

Заведующий
Утверждаю

Мерз З.М. Козанцева

«5» *марта* 20*11* г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Казанцевский детский сад

Примерное 14-дневное меню для питания детей по сборнику под редакцией

М.П. Магильного М. Дс. Ли Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

С 3-7 лет

| | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| Всего в день | 54,8 | 58,5 | 254,9 | 1805 | | | | | | |
|--------------|------|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|

ДЕНЬ 3

| № рец | Наименование блюда | Выход блюдо | Микроэлементы (в мг) | | | | | | Витамины (в мг) | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----------------|-----------------------|------|-------|---------|------|-----|-----------------|----|-----|-----|----|------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/5 | 4,5 | 4,8 | 9,6 | 253 | 378 | 28 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 | | |
| 14/15 | Масло, сыр порциями | 10/10 | 1,6 | 12,4 | 13,9 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 1,2 | 0,6 | 8,9 | 76 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конфеты | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 57 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,4 | 1,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 | | |
| 53 | Борщ с капустой, картофелем | 200 | 4,5 | 9 | 10,6 | 118 | 255 | 225 | 18 | 13 | 77 | 0,4 | 0 | 0,04 | 4,7 | | |
| 265 | Плов | 150 | 7,6 | 10,8 | 1,01 | 166 | 775 | 220 | 44 | 29 | 150 | 1,2 | 20 | 0,07 | 0,2 | | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 103 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 | | |
| пр | Печенье | 50 | 1,6 | 2,4 | 6,2 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые | 100 | 9,4 | 4,4 | 11,2 | 130 | 1191 | 212 | 48 | 24 | 129 | 0,9 | 8 | 0,08 | 0,3 | | |
| 350 | Кисель пр.пр-ва | 200 | 0,2 | 0 | 11,9 | 103 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|-----|----|----|-----|-----|---|---|-----|
| Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| Всего в день | | 55,79 | 56,6 | 252,8 | 1801 | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 4

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюд | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | | | | Витамины (в мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------|----------------------|-----|------|---------|------|-----|-----|------|-----|-----|-----------------|------|---|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из манной крупы | 200 | 0,9 | 1,2 | 12,8 | 118 | 380 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 | | | |
| 14 | Масло порциями | 10 | 1,6 | 1,9 | 8,5 | 115 | 200 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 22 | 24 | 8,5 | 119 | 13 | 128 | 325 | 655 | 22 | 0 | 0,1 | 0 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 57 | 6 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0 | 0,1 | 4,50 | 42 | 6 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | |
| 98 | Суп картофельный с крупой | 200 | 0,5 | 2,8 | 18,9 | 103 | 508 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 | | | |
| 287/330 | Голубцы с мясом и рисом с соусом | 80/50 | 4,4 | 3,4 | 4,5 | 165 | 376 | 10 | 18 | 51 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | | | |
| 309 | Макаронные отварные | 150 | 1,5 | 4,5 | 14,5 | 123 | 376 | 10 | 18 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,001 | 0,5 | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 1,2 | 0 | 0,12 | 112 | 4 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 | | | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 103 | 6 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 180 | 4,8 | 5,7 | 56,5 | 168 | 1013 | 95 | 68 | 163 | 2 | 0 | 0,12 | 20 | | | |
| пр | Пряник | 50 | 4 | 6,8 | 12,5 | 109 | 24 | 11 | 4 | 11,2 | 0,6 | 0,2 | 0,01 | 0 | | | |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 1,4 | 0 | 18,9 | 56 | 4 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|------|------|-----|------|-----|-----|----|----|-----|-----|---|------|-----|
| Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| Всего в день | | 56,4 | 54,2 | 260 | 1772 | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 5

| № рец | Наименование блюда | Выход блюда | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | | | | | Витамины (в мг) | | | | |
|-------|--------------------------------------|----------------|-----------------------|-----|-------|---------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 8 | 9,6 | 43,1 | 230 | 378 | 87 | 22 | 24 | 99 | 1,7 | 0 | 0,08 | 0 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 120 | 26 | 96 | 66 | 12 | 50 | 0,8 | 0 | 0,02 | 0 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | | |
| | Хлеб ржаной | • 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мармелад | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Сельдь с луком | 60 | 1,2 | 1,2 | 3,3 | 113 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 | | | |
| | Рассольник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Ленинградский | 200 | 4,7 | 2,5 | 18,9 | 123 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,4 | 0,3 | 11,8 | 156 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,2 | 0 | 0,12 | 104 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 | | | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 2,4 | 2,5 | 20,32 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 0,9 | 1,8 | 6,8 | 206 | 233 | 109 | 18 | 7 | 21 | 0,4 | 10 | 0,14 | 5,6 | | | |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 4 | 0 | 0,5 | 156 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 | | | |
| | хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|-----------|-------------|--------------|-------------|-----|-----|----|----|-----|-----|---|---|-----|
| Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| Всего в день | | 61 | 60,7 | 261,7 | 1798 | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 6

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | | | | | Витамины (в мг) | | | | |
|---------|--|---------------|----------------------|------|-------|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----------------|---|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 4,4 | 4,8 | 18,9 | 189 | 378 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 17/6 | 0,1 | 17,9 | 27,9 | 107 | 40 | 2 | 0 | 3 | 0 | 40 | 0,1 | 0 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 96 | 4 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр | Салат из яйцо вареное с кукурузой | 60 | 0,5 | 8,9 | 17,8 | 102 | 700 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | 0 | 0,02 | 7 | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,9 | 0,3 | 1,7 | 152 | 114 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 | | | | |
| 290 | Птица тушеная с овощами | 80/50 | 1,4 | 11,2 | 8,9 | 183 | 1013 | 95 | 68 | 163 | 2 | 0 | 0,12 | 20 | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 17,5 | 8,9 | 17,8 | 102 | 700 | 41 | 15 | 37 | 0,7 | 0 | 0,02 | 7 | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 1,9 | 0,4 | 20,32 | 55 | 2 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 1,1 | 1,8 | 47 | 115 | 5 | 4 | 23 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,7 | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 1,9 | 1,6 | 17,8 | 135 | 28 | 22 | 0,8 | 0,8 | 1,6 | 0,2 | 0,02 | 0,3 | | | | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 1,6 | 2,4 | 6,2 | 90 | 200 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | | | | |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0 | 18,9 | 56 | 4 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|------|-----|
| Кисломолочный напиток | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 130 | 6 | 120 | 7 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 Омлет натуральный | 100 | 0,4 | 6,8 | 39,8 | 120 | 226 | 414 | 39 | 59 | 18 | 59 | 6,6 | 0 | 0,03 | 6,6 |
| пр Вафли | 50 | 5,3 | 8,9 | 43,7 | 98 | 327 | 448 | 50 | 108 | 21 | 108 | 1 | 40 | 0,1 | 1,8 |
| 376 Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 0 | 3,7 | 56 | 4 | 34 | 16 | 8 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 25 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 102 | 14 | 56 | 13 | 56 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 12 |
| всего за день | | 53,8 | 60,9 | 267,6 | 1809 | | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 11

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | К.ккал | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|---------|---|---------------|-----|------|------|--------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----------------|------|--|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порциями | 10 | 4,2 | 4,8 | 30,6 | 140,2 | 240 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы | 200 | 8,6 | 10,8 | 25,1 | 139 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 0,8 | 11,8 | 119 | 0 | 98 | 36 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 8 | 12 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,4 | 2,1 | 3,3 | 56 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 | |
| 87 | Щи со св капустой, картофелем | 200 | 9,1 | 19 | 64 | 146 | 305 | 595 | 122 | 50 | 135 | 2,2 | 0 | 0,08 | 34 | |
| 268/333 | Котлета с соусом | 80/50 | 8,4 | 6,6 | 13 | 160 | 299 | 137 | 9 | 9 | 86 | 1,2 | 0 | 0,03 | 0 | |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 0,4 | 1,4 | 17,3 | 105 | 648 | 450 | 82 | 48 | 328 | 2,2 | 0 | 0,15 | 1 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,2 | 17 | 66 | 10 | 104 | 22 | 12 | 12 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 24 | 202 | 8 | 163 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------|-----------|--------------|-------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|------|-----|
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,1 | 2,5 | 5,2 | 130 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны запеченные с яйцом | 150 | 13,2 | 16 | 67,9 | 158 | 534 | 162 | 148 | 36 | 286 | 1,2 | 40 | 0,1 | 0,4 |
| 206 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 151 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| 388 | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | Всего в день | | 54,8 | 58 | 254,9 | 1795 | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 13

| № рец | Наименование блюд | Выход блюд | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | | | | | | | Витамины (в мг) | | |
|-------|---------------------------------------|------------|-----------------------|------|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|------|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/5 | 4,5 | 4,8 | 9,6 | 253 | 378 | 28 | 12 | 5 | 18 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0 | | | |
| 15 | Сыр порциями | 10 | 1,6 | 12,4 | 13,9 | 90 | 200 | 21 | 200 | 8 | 160 | 0,1 | 60 | 0,01 | 0,2 | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,2 | 0,6 | 8,9 | 76 | 123 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 | | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 130 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр | Салат из морской капусты с яйцом | 60 | 1,4 | 1,1 | 3,3 | 50 | 11 | 207 | 39 | 16 | 38 | 0,7 | 30 | 0,04 | 12,9 | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем | 200 | 4,5 | 9 | 10,6 | 100 | 255 | 225 | 18 | 13 | 77 | 0,4 | 0 | 0,04 | 4,7 | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 150 | 7,6 | 6,3 | 65 | 237 | 3 | 320 | 20 | 150 | 253 | 4,9 | 0 | 0,42 | 0 | | | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|------|-----|----|----|-----|-----|----|------|-----|
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,09 | 0,4 | 20,32 | 103 | 2 | 11 | 6 | 1 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 46 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 80 | 9,4 | 4,4 | 11,2 | 130 | 1191 | 212 | 48 | 24 | 129 | 0,9 | 8 | 0,08 | 0,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 11,9 | 56 | 4 | 34 | 16 | 6 | 8 | 0,8 | 0 | 0 | 2,2 |
| | Печенье | 50 | 5,3 | 8,9 | 43,7 | 98 | 327 | 448 | 50 | 21 | 108 | 1 | 40 | 0,1 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 23 | 1,4 | 0,3 | 1,7 | 90 | 114 | 35 | 6 | 6 | 25 | 0,8 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 |
| | Всего в день | | 55,79 | 56,6 | 252,8 | 1784 | | | | | | | | | |

ДЕНЬ 14

| № реч. | Наименование блюд | •Выход блюд | Микроэлементы (в мг) | | | | | | | | | | | Витамины (в мг) | | | |
|--------|--|----------------|----------------------|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | К.калл. | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 200 | 0,9 | 1,2 | 12,8 | 118 | 380 | 44 | 24 | 12 | 74 | 0,4 | 0 | 0,04 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 17 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 118 | 24 | 25 | 78 | 2 | 0 | 0,9 | 0 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 22 | 24 | 8,5 | 119 | 13 | 150 | 128 | 325 | 655 | 22 | 0 | 0,1 | 0 | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 0,5 | 22 | 24 | 0,2 | 2,3 | 2 | 0 | 0,9 | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пастила | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,10 | 67 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 0 | 0,1 | 4,50 | 42 | 6 | 120 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0 | 0,01 | 2 | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками 109 | 200 | 0,5 | 2,8 | 18,9 | 103 | 508 | 166 | 118 | 16 | 100 | 0,4 | 15 | 0,05 | 0,06 | | |
| 268 | Биточки с соусом | 80/50 | 4,4 | 3,4 | 4,5 | 165 | 376 | 34 | 10 | 18 | 51 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 1,5 | 4,5 | 14,5 | 123 | 376 | 34 | 10 | 18 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,001 | 0,5 | | |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 1,2 | 0 | 0,12 | 112 | 4 | 124 | 18 | 4 | 10 | 0,2 | 0 | 0 | 1,8 | | |
| | хлеб пшеничный | 34 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0,5 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 1,2 | 116 | 11 | 21 | 71 | 1,8 | 0 | 0,06 | 0 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522370

Владелец Казанцева Зоя Ивановна

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023