Киселёва Оксана Александровна

Подписан: Киселёва Оксана Александровна
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ "" Детский сад № 30 ""Ромашка""", CN=Киселёва Оксана Александровна, E=Belor.ds30@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.14 10:24:24+08'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 30 "Ромашка"
О.А. Киселёва
Приказ № 90 от 28.08.2022

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 30 "Ромашка"**
**Основное цикличное 10-дневное меню**

**САД**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | КАЛЛОРИЙНОСТЬ | ВИТАМИНЫ | | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | | | | | | ВПТ С | № ТК |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | B1 | B2 | A | D | C | Ca | P | Mg | K | I | Se | F | Fe | | |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 7,15 | 5,11 | 34,27 | 154,30 | 0,04 | 0,11 | | | 1,14 | 139,25 | 163,20 | 69,20 | | | | | 0,40 | | 268 |
| Какао с молоком | 180 | 5,24 | 2,35 | 15,00 | 99,20 | 0,05 | 0,11 | | 4,00 | 1,07 | 129,45 | 49,20 | | | | | | 0,35 | | 508 |
| Батон с маслом, сыром | 30 / 5 / 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | | 0,44 | | 117,111,106 |
| Печенье | 20 | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 423 | 19,97 | 18,22 | 72,70 | 400,00 | 0,13 | 0,26 | 25,30 | 4,00 | 2,26 | 361,90 | 262,00 | 69,20 | | | | | 1,19 | | |
| **10.00 час - сок** | 150 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,03 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 1,12 | | 537 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза | 50 | 1,43 | 0,30 | 4,95 | 30,50 | 0,11 | 0,01 | | | 0,20 | 3,10 | 19,20 | 39,25 | 93,30 | | 0,003 | | 0,40 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 2,26 | 5,53 | 16,35 | 96,90 | 0,05 | 0,03 | 55,10 | | 13,30 | 32,56 | | 16,35 | | 0,02 | | | 0,30 | | 126,147 |
| Плов | 220 | 11,53 | 16,08 | 58,20 | 405,37 | 0,04 | 0,08 | 39,30 | | 1,36 | 71,06 | 69,10 | | | 0,02 | | | 1,36 | | 411 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 1,35 | | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 680 | 18,16 | 23,56 | 104,78 | 700,00 | 0,33 | 0,31 | 94,40 | | 15,41 | 175,34 | 202,80 | 81,10 | 195,74 | 0,04 | 0,013 | 0,6 | 4,31 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет (на яичном порошке) | 150 | 5,20 | 10,08 | 20,45 | 282,11 | 0,04 | 0,33 | 295,50 | 0,00 | 19,07 | 279,61 | 269,34 | 2,00 | 20,40 | 0,01 | | 0,60 | 2,31 | | 307 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,00 | 5,23 | 94,60 | 0,00 | 0,00 | | | 1,26 | 6,50 | 17,83 | 14,39 | 33,36 | | | | 0,36 | | 501,505 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Сухарик | 20 | 9,00 | 7,62 | 27,10 | 76,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | | 0,00 | 2,20 | | 8,30 | 12,30 | 0,01 | | | 0,16 | | |
| Яблоко | 100 | 0,42 | 0,36 | 9,82 | 57,95 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | | 9,50 | 25,30 | | 9,71 | 150,50 | 0,04 | | 0,80 | 2,00 | | 118 |
| | 500 | 15,87 | 18,22 | 70,52 | 600,00 | 0,12 | 0,39 | 308,00 | 6,00 | 20,33 | 326,76 | 326,20 | 49,70 | 269,26 | 0,06 | 0,002 | 1,4 | 3,38 | | |
| **ИТОГО ЗА 1й ДЕНЬ:** | **1753** | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,1** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая | 180 | 14,29 | 15,56 | 27,08 | 191,31 | 0,07 | 0,14 | 47,46 | | 0,01 | 189,20 | 236,00 | 62,03 | 53,60 | | | | 0,79 | | 262 |
| Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,98 | 19,35 | 95,34 | 0,05 | 0,06 | 51,20 | | 0,03 | 148,40 | 49,20 | 39,40 | 39,10 | | | | 0,41 | | 501,507 |
| Батон с маслом | 30 / 10 | 2,30 | 9,38 | 18,36 | 63,25 | 0,03 | 0,02 | | 2,00 | | 79,00 | 21,30 | 6,35 | 19,40 | | | | 0,38 | | 117,111 |
| Печенье | 20 | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 350 | 20,20 | 29,60 | 75,20 | 400,00 | 0,15 | 0,22 | 98,66 | 2,00 | 0,04 | 416,60 | 306,50 | 107,78 | 112,10 | | | | 1,58 | | |
| **10.00 час - йогурт** | 150 | 0,60 | 0,45 | 19,35 | 100,00 | 0,04 | 0,04 | 23,60 | 1,15 | 0,80 | 212,57 | 97,30 | 6,70 | 35,10 | 0,01 | 0,0002 | 0,20 | 1,30 | | 118 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 2,18 | 5,30 | 68,30 | 0,01 | 0,03 | 14,30 | | 0,04 | 12,23 | 10,20 | 3,25 | 25,30 | 0,001 | | 0,50 | 0,35 | | 121 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,64 | 5,20 | 19,35 | 143,70 | 0,01 | 0,08 | 39,10 | | | 45,90 | 29,10 | 6,47 | 7,20 | 0,07 | | 0,90 | 0,90 | | 159 |
| Голубцы ленивые с белым соусом | 70 | 10,36 | 7,39 | 6,48 | 171,00 | 0,04 | 0,09 | 148,30 | 1,17 | | 23,80 | 72,20 | 3,50 | 3,40 | | | 0,50 | 1,05 | | 377,457 |
| Картофель отварной | 130 | 2,47 | 6,45 | 16,51 | 153,80 | 0,05 | 0,08 | 3,90 | | 1,16 | 102,60 | 45,00 | 6,21 | 18,21 | 0,005 | | 0,30 | 1,04 | | 431 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 53,60 | 0,33 | 0,04 | 69,10 | | 19,81 | 28,80 | 4,43 | | 118,30 | | 0,0003 | | 2,96 | | 537 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,39 | 1,65 | 13,20 | 109,60 | 0,12 | 0,16 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 29,10 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 660 | 22,81 | 22,87 | 76,14 | 700,00 | 0,56 | 0,47 | 274,70 | 1,17 | 21,11 | 252,83 | 221,23 | 48,53 | 265,65 | 0,076 | 0,0103 | 0,6 | 7,20 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 3,70 | 1,70 | 31,37 | 167,20 | 0,02 | 0,02 | 68,24 | 2,35 | 0,10 | 78,00 | 64,32 | 1,24 | 12,20 | 0,001 | | 0,10 | | | 560 |
| Суп молочный с рисом | 180 | 4,34 | 4,64 | 18,30 | 196,71 | 0,04 | 0,15 | 32,50 | 3,33 | 1,15 | 156,00 | 56,12 | 3,25 | 76,00 | 0,01 | 0,001 | 0,42 | 0,23 | | 170 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,50 | 0,27 | 21,65 | 93,75 | 0,01 | 0,05 | | | 22,30 | 10,80 | 1,50 | 4,10 | 10,60 | | | | 0,10 | | 538 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Груша | 100 | 0,30 | 0,30 | 11,07 | 53,00 | 0,02 | 0,01 | 2,30 | | 4,50 | 18,00 | 14,00 | 13,10 | 35,65 | 0,003 | 0,003 | 0,68 | 0,20 | | 118 |
| | 570 | 10,39 | 7,07 | 90,31 | 600,00 | 0,14 | 0,26 | 103,04 | 5,68 | 28,05 | 275,95 | 174,97 | 36,99 | 187,15 | 0,014 | 0,006 | 1,20 | 1,08 | | |
| **ИТОГО ЗА 2й ДЕНЬ:** | **1730** | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,1** | **0,02** | **2** | **10,00** | | |

| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | | 6,80 | 8,94 | 54,30 | 158,16 | 0,21 | 0,15 | 70,00 | 3,65 | 2,87 | 163,98 | | 69,86 | 68,20 | 0,92 | | 0,05 | 0,95 | | 272 |
| Чай с молоком | 180 | | 1,35 | 1,98 | 19,35 | 95,34 | 0,05 | 0,06 | 51,20 | | 0,03 | 148,40 | 49,20 | 39,40 | 39,10 | | | | 0,41 | | 501,507 |
| Батон с маслом, сыром | 30 | 5 | 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | 0,44 | | 117,111,106 |
| Печенье | 20 | | | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 350 | | | 15,73 | 21,68 | 97,08 | 400,00 | 0,30 | 0,26 | 146,50 | 3,65 | 2,95 | 405,58 | 98,80 | 109,26 | 107,3 | 0,92 | 0 | 0,05 | 1,80 | | |
| **10.00 час - снежок** | 150 | | | 0,60 | 0,45 | 19,35 | 100,00 | 0,04 | 0,04 | 23,60 | 1,15 | 0,80 | 212,57 | 97,30 | 15,30 | 63,47 | 0,01 | 0,0002 | 0,20 | 0,34 | | 118 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | | | 1,95 | 2,70 | 6,70 | 67,24 | 0,05 | 0,02 | 9,00 | 0,92 | 6,10 | 1,20 | 28,30 | 2,67 | 2,30 | | | 0,02 | 0,40 | | 62 |
| Суп картофельный с клецками | 180 | | | 2,31 | 4,70 | 27,34 | 201,30 | 0,06 | 0,05 | 18,90 | 0,00 | 4,19 | 10,30 | 110,37 | 13,60 | 59,43 | 0,001 | 0,0001 | 0,02 | 0,47 | | 126,151,178 |
| Капуста тушеная с курицей | 130 | 70 | | 16,87 | 13,99 | 8,36 | 264,23 | 0,09 | 0,12 | 183,00 | 2,90 | 25,05 | 50,30 | 283,70 | 6,26 | 58,21 | 0,02 | 0,0002 | | 1,10 | | 428,409 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 1,35 | | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 660 | | | 24,07 | 23,04 | 67,68 | 700,00 | 0,32 | 0,37 | 210,90 | 3,82 | 35,89 | 130,42 | 536,87 | 48,03 | 222,38 | 0,02 | 0,0103 | 0,64 | 4,22 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога запеченные | 150 | | | 10,19 | 13,28 | 43,46 | 392,11 | 0,16 | 0,21 | 82,00 | 1,38 | 0,40 | 105,00 | | 1,70 | 0,25 | 0,01 | | 0,27 | 0,77 | | 327 |
| Молоко сгущенное | 10 | | | 0,72 | 0,85 | 15,55 | 52,80 | 0,01 | 0,04 | 0,40 | | 0,10 | 5,30 | 2,00 | 0,30 | 3,20 | | | 0,04 | 0,02 | | 490 |
| Чай | 180 | | | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 32,10 | | 0,36 | 2,68 | 26,00 | 0,40 | 0,20 | | | | 0,30 | | 501 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,02 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Яблоко | 100 | | | 0,42 | 0,36 | 9,82 | 57,95 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | | 9,50 | 25,30 | | 9,71 | 150,50 | 0,04 | | 0,80 | 2,00 | | 118 |
| | 510 | | | 13,60 | 14,83 | 76,89 | 600,00 | 0,24 | 0,33 | 119,00 | 1,38 | 10,36 | 151,43 | 67,03 | 27,41 | 206,85 | 0,05 | 0,00 | 1,11 | 3,64 | | |
| **ИТОГО ЗА 3й ДЕНЬ:** | **1160** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **1,00** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | | |

| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 180 | | | 4,03 | 5,92 | 47,03 | 194,50 | 0,05 | 0,15 | 231,20 | 0,09 | 2,19 | 335,19 | 91,38 | 101,49 | 102,20 | 0,01 | | 0,06 | 0,40 | | 274 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | | 1,40 | 2,43 | 8,93 | 59,00 | 0,04 | 0,14 | 73,10 | 0,07 | 2,95 | 193,00 | 172,00 | 5,20 | | 0,002 | | 0,03 | 0,09 | | 513 |
| Батон с маслом, сыром | 30 | 5 | 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | | 0,44 | | 117,111,106 |
| Печенье | 20 | | | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 423 | | | 13,01 | 19,11 | 79,39 | 400,00 | 0,12 | 0,34 | 329,60 | 0,16 | 5,19 | 621,39 | 312,98 | 106,69 | 102,20 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,93 | | |
| **10.00 час - сок** | 150 | | | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,03 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 3,30 | | 537 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец солёный | 50 | | | 0,54 | 0,10 | 2,06 | 3,71 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | | 1,85 | 6,82 | 7,58 | 2,98 | 36,50 | | | | 0,01 | | 113 |
| Суп картофельный с горохом | 180 | | | 3,21 | 5,21 | 29,10 | 138,20 | 0,09 | 0,04 | 19,25 | | 6,25 | 39,62 | 97,86 | 7,91 | 72,34 | 0,04 | | 0,49 | 0,57 | | 126,149 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | | | 17,33 | 23,51 | 36,90 | 339,06 | 0,10 | 0,21 | 76,15 | | 7,60 | 53,72 | 90,12 | 10,23 | 29,91 | 0,01 | | 0,14 | 1,67 | | 374 |
| Кисель (картофельный крахмал) | 180 | | | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 81,30 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 2,60 | 10,20 | 0,90 | | 7,05 | | | | | 0,09 | | 516 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| Гренки | 20 | | | 2,25 | 0,21 | 13,95 | 34,00 | 0,03 | 0,01 | | | 0,00 | 6,04 | 12,30 | 3,10 | 9,10 | | | | 0,33 | | 176 |
| | 700 | | | 26,98 | 30,68 | 119,75 | 700,00 | 0,37 | 0,43 | 95,80 | 2,60 | 26,00 | 146,60 | 268,16 | 50,52 | 241,09 | 0,05 | 0,01 | 1,23 | 3,57 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с белым соусом | 150 | | | 12,04 | 9,75 | 24,65 | 363,06 | 0,00 | 0,16 | | 7,24 | 1,05 | 58,36 | 139,00 | | | 0,03 | | | 1,09 | | 355,460 |
| Чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,00 | 5,23 | 94,60 | 0,00 | 0,00 | | | 1,26 | 6,50 | 17,83 | 14,39 | 33,36 | | | | 0,36 | | 501,505 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Груша | 100 | | | 0,30 | 0,30 | 11,07 | 53,00 | 0,02 | 0,01 | 2,30 | | 4,50 | 18,00 | 14,00 | 13,10 | 35,65 | 0,003 | 0,003 | 0,68 | 0,20 | | 118 |
| | 480 | | | 14,01 | 10,21 | 48,87 | 600,00 | 0,08 | 0,20 | 2,30 | 7,24 | 6,81 | 96,01 | 209,86 | 42,79 | 121,71 | 0,03 | 0,01 | 0,68 | 2,20 | | |
| **ИТОГО ЗА 4й ДЕНЬ:** | **1753** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | | |

| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 9,02 | 7,36 | 41,30 | 269,30 | 0,19 | 0,27 | 145,36 | 1,35 | 0,30 | 136,25 | 53,25 | 4,98 | 53,20 | | | 0,01 | 1,08 | | 273 |
| Чай | 180 | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 32,10 | | 0,36 | 2,68 | 26,00 | 0,40 | 0,20 | | | | 0,30 | | 501 |
| Мармелад | 30 | 0,00 | 0,00 | 29,34 | 68,90 | 0,00 | 0,00 | | | 0,00 | 0,00 | | | | | | | 0,00 | | |
| Батон с маслом | 20 \| 10 | 1,55 | 8,83 | 10,36 | 54,00 | 0,02 | 0,02 | | 2,00 | | 79,00 | 17,19 | 3,27 | 16,70 | | | | 0,26 | | 117,111 |
| | 420 | 11,29 | 16,37 | 81,14 | 400,00 | 0,22 | 0,32 | 177,46 | 3,35 | 0,66 | 217,93 | 96,44 | 8,65 | 70,10 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,64 | | |
| **10.00 час - йогурт** | 150 | 0,60 | 0,45 | 19,35 | 100,00 | 0,04 | 0,04 | 23,60 | 1,15 | 0,80 | 212,57 | 97,30 | 6,70 | 35,10 | 0,01 | 0,0002 | 0,20 | 0,30 | | 118 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | 0,72 | 0,00 | 1,50 | 14,15 | 0,06 | 0,03 | 0,76 | | 5,00 | 8,00 | 63,00 | 1,20 | 23,86 | | 0,001 | | 0,35 | | |
| Борщ из свежей капусты | 180 | 1,87 | 5,69 | 7,25 | 126,30 | 0,03 | 0,03 | 112,36 | | 5,15 | 31,78 | 96,32 | 7,64 | 36,25 | | | | 0,73 | | 126,131 |
| Гуляш из говядины | 70 | 9,98 | 11,39 | 3,97 | 187,00 | 0,10 | 0,04 | | | 1,34 | 19,83 | 78,80 | 89,09 | 49,32 | 0,02 | | 0,02 | 0,58 | | 373 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 12,61 | 33,14 | 205,32 | 0,18 | 0,10 | 9,20 | | 0,00 | 12,35 | 20,00 | 20,31 | 52,10 | 0,02 | | 0,72 | 3,02 | | 243 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 1,35 | 2,93 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 660 | 22,92 | 31,34 | 71,14 | 700,00 | 0,49 | 0,37 | 122,32 | 0,00 | 12,04 | 140,58 | 372,62 | 143,74 | 170,73 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 6,93 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный из сдобного теста с капуст | 60 | 4,04 | 5,14 | 23,20 | 191,00 | 0,03 | 0,03 | 61,00 | 2,30 | 1,14 | 120,31 | 123,00 | 8,30 | 23,20 | 0,01 | | 0,18 | 0,15 | | 562,612 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 12,68 | 5,91 | 26,78 | 167,96 | 0,04 | 0,13 | 111,12 | 3,20 | 0,83 | 159,36 | 70,11 | 3,50 | 87,07 | | | 0,07 | 0,32 | | 171 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,50 | 0,27 | 21,65 | 93,75 | 0,01 | 0,05 | | | 22,30 | 10,80 | 1,50 | 4,10 | 10,60 | | | | 0,10 | | 538 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Яблоко | 100 | 0,42 | 0,36 | 9,82 | 57,95 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | | 9,50 | 25,30 | | 9,71 | 150,50 | 0,04 | | 0,80 | 2,00 | | 118 |
| | 570 | 19,19 | 11,84 | 89,37 | 600,00 | 0,15 | 0,27 | 176,62 | 5,50 | 33,77 | 328,92 | 233,64 | 40,91 | 324,07 | 0,05 | 0,002 | 1,05 | 1,12 | | |
| **ИТОГО ЗА 5й ДЕНЬ:** | **1800** | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **47,27** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | **2,93** | |

| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная вязкая | 180 | 7,72 | 5,23 | 36,25 | 227,65 | 0,01 | 0,12 | | | 1,14 | 139,25 | 220,20 | 88,69 | | | | | 0,40 | | 256 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,40 | 2,43 | 8,93 | 59,00 | 0,04 | 0,14 | 73,10 | 0,07 | 2,95 | 193,00 | 172,00 | 5,20 | | 0,002 | | 0,03 | 0,09 | | 513 |
| Батон с маслом | 30 \| 10 | 2,30 | 9,38 | 18,36 | 63,25 | 0,03 | 0,02 | | 2,00 | | 79,00 | 21,30 | 6,35 | 19,40 | | | | 0,38 | | 117,111 |
| Печенье | 20 | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 420 | 13,68 | 19,72 | 73,95 | 400,00 | 0,08 | 0,28 | 73,10 | 2,07 | 4,09 | 411,25 | 413,50 | 100,24 | 19,40 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,87 | | |
| **10.00 час - сок** | 150 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,03 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,01 | | 3,30 | | 537 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза | 50 | 1,43 | 0,30 | 4,95 | 30,50 | 0,11 | 0,01 | | | 0,20 | 3,10 | 19,20 | 39,25 | 93,30 | | 0,003 | | 0,40 | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 10,36 | 2,98 | 47,11 | 96,90 | 0,06 | 0,06 | 148,31 | 3,70 | 18,45 | 96,24 | 50,67 | | 48,90 | 0,05 | | | 0,30 | | 154,175 |
| Плов с курицей | 220 | 11,53 | 16,08 | 58,20 | 405,37 | 0,04 | 0,08 | 39,30 | | 1,36 | 71,06 | 69,10 | | | 0,02 | | | 0,79 | | 411 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 1,35 | 5,47 | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 680 | 26,26 | 21,01 | 135,54 | 700,00 | 0,34 | 0,34 | 187,61 | 3,70 | 20,56 | 239,02 | 253,47 | 64,75 | 244,64 | 0,07 | 0,013 | 0,39 | 3,74 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель отварной | 130 | 2,47 | 6,45 | 16,51 | 153,80 | 0,05 | 0,08 | 3,90 | | 1,16 | 102,60 | 45,00 | 6,21 | 18,21 | 0,005 | | 0,30 | 1,04 | | 431 |
| Сельдь с луком | 60 | 9,02 | 12,18 | 2,87 | 296,06 | 0,02 | 0,20 | 128,69 | 4,23 | 1,86 | 77,30 | | | 94,20 | 0,02 | | 0,60 | 0,00 | | 359 |
| Чай | 180 | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 32,10 | | 0,36 | 2,68 | 26,00 | 0,40 | 0,20 | | | | 0,30 | | 501 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Груша | 100 | 0,30 | 0,30 | 11,07 | 53,00 | 0,02 | 0,01 | 2,30 | | 4,50 | 18,00 | 14,00 | 13,10 | 35,65 | 0,003 | 0,003 | 0,68 | 0,20 | | 118 |
| | 510 | 14,06 | 19,27 | 38,51 | 600,00 | 0,15 | 0,35 | 166,99 | 4,23 | 7,88 | 213,73 | 124,03 | 35,01 | 200,96 | 0,03 | 0,01 | 1,58 | 2,09 | | |
| **ИТОГО ЗА 6й ДЕНЬ:** | **1770** | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **44,53** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,0015** | **2,00** | **10,00** | **5,47** | |

| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 180 | | | 6,25 | 7,05 | 36,25 | 192,30 | 0,09 | 0,21 | 89,28 | 1,35 | 0,01 | 234,20 | 146,78 | 131,94 | 63,08 | 0,03 | | 0,20 | 0,14 | | 266 |
| Чай с сахаром | 180 | | | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 61,20 | 0,00 | 0,00 | | | 0,00 | 4,50 | | | | | | | 0,00 | | 501,503 |
| Батон с маслом, сыром | 30 | 5 | 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | | 0,44 | | 117,111,106 |
| Печенье | 20 | | | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 423 | | | 13,92 | 17,81 | 73,18 | 400,00 | 0,13 | 0,25 | 114,58 | 1,35 | 0,06 | 331,90 | 196,38 | 131,94 | 63,08 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 0,58 | | |
| **10.00 час - сок** | 150 | | | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,03 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 3,30 | | 537 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | | | 1,95 | 2,70 | 6,70 | 67,24 | 0,05 | 0,02 | 9,00 | 0,92 | 6,10 | 1,20 | 28,30 | 2,67 | 2,30 | | | 0,02 | 0,40 | | 62 |
| Суп картофельный с макаронными изделиям | 180 | | | 1,85 | 3,25 | 39,25 | 201,30 | 0,07 | 0,03 | | 0,70 | 0,00 | 53,95 | 32,09 | 3,60 | | | | | 0,25 | | 126,152 |
| Капуста тушеная с курицей | 130 | 70 | | 16,87 | 13,99 | 8,36 | 264,23 | 0,09 | 0,12 | 183,00 | 2,90 | 21,14 | 50,30 | 283,70 | 6,26 | 78,32 | 0,02 | 0,0002 | | 1,10 | | 428,409 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 0,35 | | 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 660 | | | 23,61 | 21,59 | 79,59 | 700,00 | 0,34 | 0,35 | 192,00 | 4,52 | 27,79 | 174,07 | 458,59 | 38,03 | 183,06 | 0,00 | 0,0009 | 0,62 | 3,00 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 150 | | | 13,75 | 13,30 | 77,30 | 371,62 | 0,03 | 0,27 | 81,62 | 2,15 | 0,29 | 315,30 | 61,00 | 3,60 | 14,26 | 0,03 | | 0,10 | 0,25 | | 331 |
| Масло сливочное | 8 | | | 0,03 | 6,60 | 0,05 | 73,29 | 0,00 | 0,01 | 2,90 | 1,98 | 0,00 | 1,60 | 10,00 | 1,02 | 1,20 | | | 0,28 | 0,02 | | 111 |
| Чай | 180 | | | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 32,10 | | 0,36 | 2,68 | 26,00 | 0,40 | 0,20 | | | | 0,30 | | 501 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,02 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,005 | | 0,55 | | 114 |
| Яблоко | 100 | | | 0,42 | 0,36 | 9,82 | 57,95 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | | 9,50 | 25,30 | | 9,71 | 150,50 | 0,04 | | 0,80 | 2,00 | | 118 |
| | 488 | | | 16,47 | 20,60 | 95,23 | 600,00 | 0,11 | 0,36 | 121,12 | 4,13 | 10,15 | 358,03 | 136,03 | 30,03 | 218,86 | 0,07 | 0,0003 | 1,18 | 3,12 | | |
| **ИТОГО ЗА 7й ДЕНЬ:** | **1721** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,1** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | | |

| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | | | 6,34 | 9,94 | 63,24 | 154,30 | 0,12 | 0,11 | 75,30 | 3,65 | 2,87 | 242,16 | | 122,00 | 78,30 | 0,92 | | 0,02 | 0,50 | | 272 |
| Какао с молоком | 180 | | | 5,24 | 2,35 | 15,00 | 99,20 | 0,05 | 0,11 | | 4,00 | 1,07 | 129,45 | 49,20 | | | | | | 0,35 | | 508 |
| Батон с маслом, повидлом | 30 | 5 | 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | | 0,44 | | 117,111 |
| Печенье | 20 | | | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 423 | | | 19,16 | 23,05 | 101,67 | 400,00 | 0,21 | 0,26 | 100,60 | 7,65 | 3,99 | 464,81 | 98,80 | 122,00 | 78,30 | 0,92 | 0,00 | 0,02 | 1,29 | | |
| **10.00 час - снежок** | 150 | | | 0,60 | 0,45 | 19,35 | 100,00 | 0,04 | 0,04 | 23,60 | 1,15 | 0,80 | 212,57 | 97,30 | 15,30 | 63,47 | 0,01 | 0,0002 | 0,20 | 0,34 | | 118 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | | | 0,95 | 2,18 | 5,30 | 68,30 | 0,01 | 0,03 | 14,30 | | 0,04 | 12,23 | 10,20 | 3,25 | 25,30 | 0,001 | | 0,50 | 0,35 | | 121 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | | | 2,06 | 4,25 | 18,12 | 126,20 | 0,01 | 0,04 | 69,50 | 0,30 | 6,38 | 18,96 | 206,25 | 1,69 | 0,95 | 0,01 | | | 0,02 | | 126,134 |
| Курица в соусе с томатом | 70 | | | 5,93 | 9,98 | 3,12 | 126,10 | 0,01 | 0,02 | 99,74 | 0,01 | 6,60 | 25,90 | 39,25 | 1,35 | 0,35 | 0,02 | | | 0,12 | | 410 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | | | 4,59 | 7,78 | 17,29 | 175,67 | 0,02 | 0,03 | 49,56 | 0,02 | 0,90 | 13,60 | 79,34 | 1,56 | 0,19 | 0,00 | | | 0,50 | | 248 |
| Сок фруктовый | 180 | | | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,04 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 3,96 | | 537 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | | 115 |
| | 680 | | | 15,92 | 25,84 | 68,47 | 700,00 | 0,50 | 0,32 | 305,40 | 0,33 | 26,02 | 146,19 | 404,34 | 27,10 | 255,03 | 0,03 | 0,015 | 1,10 | 5,85 | | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60 | | | 2,70 | 1,70 | 30,90 | 186,20 | 0,02 | 0,03 | 38,60 | 0,06 | 7,36 | 11,00 | 75,54 | 1,30 | 49,65 | 0,05 | | | 0,64 | | 559 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | | | 8,55 | 5,75 | 18,19 | 157,98 | 0,04 | 0,04 | 12,68 | 0,06 | 4,99 | 19,68 | 51,30 | 1,52 | 29,70 | 0,01 | | | 0,33 | | 301 |
| Молоко кипяченое | 180 | | | 5,22 | 2,75 | 3,43 | 113,48 | 0,02 | 0,27 | 16,82 | 0,75 | 2,34 | 14,60 | 19,69 | 4,38 | 35,50 | 0,05 | | | 0,80 | | 534 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | | 114 |
| Груша | 100 | | | 0,30 | 0,30 | 11,07 | 53,00 | 0,02 | 0,01 | 2,30 | | 4,50 | 18,00 | 14,00 | 13,10 | 35,65 | 0,003 | 0,003 | 0,68 | 0,20 | | 118 |
| | 440 | | | 18,32 | 10,66 | 71,51 | 600,00 | 0,16 | 0,38 | 70,40 | 0,87 | 19,19 | 76,43 | 199,56 | 35,60 | 203,20 | 0,001 | 0,005 | 0,68 | 2,52 | | |
| **ИТОГО ЗА 8й ДЕНЬ:** | **1693** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,1** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | | |

| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 180 | | 9,02 | 7,36 | 60,88 | 194,50 | 0,19 | 0,27 | 145,36 | 1,35 | 0,30 | 136,25 | 53,25 | 74,55 | 84,33 | | | 0,01 | 1,08 | | 273 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | | 1,40 | 2,43 | 8,93 | 59,00 | 0,04 | 0,14 | 73,10 | 0,07 | 2,95 | 193,00 | 172,00 | 5,20 | | 0,002 | | 0,03 | 0,09 | | 513 |
| Батон с маслом, сыром | 30 | 5 | 8 | 5,32 | 8,08 | 13,02 | 96,40 | 0,04 | 0,04 | 25,30 | | 0,05 | 93,20 | 49,60 | | | | | 0,44 | | 117,111,106 |
| Печенье | 20 | | | 2,26 | 2,68 | 10,41 | 50,10 | | | | | | | | | | | | | | 609 |
| | 423 | | | 18,00 | 20,55 | 93,24 | 400,00 | 0,26 | 0,46 | 243,76 | 1,42 | 3,30 | 422,45 | 274,85 | 79,75 | 84,33 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 1,61 | |
| **10.00 час - сок** | 150 | | | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 100,00 | 0,33 | 0,03 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 3,30 | 537 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | | | 1,20 | 7,65 | 6,01 | 85,60 | 0,01 | 0,02 | 39,50 | 1,35 | 2,00 | 29,60 | 119,60 | 26,38 | 5,30 | 0,02 | | 0,46 | 0,02 | 57 |
| Рассольник ленинградский | 180 | | | 2,36 | 5,24 | 17,36 | 145,30 | 0,01 | 0,01 | 59,17 | 0,97 | 6,52 | 39,55 | 37,01 | 2,30 | 9,64 | 0,02 | | | 0,00 | 126,139 |
| Котлета из говядины с белым соусом | 70 | 10 | | 8,51 | 7,06 | 13,25 | 136,07 | 0,02 | 0,11 | 53,80 | 1,30 | 0,07 | 123,25 | 129,10 | 4,36 | 0,98 | | 0,009 | | 0,10 | 386,457 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | | | 5,94 | 0,59 | 18,36 | 148,00 | 0,01 | 0,01 | 17,94 | 0,45 | 0,01 | 24,30 | 96,17 | 3,60 | 3,35 | | | | 0,18 | 297 |
| Кисель (картофельный крахмал) | 180 | | | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 81,30 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 2,60 | 10,20 | 0,90 | | 7,05 | | | | | 0,09 | 516 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | 115 |
| | 670 | | | 21,66 | 22,19 | 92,72 | 700,00 | 0,17 | 0,33 | 170,73 | 6,67 | 18,91 | 257,10 | 442,18 | 62,94 | 112,51 | 0,04 | 0,019 | 1,06 | 1,29 | |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушенная с овощами | 150 | | | 3,25 | 9,12 | 11,97 | 282,11 | 0,06 | 0,12 | 0,71 | 1,91 | 5,04 | 137,30 | 17,11 | 9,61 | 19,30 | 0,01 | 0,0002 | 0,10 | 0,73 | 349 |
| Чай с лимоном | 180 | | | 0,12 | 0,00 | 5,23 | 94,60 | 0,00 | 0,00 | | | 1,26 | 6,50 | 17,83 | 14,39 | 33,36 | | | | 0,36 | 501,505 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | 114 |
| Сухарик | 20 | | | 9,00 | 7,62 | 27,10 | 76,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | | 0,00 | 2,20 | | 8,30 | 12,30 | 0,01 | | | 0,16 | |
| Яблоко | 100 | | | 0,42 | 0,36 | 9,82 | 57,95 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | | 9,50 | 25,30 | | 9,71 | 150,50 | 0,04 | | 0,80 | 2,00 | 118 |
| | 500 | | | 14,34 | 17,26 | 62,04 | 600,00 | 0,14 | 0,18 | 13,21 | 1,91 | 15,80 | 184,45 | 73,97 | 57,31 | 268,16 | 0,06 | 0,0022 | 0,90 | 3,80 | |
| **ИТОГО ЗА 9й ДЕНЬ:** | **1743** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **50,00** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,2** | **2,00** | **10,00** | |

| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 180 | | 4,03 | 5,92 | 47,03 | 194,50 | 0,05 | 0,15 | 231,20 | 0,09 | 2,19 | 225,27 | 122,06 | 101,49 | 116,43 | 0,01 | | 0,06 | 0,40 | | 274 |
| Чай | 180 | | 0,72 | 0,18 | 0,14 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 32,10 | | 0,36 | 2,68 | 26,00 | 0,40 | 0,20 | | | | 0,30 | | 501 |
| Конфета | 30 | | | 0,00 | 0,00 | 15,36 | 134,45 | 0,00 | 0,00 | | | 0,00 | 0,00 | | | | | | 0,00 | | |
| Батон с маслом | 30 | 10 | | 2,30 | 9,38 | 18,36 | 63,25 | 0,03 | 0,02 | | 2,00 | | 79,00 | 21,30 | 6,35 | 19,40 | | | | 0,38 | 117,111 |
| | 430 | | | 7,05 | 15,48 | 80,89 | 400,00 | 0,09 | 0,21 | 263,30 | 2,09 | 2,55 | 306,95 | 169,36 | 108,24 | 136,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 1,08 | |
| **10.00 час - йогурт** | 150 | | | 0,60 | 0,45 | 19,35 | 100,00 | 0,04 | 0,04 | 23,60 | 1,15 | 0,80 | 212,57 | 97,30 | 6,70 | 35,10 | 0,01 | 0,0002 | 0,20 | 1,30 | 118 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | | | 0,72 | 0,00 | 1,50 | 14,15 | 0,06 | 0,03 | 0,76 | | 5,00 | 8,00 | 63,00 | 1,20 | 23,86 | | 0,001 | | 0,35 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | | | 2,26 | 5,53 | 16,35 | 96,90 | 0,05 | 0,03 | 55,10 | | 13,30 | 32,56 | | 16,35 | | 0,02 | | | 0,30 | 126,147 |
| Тефтели из говядины с рисом в томатном соу | 60 | 10 | | 7,12 | 21,30 | 7,53 | 200,00 | 0,02 | 0,18 | 35,30 | 0,20 | 0,75 | 13,05 | 191,23 | 0,98 | 0,50 | 0,02 | | | 0,94 | 395,462 |
| Пюре из гороха с маслом | 110 | | | 22,42 | 4,79 | 19,80 | 221,72 | 0,01 | 0,06 | 14,84 | 0,89 | 0,00 | 20,10 | 39,20 | 7,72 | 1,54 | 0,03 | 0,0001 | 0,04 | 0,01 | 423 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 0,55 | 0,00 | 13,64 | 63,50 | 0,01 | 0,01 | | | 0,45 | 29,12 | 54,20 | 6,25 | 9,20 | | | | 1,35 | 9,4 527 |
| Хлеб ржаной | 50 | | | 2,39 | 1,65 | 11,64 | 103,73 | 0,12 | 0,17 | | | 0,10 | 39,50 | 60,30 | 19,25 | 93,24 | | 0,01 | 0,60 | 0,90 | 115 |
| | 640 | | | 35,46 | 33,27 | 70,46 | 700,00 | 0,26 | 0,48 | 106,00 | 1,09 | 19,60 | 142,33 | 407,93 | 51,75 | 128,34 | 0,07 | 0,0111 | 0,64 | 3,85 | **9,4** |
| **УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Слойка "Уральская" | 60 | | | 4,70 | 5,70 | 40,00 | 161,00 | 0,06 | 0,05 | | 2,34 | 0,00 | 15,00 | 7,26 | 1,66 | 1,18 | | | | 0,42 | 590 |
| Суп молочный с рисом | 180 | | | 4,34 | 4,64 | 18,30 | 196,71 | 0,04 | 0,15 | 32,50 | 3,33 | 1,15 | 156,00 | 56,12 | 3,25 | 76,00 | 0,01 | 0,001 | 0,42 | 0,23 | 170 |
| Сок фруктовый | 180 | | | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 99,95 | 0,33 | 0,04 | 72,30 | | 12,00 | 36,00 | 9,00 | | 135,00 | | 0,005 | | 3,96 | 537 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | 1,55 | 0,16 | 7,92 | 89,34 | 0,06 | 0,03 | | | 0,00 | 13,15 | 39,03 | 15,30 | 52,70 | | 0,002 | | 0,55 | 114 |
| Груша | 100 | | | 0,30 | 0,30 | 11,07 | 53,00 | 0,02 | 0,01 | 2,30 | | 4,50 | 18,00 | 14,00 | 13,10 | 35,65 | 0,003 | 0,003 | 0,68 | 0,20 | 118 |
| | 570 | | | 10,89 | 10,80 | 90,29 | 600,00 | 0,51 | 0,28 | 107,10 | 5,67 | 17,65 | 238,15 | 125,41 | 33,31 | 300,53 | 0,01 | 0,011 | 1,10 | 5,36 | |
| **ИТОГО ЗА 10й ДЕНЬ:** | **1790** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **1,00** | **500,00** | **10,00** | **40,60** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | **16913** | | | **540,00** | **600,00** | **2610,00** | **18000,00** | **9,00** | **1,00** | **5000,00** | **100,00** | **482,41** | **9000,00** | **8000,00** | **2000,00** | **6000,00** | **1,00** | **0,2** | **20,00** | **100,00** | **17,8** |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее):** | **1691** | | | **54,00** | **60,00** | **261,00** | **1800,00** | **0,90** | **0,10** | **500,00** | **10,00** | **48,24** | **900,00** | **800,00** | **200,00** | **600,00** | **0,10** | **0,02** | **2,00** | **10,00** | **1,78** |

Основное цикличное 10 дневное меню на 2021 год составлено на основании:

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", ООО "Уральский региональный центр питания", 7-е издание, переработанное и дополненное - 2013 год

В учреждении организовано:4-х разовое питание воспитанников ( завтрак, 10:00 часов, обед, уплотнённый полдник)
Режим работы 12 часовой