

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 283»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Примерное десятидневное меню  
на осенний период 2020г.

*Источник рецептур блюд: «Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и  
детских оздоровительных учреждений»*

*Составители: проф. Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Кашина Е.В.*

*Под общей редакцией  
профессора А.Я. Перевалова*

*ПЕРМЬ 2012*

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)



Сезон: Осенний  
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Дата:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>День 1</b>											
<b>Завтрак</b>											
0000002	Бутерброд с маслом	39	0,04	3,72	0,05	34		0,01		0,86	0,01
0000009	Каша манная молочная жидкая.	200	5,51	6,34	23,57	174	0,06	0,16	0,62	131,65	0,3
0000020	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	3,38	16,03	107	0,04	0,14	0,62	126,93	0,1
0000028	Яйцо отварное.	20	0,87	3,51	6,07	59	0,03	0,03	7,2	16,82	0,44
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>459</b>	<b>9,59</b>	<b>16,94</b>	<b>45,72</b>	<b>373</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>8,44</b>	<b>276,25</b>	<b>0,85</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000020	Сок фруктовый	100									
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>											
0000001	Салат из свеклы с чесноком	60	0,68	2,68	3,68	41	0,01	0,02	1,8	14,78	0,55
0000005	Суп с бобовыми(фасоль)на курином бульоне.	231/19	7,56	6,77	14,37	149	0,14	0,08	3,73	28,27	1,86
0000020	Компот из свежемороженой вишни.	180	0,22	0,05	11,7	48	0,01	0,01	6,16	7,88	0,1
0000007	Рагу из овощей с куриным мясом.	168/32	13,7	14,43	18,09	257	0,13	0,15	27,13	73,57	2,1
	<b>Всего в Обед</b>	<b>690</b>	<b>22,16</b>	<b>23,92</b>	<b>47,84</b>	<b>495</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>38,83</b>	<b>124,5</b>	<b>4,61</b>
<b>Полдник</b>											
0000020	Кипяченое молоко	200	3,51	3,76	5,71	71	0,04	0,16	0,69	140,8	0,07
0000021	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215	0,05	0,04		11,85	0,57
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>12,32</b>	<b>8,21</b>	<b>40,71</b>	<b>286</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>152,65</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
0000009	Каша гречневая рассыпчатая с луком	250	5,21	5,51	22,19	159	0,13	0,06	0,76	12,22	2,46
0000020	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	11,92	48		0,01	0,57	3,76	0,46
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>5,35</b>	<b>5,54</b>	<b>34,11</b>	<b>207</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>15,98</b>	<b>2,92</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	60	9,6	1,68	40,41	216	0,24	0,09		45,42	5,22
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>110</b>	<b>12,7</b>	<b>2,21</b>	<b>55,93</b>	<b>295</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>		<b>60,82</b>	<b>6,92</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак</b>											
0000002	Бутерброд с маслом	39	0,04	3,72	0,05	34		0,01		0,86	0,01
0000020	Какао с молоком.	200	3,69	3,64	26,09	152	0,03	0,14	0,58	119,33	0,54
0000012	Омлет натуральный.	90	9	15,1	1,65	178	0,05	0,26	0,16	63,86	1,34
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>329</b>	<b>12,73</b>	<b>22,46</b>	<b>27,79</b>	<b>364</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,74</b>	<b>184,05</b>	<b>1,9</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000020	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47	0,01	0,11	88	11,07	4,55
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>4,04</b>	<b>21,01</b>	<b>47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>88</b>	<b>11,07</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>											
0000005	Суп картофельный с макаронными изделиями	231/19	8,02	8,01	19,22	181	0,09	0,09	6,6	20,49	1,31
0000017	Рис отварной	150	2,99	2,97	29,27	156	0,03	0,02		3,77	0,4
0000020	Компот из чернослива с витамином "С"	180	0,22		15,88	65		0,01	0,12	77,19	7,43
0000015	Гуляш из куриного мяса.	50/30	7,27	8,86	4,42	127	0,04	0,06	1,27	14,67	0,79
0000001	Салат из моркови с чесноком	60	0,57	5,04	4,67	66	0,03	0,03	2,2	22,47	0,31
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>19,07</b>	<b>24,88</b>	<b>73,46</b>	<b>595</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>10,19</b>	<b>138,79</b>	<b>10,23</b>
<b>Полдник</b>											
0000023	Сухарки сливочные	30	0,02	2,06	4,57	37				0,56	0,02
0000020	Кефир	100	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>130</b>	<b>5,62</b>	<b>8,46</b>	<b>12,77</b>	<b>150</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>240,56</b>	<b>0,22</b>
<b>Ужин</b>											
0000006	Картофель отварной с маслом.	200	4,74	6,37	36,98	224	0,22	0,14	19,9	23,16	1,96
0000011	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	13,54	5,17	3,58	115	0,08	0,13	2,13	35,45	0,85
0000020	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,1	0,42	84,71	0,08
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>460</b>	<b>21,07</b>	<b>14,09</b>	<b>53,83</b>	<b>426</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>22,45</b>	<b>143,32</b>	<b>2,89</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	54	3,55	0,62	14,96	79	0,08	0,04		16,82	1,93
0000003	Хлеб ржаной	50	5,57	0,95	27,85	142	0,12	0,05		27,65	3,05
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>104</b>	<b>9,12</b>	<b>1,57</b>	<b>42,81</b>	<b>221</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>		<b>44,47</b>	<b>4,98</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
	<b>Всего в Соль</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>71,89</b>	<b>82,7</b>	<b>252,08</b>	<b>1 962</b>	<b>0,96</b>	<b>1,59</b>	<b>139,57</b>	<b>802,74</b>	<b>26,21</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	С	Са	Fe
<b>День 3</b>											
<b>Завтрак</b>											
0000013	Пудинг творожный запеченный со сливочным соусом.	140	18,72	14,78	27,16	317	0,06	0,29	0,39	232,42	0,72
0000020	Какао с молоком	200	3,42	3,47	17,63	116	0,03	0,14	0,58	118,64	0,39
0000002	Бутерброд с маслом	39	0,04	3,72	0,05	34		0,01		0,86	0,01
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>379</b>	<b>22,19</b>	<b>21,96</b>	<b>44,85</b>	<b>466</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	<b>0,97</b>	<b>351,92</b>	<b>1,12</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000019	Банан	90	1,15	1,27	8,6	51	0,01	0,02	0,07	47,07	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>90</b>	<b>1,15</b>	<b>1,27</b>	<b>8,6</b>	<b>51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>47,07</b>	
<b>Обед</b>											
0000015	Тефтели из говядины с рисом (ежигит).	80	10,98	12,5	7,44	186	0,05	0,06	0,8	12,9	1,5
0000020	Компот из свежемороженой черной смородины.	200	0,24	0,05	13	53	0,01	0,01	6,85	8,76	0,11
0000001	Салат "кукурузка"	60	0,89	2,88	2,91	41	0,02	0,03	7,15	25,38	0,33
0000005	Рассольник на мясном бульоне с кисломолочными продуктами.	230/20	5,33	6,15	17,44	146	0,08	0,08	6,22	27,92	1,26
0000017	Вермишель отварная.	200	6,8	9,32	40,12	272	0,09	0,05	2,85	28,86	1,16
<b>Всего в Обед</b>		<b>790</b>	<b>24,24</b>	<b>30,9</b>	<b>80,91</b>	<b>698</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>23,87</b>	<b>103,82</b>	<b>4,36</b>
<b>Полдник</b>											
0000020	Роженика	100	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,21	0,24	218,24	0,17
0000021	Гребешок с соусом.	80	4,24	0,6	25,09	132	0,02	0,01	0,03	5,93	0,38
<b>Всего в Полдник</b>		<b>180</b>	<b>9,88</b>	<b>11,16</b>	<b>32,55</b>	<b>279</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>224,17</b>	<b>0,55</b>
<b>Ужин</b>											
0000020	Чай с сахаром.	200	0,12	0,03	15,16	61		0,01	0,02	2,98	0,52
0000009	Каша кукурузная молочная	200	4,64	6,51	28,36	191	0,04	0,14	0,52	108,59	0,34
<b>Всего в Ужин</b>		<b>400</b>	<b>4,76</b>	<b>6,54</b>	<b>43,52</b>	<b>252</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,54</b>	<b>111,57</b>	<b>0,86</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	60	9,6	1,68	40,41	216	0,24	0,09		45,42	5,22
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Хлеб за день</b>		<b>110</b>	<b>12,7</b>	<b>2,21</b>	<b>55,93</b>	<b>295</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>		<b>60,82</b>	<b>6,92</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
<b>Всего в Соль</b>		<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
<b>Всего в день</b>			<b>78,52</b>	<b>81,25</b>	<b>286,75</b>	<b>2 201</b>	<b>0,84</b>	<b>1,25</b>	<b>42,52</b>	<b>939,85</b>	<b>15,25</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	С	Са	Fe
<b>День 4</b>											
<b>Завтрак</b>											
0000011	Рыбное суфле.	130	16,61	12,44	4,56	197	0,09	0,22	0,64	82,99	1,32
0000020	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,03	0,13	0,58	117,62	0,11
0000011	Суфле рыбное	80	17	8,1	4,1	157	0,06	0,18	0,39	41,61	0,84
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>36,53</b>	<b>23,67</b>	<b>28,54</b>	<b>473</b>	<b>0,18</b>	<b>0,53</b>	<b>1,61</b>	<b>242,23</b>	<b>2,28</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000001	Морковь свежая.	100	0,57	5,04	4,67	66	0,03	0,03	2,2	22,47	0,31
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>5,04</b>	<b>4,67</b>	<b>66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2,2</b>	<b>22,47</b>	<b>0,31</b>
<b>Обед</b>											
0000003	Соленый огурец порционно.	20	0,38	0,04	0,73	5	0,01	0,01	1	10,12	0,26
0000015	Голубцы ленивые с куриным мясом.	200	9,01	11,7	26	245	0,09	0,1	29,49	95,72	1,61
0000005	Солянка сборная из птицы.	230/20	6,53	8,4	11,51	148	0,08	0,08	6,44	29,57	1,16
0000020	Компот из апельсинов и лимонов.	200	0,24	0,05	13	53	0,01	0,01	6,85	8,76	0,11
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>16,16</b>	<b>20,19</b>	<b>51,24</b>	<b>451</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>43,78</b>	<b>144,17</b>	<b>3,14</b>
<b>Полдник</b>											
0000021	Булочка с сиропом.	100	7,46	11,5	28,76	248	0,05	0,07	0,13	119,28	0,57
0000101	Йогурт	100	0,68	2,68	3,68	41	0,01	0,02	1,8	14,78	0,55
<b>Всего в Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,14</b>	<b>14,18</b>	<b>32,44</b>	<b>289</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>1,93</b>	<b>134,06</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>											
0000020	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,1	0,42	84,71	0,08
0000006	Картофель, запеченный в сметане	200	2,95	8,46	21,12	172	0,12	0,1	11,21	21,25	1,12
<b>Всего в Ужин</b>		<b>400</b>	<b>5,74</b>	<b>11,01</b>	<b>34,39</b>	<b>259</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>11,63</b>	<b>105,96</b>	<b>1,2</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	50	8	1,4	33,68	180	0,2	0,08		37,85	4,35
0000003	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,07	0,04		18,48	2,04
<b>Всего в Хлеб за день</b>		<b>110</b>	<b>11,72</b>	<b>2,04</b>	<b>52,3</b>	<b>275</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>		<b>56,33</b>	<b>6,39</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
<b>Всего в Соль</b>		<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
<b>Всего в день</b>			<b>82,46</b>	<b>83,33</b>	<b>223,98</b>	<b>1 973</b>	<b>0,97</b>	<b>1,22</b>	<b>77,95</b>	<b>745,7</b>	<b>15,88</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0000002	Бутерброд с маслом	39	0,04	3,72	0,05	34		0,01		0,86	0,01
0000020	Какао с молоком	200	3,61	3,69	14,91	107	0,04	0,15	0,62	127,86	0,35
0000013	Пахлава творожная	120	14,41	12,94	18,47	248	0,05	0,2	0,14	112,23	0,7
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>359</b>	<b>18,06</b>	<b>20,35</b>	<b>33,43</b>	<b>389</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>0,76</b>	<b>240,95</b>	<b>1,06</b>
Второй завтрак											
0000020	Сок фруктовый	100									
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>									
Обед											
0000001	Салат картофельный с луком	60	1,02	3,68	7,71	68	0,04	0,02	4,1	7,4	0,44
0000015	Плов с перловой	160/40	23,46	27,37	72,19	629	0,13	0,16	1,63	41,67	3,58
0000020	Компот из кураги с витамином "С"	200	0,43		19,25	79		0,02	0,3	276,04	25,96
0000005	Борщ с капустой на курином бульоне с вып. сметаной	250	7,67	7,34	18,63	171	0,09	0,13	15,46	63,02	2,05
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>32,58</b>	<b>38,39</b>	<b>117,8</b>	<b>947</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>21,49</b>	<b>388,13</b>	<b>32,03</b>
Полдник											
0000021	Печенье	45	3,58	5,25	10,87	105	0,03	0,02		12,92	0,93
0000020	Вареник	100	1,02	1,13	7,84	45	0,01	0,02	0,06	41,84	
<b>Всего в Полдник</b>		<b>145</b>	<b>4,6</b>	<b>6,38</b>	<b>18,51</b>	<b>150</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>54,76</b>	<b>0,93</b>
Ужин											
0000009	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	2,78	6,27	8,93	103	0,03	0,14	0,54	110,79	0,08
0000020	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	15,16	61		0,01	0,02	2,98	0,52
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>2,9</b>	<b>6,3</b>	<b>24,09</b>	<b>164</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>113,77</b>	<b>0,6</b>
Хлеб за день											
0000003	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		35,4	1,7
<b>Всего в Хлеб за день</b>		<b>70</b>	<b>6,3</b>	<b>1,09</b>	<b>28,99</b>	<b>151</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>		<b>30,54</b>	<b>3,44</b>
Соль											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
<b>Всего в Соль</b>		<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
<b>Всего в день</b>			<b>68,04</b>	<b>79,71</b>	<b>243,22</b>	<b>1960</b>	<b>0,66</b>	<b>1</b>	<b>39,67</b>	<b>868,62</b>	<b>39,51</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0000002	Бутерброд с маслом	39	0,04	3,72	0,05	34		0,01		0,86	0,01
0000020	Какао с молоком	200	5,39	5,6	36,37	217	0,03	0,14	0,58	119,33	0,54
0000012	Омлет натуральный	90	9	15,1	3,65	178	0,05	0,26	0,16	63,86	1,34
ДУ00085	Икра кабачковая	30	1,1	4,02	6,8	68	0,02	0,03	3,72	27,33	0,68
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>359</b>	<b>15,53</b>	<b>28,44</b>	<b>44,87</b>	<b>496</b>	<b>0,1</b>	<b>0,45</b>	<b>4,46</b>	<b>211,38</b>	<b>2,57</b>
Второй завтрак											
0000020	Сок фруктовый	100									
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>									
Обед											
0000001	Салат из свеклы с чесноком	60	0,68	2,68	3,68	41	0,01	0,02	1,8	14,78	0,55
0000005	Щи на курином бульоне	231/19	6,95	8,23	12,26	151	0,09	0,1	12,6	40,38	1,22
0000009	Гречка отварная	150	8,23	6,64	39,08	249	0,22	0,11		13,22	4,02
0000020	Компот из свежемороженой вишни	180	0,22	0,05	11,7	48	0,01	0,01	6,16	7,88	0,1
0000015	Гуляш из куриного мяса	50/30	7,27	8,86	4,42	127	0,04	0,06	1,27	14,87	0,79
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,35</b>	<b>26,46</b>	<b>71,14</b>	<b>616</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>21,83</b>	<b>91,13</b>	<b>6,68</b>
Полдник											
0000020	Кипяченое молоко	200	3,51	3,76	5,71	71	0,04	0,16	0,69	140,8	0,07
0000021	Кух с сахаром	80	5,94	6,68	35,41	226	0,07	0,08	0,26	176,92	14,05
<b>Всего в Полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,45</b>	<b>10,44</b>	<b>41,12</b>	<b>297</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,95</b>	<b>317,72</b>	<b>14,12</b>
Ужин											
0000020	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,1	0,42	84,71	0,08
0000014	Лавашики запеченный	220	9,95	10,8	32,54	267	0,06	0,15	0,45	213,87	0,74
<b>Всего в Ужин</b>		<b>420</b>	<b>12,74</b>	<b>13,35</b>	<b>45,81</b>	<b>354</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,87</b>	<b>298,58</b>	<b>0,82</b>
Хлеб за день											
0000003	Хлеб пшеничный	60	9,6	1,68	40,41	216	0,24	0,09		45,42	5,22
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		35,4	1,7
<b>Всего в Хлеб за день</b>		<b>110</b>	<b>12,7</b>	<b>2,21</b>	<b>55,93</b>	<b>295</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>		<b>60,82</b>	<b>6,92</b>
Соль											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
<b>Всего в Соль</b>		<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
<b>Всего в день</b>			<b>77,36</b>	<b>88,09</b>	<b>279,26</b>	<b>2217</b>	<b>1,06</b>	<b>1,41</b>	<b>44,92</b>	<b>1020,11</b>	<b>32,55</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			День 7 Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Бутерброд с маслом	45	0,05	3,96	0,06	36		0,01		0,91	0,01
0000020	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,69	119	0,03	0,13	0,58	117,62	0,11
0000011	Рыбные котлет	130	15,01	8,36	7	163	0,09	0,26	0,78	82,76	1,6
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>17,98</b>	<b>15,45</b>	<b>26,95</b>	<b>318</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>1,36</b>	<b>206,29</b>	<b>1,72</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000020	Сок фруктовый	100									
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>											
0000005	Суп вермишелевый на мясном бульоне	228/22	7,11	7,08	20,76	175	0,11	0,08	6,74	21,5	1,25
0000001	Салат из моркови с сахаром	60	0,57	5,04	4,67	66	0,03	0,03	2,2	22,47	0,31
0000015	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	166/34	13,21	17,74	25,02	313	0,17	0,18	13,28	31,5	2,22
0000020	Компот из черноплода с витамином "С"	200	0,24		17,64	72	0,01	0,13		85,77	8,25
	<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>21,13</b>	<b>29,86</b>	<b>68,09</b>	<b>626</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>22,35</b>	<b>161,24</b>	<b>12,03</b>
<b>Полдник</b>											
0000020	Снежок	100									
0000013	Сочники творожные	75	7,36	10,25	23,84	217	0,04	0,09	0,04	42,13	0,57
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>175</b>	<b>7,36</b>	<b>10,25</b>	<b>23,84</b>	<b>217</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>42,13</b>	<b>0,57</b>
<b>Ужин</b>											
0000009	Каша ячневая молочная жидкая	200	3,2	6,81	9,72	113	0,04	0,15	0,62	127,6	0,09
0000020	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01	1,36	0,23
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>3,26</b>	<b>6,82</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>128,96</b>	<b>0,32</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	15	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,36	1,31
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>65</b>	<b>5,5</b>	<b>0,95</b>	<b>25,62</b>	<b>133</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>		<b>26,76</b>	<b>3,01</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
	<b>Всего в Соль</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>58,83</b>	<b>70,53</b>	<b>189,3</b>	<b>1 622</b>	<b>0,73</b>	<b>1,06</b>	<b>41,18</b>	<b>605,86</b>	<b>19,09</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			День 8 Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Бутерброд с маслом	45	0,05	3,96	0,06	36		0,01		0,91	0,01
0000013	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	18,94	12,44	25,51	290	0,06	0,3	0,43	235,81	0,67
0000020	Каша с молоком	200	3,72	3,9	26,09	154	0,03	0,16	0,58	122,06	0,56
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>22,71</b>	<b>20,3</b>	<b>51,66</b>	<b>480</b>	<b>0,09</b>	<b>0,47</b>	<b>1,01</b>	<b>358,78</b>	<b>1,24</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000003	Свежее яблоко	100	0,38	0,38	8,92	41	0,02	0,02	66	14,4	1,98
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,92</b>	<b>41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>66</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
0000020	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,9		39,6	157				0,24	0,03
0000015	Суфле из печени с рисом	130	14,84	10,79	13,99	212	0,17	1,22	9,02	19,48	4,59
0000005	Суп из овощей	236/14	1,54	4,69	10,07	92	0,04	0,05	6,81	25,31	0,56
0000001	Салат "Степной"	60	1,64	2,4	5,49	50	0,04	0,05	2,8	14,04	0,48
	<b>Всего в Обед</b>	<b>640</b>	<b>18,92</b>	<b>17,88</b>	<b>69,15</b>	<b>511</b>	<b>0,25</b>	<b>1,32</b>	<b>18,63</b>	<b>59,07</b>	<b>5,66</b>
<b>Полдник</b>											
0000020	Бифидок	200	7,47	8,53	10,93	151	0,08	0,45	1,87	320	0,27
0000002	Бутерброд с сыром	28/34	4	3,81		50		0,04	0,18	151,05	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>262</b>	<b>11,47</b>	<b>12,34</b>	<b>10,93</b>	<b>201</b>	<b>0,08</b>	<b>0,49</b>	<b>2,05</b>	<b>471,05</b>	<b>0,27</b>
<b>Ужин</b>											
0000006	Картофель отварной с маслом	200	4,74	6,37	36,98	224	0,22	0,14	19,9	23,16	1,96
0000020	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,01	0,02	2,6	0,45
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>4,85</b>	<b>6,4</b>	<b>46,08</b>	<b>261</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>19,92</b>	<b>25,76</b>	<b>2,41</b>
<b>Хлеб за день</b>											
0000003	Хлеб пшеничный	60	9,6	1,68	40,41	216	0,24	0,09		45,42	5,22
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>110</b>	<b>12,7</b>	<b>2,21</b>	<b>55,93</b>	<b>295</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>		<b>60,82</b>	<b>6,92</b>
<b>Соль</b>											
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8	40,48	1,44
	<b>Всего в Соль</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>	<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>74,63</b>	<b>66,71</b>	<b>263,07</b>	<b>1 949</b>	<b>1,06</b>	<b>2,63</b>	<b>124,4</b>	<b>1 030,36</b>	<b>19,91</b>

День 9

№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
	Бутерброд с маслом	35	0,04	3,08	0,04	28		0,01			0,71	0,01
0000009	Каша молочная "Дружба" *	250	4,74	6,8	24,61	179	0,06	0,13	0,52		110	0,44
0000020	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	3,38	16,03	107	0,04	0,14	0,62		126,93	0,1
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>7,94</b>	<b>13,26</b>	<b>40,68</b>	<b>314</b>	<b>0,1</b>	<b>0,28</b>	<b>1,14</b>		<b>237,64</b>	<b>0,55</b>
<b>Второй завтрак</b>												
0000020	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47	0,01	0,11		88	11,07	4,55
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>4,04</b>	<b>21,01</b>	<b>47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		<b>88</b>	<b>11,07</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>												
0000005	Рассольник на курином бульоне со сметаной	233/17	6,54	7	16,22	154	0,08	0,09	5,6		22,33	1,17
0000020	Компот из яблок с с/м черной смородиной.	200	0,23	0,14	18,81	78	0,01	0,01	31,09		5,47	0,84
0000003	Соленый огурец	20	0,38	0,04	0,73	5	0,01	0,01	1		10,12	0,26
0000016	Капуста тушеная с куриным мясом.	165/35	5,13	7,55	11,07	133	0,06	0,1	35,28		93,4	1,38
	<b>Всего в Обед</b>	<b>670</b>	<b>12,28</b>	<b>14,73</b>	<b>46,83</b>	<b>370</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>72,97</b>		<b>131,32</b>	<b>3,65</b>
<b>Полдник</b>												
0000020	Ряженка	100	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,21	0,24		218,24	0,17
0000021	Печенки школьные.	100	6,13	5,92	33,39	211	0,07	0,07	11,07		56,58	0,91
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>11,77</b>	<b>16,48</b>	<b>40,85</b>	<b>358</b>	<b>0,1</b>	<b>0,28</b>	<b>11,31</b>		<b>274,82</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>												
0000020	Чай с сахаром.	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01		1,36	0,23
0000011	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	17,99	16,55	20,82	304	0,17	0,22	10,26		194,46	1,91
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>18,05</b>	<b>16,56</b>	<b>35,5</b>	<b>359</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>10,27</b>		<b>195,82</b>	<b>2,14</b>
<b>Хлеб за день</b>												
0000003	Хлеб пшеничный	60	9,6	1,68	40,41	216	0,24	0,09			45,42	5,22
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03			15,4	1,7
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>110</b>	<b>12,7</b>	<b>2,21</b>	<b>55,93</b>	<b>295</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>			<b>60,82</b>	<b>6,92</b>
<b>Соль</b>												
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8		40,48	1,44
	<b>Всего в Соль</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>		<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>67,02</b>	<b>74,48</b>	<b>261,21</b>	<b>1 903</b>	<b>0,94</b>	<b>1,28</b>	<b>200,49</b>		<b>951,97</b>	<b>20,33</b>

День 10

№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
0000013	Сырники из творога запеченные со студом молоком.	120	18,19	15,11	29,36	327	0,06	0,24	0,26		192,49	0,71
	Бутерброд с маслом	45	0,05	3,96	0,06	36		0,01			0,91	0,01
0000020	Какао с молоком	200	3,42	3,47	17,63	116	0,03	0,14	0,58		118,64	0,39
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>21,66</b>	<b>22,53</b>	<b>47,25</b>	<b>478</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>0,84</b>		<b>317,05</b>	<b>1,11</b>
<b>Второй завтрак</b>												
0000001	Морковь свежая.	100	0,57	5,04	4,67	66	0,03	0,03	2,2		22,47	0,31
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>5,04</b>	<b>4,67</b>	<b>66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2,2</b>		<b>22,47</b>	<b>0,31</b>
<b>Обед</b>												
0000005	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	6,77	7,13	15,98	155	0,09	0,1	8,3		40,07	1,74
0000016	Плов из куриного мяса.	160/40	13,16	16,57	34,97	342	0,07	0,09	0,82		22,57	1,39
0000001	Салат из капусты и моркови.	60	0,89	2,88	2,91	41	0,02	0,03	7,15		25,38	0,33
0000020	Компот из яблок с с/м черной смородиной.	200	0,23	0,14	18,81	78	0,01	0,01	31,09		5,47	0,84
	<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>21,05</b>	<b>26,72</b>	<b>72,67</b>	<b>616</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>47,36</b>		<b>93,49</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>												
0000020	Ряженка	150	7,36	13,77	9,73	192	0,04	0,27	0,31		284,66	0,22
0000021	Печенки	40										
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,36</b>	<b>13,77</b>	<b>9,73</b>	<b>192</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>		<b>284,66</b>	<b>0,22</b>
<b>Ужин</b>												
0000009	Каша пшеничная молочная.	250	6,98	7,22	29,72	212	0,12	0,18	0,62		127,6	1,43
0000020	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,01	0,02		2,6	0,45
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>7,09</b>	<b>7,25</b>	<b>38,82</b>	<b>249</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,64</b>		<b>130,2</b>	<b>1,88</b>
<b>Хлеб за день</b>												
0000003	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03			15,14	1,74
0000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03			15,4	1,7
	<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>70</b>	<b>6,3</b>	<b>1,09</b>	<b>28,99</b>	<b>151</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>			<b>30,54</b>	<b>3,44</b>
<b>Соль</b>												
0000003	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	0,06	16,8		40,48	1,44
	<b>Всего в Соль</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>7,2</b>	<b>20,4</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>16,8</b>		<b>40,48</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>67,63</b>	<b>83,61</b>	<b>222,53</b>	<b>1 912</b>	<b>0,71</b>	<b>1,24</b>	<b>68,15</b>		<b>918,88</b>	<b>12,71</b>
	<b>Итого</b>		<b>712,08</b>	<b>774,45</b>	<b>2 466,1</b>	<b>19 514</b>	<b>8,99</b>	<b>13,73</b>	<b>844,95</b>		<b>8 554,77</b>	<b>218,8</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>71,21</b>	<b>77,44</b>	<b>246,61</b>	<b>1 951</b>	<b>0,9</b>	<b>1,37</b>	<b>84,49</b>		<b>855,48</b>	<b>21,88</b>
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1 800</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>		<b>900</b>	<b>10</b>
	<b>Отклонения от норм, %</b>		<b>32</b>	<b>29</b>	<b>-6</b>	<b>8</b>	<b>-10</b>	<b>40</b>	<b>69</b>		<b>-5</b>	<b>119</b>