                    | 130                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар                     | 5                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло сливочное           | 4                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                      | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Какао на молоке             | 180                      | 2,28                 | 3,12  | 14,2   | 88,25                    | 1          | 51           |
|            | • какао-порошок             | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар                     | 12                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • молоко                    | 120                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Хлеб пшеничный              | 30                       | 3,04                 | 0,24  | 20,88  | 94,4                     | -          | 39           |
|            | с маслом                    | 9                        | 0,12                 | 6,53  | 0,01   | 59,49                    | 0          | 38           |
|            | ИТОГО:                      | 419                      | 19,1                 | 19,14 | 51,28  | 437,72                   | 2,44       |              |
| 2 завтрак  | Сок                         | 200                      | 1,00                 | 0,00  | 23,40  | 94,00                    | 4,00       | 63           |
| Обед       | Сельдь с луком              | 25                       | 6,7                  | 9,6   | 13,7   | 181                      | 12,7       | 23           |
|            | • сельдь                    | 18                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый              | 7                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное        | 4                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Свекольник                  | 200                      | 8,96                 | 11,23 | 16,87  | 178,05                   | 13,74      | 9            |
|            | • свекла                    | 37                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • картофель                 | 55                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • морковь                   | 16                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый              | 8                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • томат                     | 3                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное        | 3                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • мясо                      | 25                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                      | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Плов с мясом                | 200                      | 12,98                | 15,46 | 37,87  | 225,26                   | 0,14       | 89           |
|            | • мясо                      | 50                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • рис                       | 45                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • морковь                   | 44                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лук репчатый              | 16                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло сливочное           | 7                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • соль                      | 1,2                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • масло растительное        | 3                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Компот из кураги и изюма    | 170                      | 0,57                 | -     | 24,52  | 98,32                    | -          | 59           |
|            | • курага                    | 7                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • изюм                      | 6                        |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сахар                     | 12                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Хлеб ржаной                 | 50                       | 2,35                 | 0,35  | 24,9   | 107                      | 0,03       | 40           |
|            | ИТОГО:                      | 645                      | 31,56                | 36,64 | 117,86 | 789,63                   | 26,61      |              |
| Полдник    | Гренки с сыром              | 60                       | 9,3                  | 9,18  | 15,66  | 232,6                    | 0,48       | 124          |
|            | • хлеб пшеничный            | 30                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • сыр                       | 30                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | Конд.изд.в.асс (марм,зефир) | 30                       | 0                    | 0     | 0,03   | 23,3                     | 0          | 46           |
|            | Чай сладкий с лимоном       | 180                      | 0,73                 | 0,18  | 17,69  | 66,75                    | 6          | 56           |
|            | • сахар                     | 15                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • чай заварка               | 0,6                      |                      |       |        |                          |            |              |
|            | • лимон                     | 10                       |                      |       |        |                          |            |              |
|            | ИТОГО:                      | 270                      | 10,03                | 9,36  | 33,38  | 322,65                   | 6,48       |              |

|      |                           |           |       |       |        |         |        |    |
|------|---------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|----|
| Ужин | Хлеб пшеничный            | 20        | 1,52  | 0,12  | 10,44  | 47,2    | 0      | 39 |
|      | Тефтели рыбные            | 80        | 9,12  | 7,69  | 14,78  | 152,13  | 0,8    | 90 |
|      | • рыба ( филе)            | 80        |       |       |        |         |        |    |
|      | • лук репчатый            | 8         |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло растительное      | 2         |       |       |        |         |        |    |
|      | • хлеб пшеничный          | 10        |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                    | 0,8       |       |       |        |         |        |    |
|      | • яйцо                    | 4         |       |       |        |         |        |    |
|      | Овощной микс              | 190       | 4,81  | 3,91  | 18,78  | 169,1   | 70,49  | 76 |
|      | • капуста                 | 70(100)   |       |       |        |         |        |    |
|      | • кабачок                 | 30 (44)   |       |       |        |         |        |    |
|      | • морковь                 | 24 (34)   |       |       |        |         |        |    |
|      | • масло сливочное         | 4         |       |       |        |         |        |    |
|      | • томат                   | 3         |       |       |        |         |        |    |
|      | • картофель               | 55(96)    |       |       |        |         |        |    |
|      | • фасоль консервированная | 10 (15,5) |       |       |        |         |        |    |
|      | • зеленый горошек консер. | 10 (15,5) |       |       |        |         |        |    |
|      | • соль                    | 1,2       |       |       |        |         |        |    |
|      | Кофейный напиток черный   | 180       | 0,36  | 0,1   | 13,72  | 44,88   | 0      | 53 |
|      | • кофейный напиток        | 1,7       |       |       |        |         |        |    |
|      | • сахар                   | 12        |       |       |        |         |        |    |
|      | ИТОГО:                    | 470       | 14,29 | 11,7  | 47,28  | 366,11  | 71,29  |    |
|      | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:            | 2004      | 75,98 | 76,84 | 273,20 | 2010,11 | 110,82 |    |

10 ДЕНЬ

| День                    |                             | пятница                  |                      | Неделя |        | вторая                   |             |               |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|---------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда          | Выход блюда( с отходами) | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергет. ценность (ккал) | Вита- мин С | № реце- птуры |
|                         |                             |                          | Б                    | Ж      | У      |                          |             |               |
| Завтрак                 | Каша пшеничная              | 200                      | 14,47                | 8,24   | 12,47  | 309,7                    | 1,44        | 35            |
|                         | • крупа пшеничная           | 25                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • молоко                    | 130                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • сахар                     | 5                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • масло сливочное           | 4                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • соль                      | 1,2                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | Коф. напиток на молоке      | 180                      | 3,86                 | 4,12   | 19,62  | 117,67                   | 1,4         | 52            |
|                         | • кофейный напиток          | 1,8                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • молоко                    | 120                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • сахар                     | 12                       |                      |        |        |                          |             |               |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40                          | 3,04                     | 0,24                 | 20,88  | 94,4   | -                        | 39          |               |
|                         | 9                           | 0,12                     | 6,53                 | 0,01   | 59,49  | 0                        | 38          |               |
|                         | ИТОГО:                      | 429                      | 21,49                | 19,13  | 52,98  | 581,26                   | 2,84        |               |
| 2 завтрак               | Фрукты в ассорт.(банан)     | 210                      | 2,27                 | 0      | 28,57  | 130,2                    | 35          | 66            |
| Обед                    | Щи молочные                 | 200                      | 7,05                 | 6,59   | 22,1   | 195,55                   | 31,89       | 10            |
|                         | • картофель                 | 55                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • морковь                   | 16                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • лук репчатый              | 10                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • масло растительное        | 3                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • капуста                   | 61                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • молоко                    | 150                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • соль                      | 1,2                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | Бефстроганов                | 70                       | 12,19                | 9,22   | 4,31   | 180,76                   | 1,65        | 91            |
|                         | • мясо                      | 60                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • лук репчатый              | 10                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • масло растительное        | 2                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • томат                     | 5                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • мука пшеничная            | 4                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • молоко                    | 10                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • соль                      | 1,2                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | Греча отварная              | 160                      | 4,14                 | 3,32   | 55,47  | 152,44                   | 0,02        | 77            |
|                         | • греча                     | 40                       |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • масло сливочное           | 3                        |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | • соль                      | 1,2                      |                      |        |        |                          |             |               |
|                         | Помидор свежий              | 60                       | 0,33                 | -      | 2,31   | 10,45                    | 13,75       | 18            |
|                         | Кисель                      | 170                      | 0,01                 | 0      | 25,64  | 96,93                    | 0,13        | 54            |
| • варенье               | 25                          |                          |                      |        |        |                          |             |               |
| • крахмал               | 15                          |                          |                      |        |        |                          |             |               |
| • сахар                 | 7                           |                          |                      |        |        |                          |             |               |
| Хлеб ржаной             | 50                          | 2,35                     | 0,35                 | 24,9   | 107    | 0,03                     | 40          |               |
|                         | ИТОГО:                      | 710                      | 26,07                | 19,48  | 134,73 | 743,13                   | 47,47       |               |
| Полдник                 | Конд.и.в асс.(кексы,сухари) | 70                       | 3,29                 | 3,01   | 23,94  | 123,9                    | 0           | 47            |
|                         | Молоко                      | 200                      | 5,6                  | 6,4    | 9,4    | 116                      | 2           | 57            |
|                         | ИТОГО:                      | 270                      | 8,89                 | 9,41   | 33,34  | 239,9                    | 2           | 21            |

|      |                       |             |              |              |               |                |              |    |
|------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| Ужин | Свежий огурец         | 60          | 0,44         | 0            | 1,65          | 8,25           | 5,5          | 17 |
|      | Рыба под омлетом      | 180         | 17,48        | 24,48        | 1,8           | 291,74         | 0,7          | 92 |
|      | • рыба                | 102         |              |              |               |                |              |    |
|      | • яйцо                | 41          |              |              |               |                |              |    |
|      | • молоко              | 70          |              |              |               |                |              |    |
|      | • соль                | 1,2         |              |              |               |                |              |    |
|      | • масло растительное  | 1           |              |              |               |                |              |    |
|      | • масло сливочное     | 4           |              |              |               |                |              |    |
|      | Чай сладкий           | 180         | 0,6          | 0,18         | 14,16         | 50,88          | 0            | 55 |
|      | • чай заварка         | 0,6         |              |              |               |                |              |    |
|      | • сахар               | 12          |              |              |               |                |              |    |
|      | Хлеб пшеничный        | 40          | 3,04         | 0,24         | 20,88         | 94,4           | -            | 39 |
|      | <b>ИТОГО:</b>         | <b>460</b>  | <b>21,56</b> | <b>24,9</b>  | <b>38,49</b>  | <b>445,27</b>  | <b>6,2</b>   |    |
|      | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>2079</b> | <b>80,28</b> | <b>72,92</b> | <b>288,11</b> | <b>2139,76</b> | <b>93,51</b> |    |

|                                                           |               |              |              |               |                |               |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| <b>Энергетическая ценность<br/>блюд за 10 дней:</b>       | <b>21176</b>  | <b>734,0</b> | <b>733,2</b> | <b>2765,9</b> | <b>19777,5</b> | <b>1243,7</b> |  |
| <b>Средняя энергетическая ценность<br/>блюд на 1 день</b> | <b>2117,6</b> | <b>72,35</b> | <b>69,33</b> | <b>275,75</b> | <b>1969</b>    | <b>133,88</b> |  |

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

для детей дошкольного возраста от 3-х до 8-ми лет

|                      | БЕЛКИ  |                                |                        | ЖИРЫ   |                                |                        | УГЛЕВОДЫ |                                |                        | КАЛЛОРИИ |                             |                        |
|----------------------|--------|--------------------------------|------------------------|--------|--------------------------------|------------------------|----------|--------------------------------|------------------------|----------|-----------------------------|------------------------|
|                      | Б      | откло-<br>нение<br>от рек<br>№ | % отк-<br>лоне-<br>ния | Ж      | откло-<br>нение<br>от рек<br>№ | % отк-<br>лоне-<br>ния | У        | откло-<br>нение<br>от рек<br>№ | % отк-<br>лоне-<br>ния | Калл     | откло-<br>нение от<br>рек № | % отк-<br>лоне-<br>ния |
| 1 день               | 76,09  | 3,09                           | 4,23                   | 74,30  | 5,30                           | 7,68                   | 258,05   | -2,95                          | -1,13                  | 2043,53  | 80,53                       | 4,10                   |
| 2 день               | 68,53  | -4,47                          | -6,12                  | 71,50  | 2,50                           | 3,62                   | 262,68   | -12,32                         | -4,48                  | 1978,80  | 15,80                       | 0,80                   |
| 3 день               | 74,12  | 1,12                           | 1,53                   | 73,7   | 4,70                           | 6,81                   | 291,73   | 16,73                          | 6,08                   | 1949,16  | -13,84                      | -0,71                  |
| 4 день               | 75,96  | 2,96                           | 4,05                   | 69,67  | 0,67                           | 0,97                   | 252,38   | -22,62                         | -8,23                  | 1924,88  | -38,12                      | -1,94                  |
| 5 день               | 72,16  | -0,84                          | -1,15                  | 67,02  | -1,98                          | -2,87                  | 301,53   | 26,53                          | 9,65                   | 1950,36  | -12,64                      | -0,64                  |
| 6 день               | 71,02  | -1,98                          | -2,71                  | 72,46  | 3,46                           | 5,01                   | 257,81   | -17,19                         | -6,25                  | 1917,00  | -46,00                      | -2,34                  |
| 7 день               | 71,8   | -1,20                          | -1,64                  | 76,81  | 7,81                           | 11,32                  | 296,24   | 21,24                          | 7,72                   | 1939,61  | -23,39                      | -1,19                  |
| 8 день               | 68,04  | -4,96                          | -6,79                  | 78,01  | 9,01                           | 13,06                  | 284,17   | 9,17                           | 3,33                   | 1924,24  | -38,76                      | -1,97                  |
| 9 день               | 75,98  | 2,98                           | 4,08                   | 76,84  | 7,84                           | 11,36                  | 273,20   | -1,80                          | -0,65                  | 2010,11  | 47,11                       | 2,40                   |
| 10 день              | 80,28  | 7,28                           | 9,97                   | 72,92  | 3,92                           | 5,68                   | 288,11   | 13,11                          | 4,77                   | 2139,76  | 176,76                      | 9,00                   |
| За 10<br>дней        | 733,98 | 3,98                           | 5,45                   | 733,23 | 43,23                          | 62,65                  | 2765,9   | 29,9                           | 41,0                   | 19777,45 | 1777,5                      | 7,51                   |
| Средняя<br>за 10 дн. | 73,40  | 0,40                           | 0,55                   | 73,32  | 4,32                           | 6,27                   | 276,59   | 2,99                           | 4,10                   | 1977,75  | 181,78                      | 0,75                   |

## Норма физиологических потребностей ребенка

| БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | КАЛЛОРИИ |
|-------|------|----------|----------|
| 54    | 60   | 261      | 1800     |

## Рекомендуемая норма по СанПиН 2.4.1.3049-13

| БЕЛКИ                | ЖИРЫ                | УГЛЕВОДЫ                | КАЛЛОРИИ                   |
|----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|
| 73<br>( 65,7 - 80,3) | 69<br>(62,1 - 75,9) | 275<br>( 247,5 - 308,5) | 1963<br>( 1766,70- 2159,3) |

## % отклонения от рекомендуемой нормы по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

| БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | КАЛЛОРИИ |
|-------|------|----------|----------|
| 0,55  | 6,27 | 4,10     | 0,75     |

## Допустимый % отклонения по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

| БЕЛКИ  | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | КАЛЛОРИИ |
|--------|------|----------|----------|
| ± 10 % |      |          |          |

## Отклонение от нормы выше или ниже допустимого

| БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | КАЛЛОРИИ |
|-------|------|----------|----------|
| 0     | 0    | 0        | 0        |