МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №34 ГОРОДА

КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с№34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Кулешова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2021 приказ № \_\_\_\_К/1



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ



ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ **1,5** ДО **3**-Х ЛЕТ



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мхг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | 1(мкг) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №506 | 150 |  |  | 10,5037 | 42,9021 |  | 0,0036 |  |  |  | 3,6000 |  |  |  | 7,0240 |  |  |  |  | 0,3282 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3496 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,6800 | 3,5198 | 3,0798 | 47,9966 |  |  |  |  |  | 3,1998 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,5993 | 22,0781 | 22,4246 | 144,366 1 | 0,8731 | 4,2817 |  |  | 1,7244 | 0,3824 | 3,8759 |  |  | 385,341 8 | 414,368 1 | 47,4036 |  |  | 1,7017 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6000 | 1,3000 | 19,2000 | 114,500 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | | | 22,9443 | 27,0629 | 62,1680 | 384,114 4 | 0,9331 | 4,3153 |  |  | 2,3244 | 7,1822 | 3,8759 |  |  | 395,365 8 | 429,068 0 | 52,0536 |  |  | 2,2999 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6000 |  | 17,5500 | 75,0000 | 0,0300 | 0,0600 |  |  | 0,1350 | 5,4000 |  |  |  | 40,5000 | 45,0000 | 24,0000 |  |  | 0,4500 |
| Всего: | | | 0,6000 |  | 17,5500 | 75,0000 | 0,0300 | 0,0600 |  |  | 0,1350 | 5,4000 |  |  |  | 40,5000 | 45,0000 | 24,0000 |  |  | 0,4500 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,4080 |  | 0,7480 | 4,7598 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14,9594 | 12,2395 |  |  |  | 0,7480 |
|  | Мясо отварное №363 | 50 | 15,0766 | 5,2258 | 0,2820 | 109,043 5 | 0,0637 | 0,1029 |  |  | 0,2420 | 0,2144 | 0,0078 |  |  | 8,2117 | 131,658 6 | 14,5714 |  |  | 1,8171 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,4795 | 7,0035 | 15,1222 | 75,2812 | 0,0529 | 0,0497 |  |  | 0,5697 | 5,1458 | 0,2399 |  |  | 118,763 7 | 120,868 9 | 24,4332 |  |  | 0,7358 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3496 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | **Хлеб ржаной №115** | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2903 | 64,2014 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7002 | 27,3006 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | **Компот из свежих плодов №526 (2)** | 150 | 0,0870 |  | 12,5066 | 51,0001 | 0,0087 | 0,0087 |  |  | 0,0522 | 1,7978 |  |  |  | 4,8395 | 3,1897 | 2,6097 |  |  | 0,6679 |
|  | **Рассольник ленинградский №139** | 181/5 | 2,4259 | 5,1934 | 10,8416 | 95,3422 | 0,0557 | 0,0299 |  |  | 0,4781 | 4,6660 |  |  |  | 16,2546 | 37,0958 | 14,5344 |  |  | 0,7077 |
| **Всего:** | | | 25,1020 | 17,9477 | 59,7506 | 433,977 8 | 0,6910 | 0,6112 |  |  | 3,2920 | 11,8240 | 0,2477 |  |  | 174,729 1 | 347,053 0 | 67,3988 |  |  | 5,4565 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кофейный напиток с молоком№514 (2)** | 150 | 20,4242 | 23,1880 | 41,3402 | 74,9824 | 0,0811 | 0,2790 |  |  | 0,7246 | 5,4466 |  |  |  | 685,225 9 | 572,453 3 | 78,2594 |  |  | 0,8197 |
|  | **Хлеб пшеничный №114 (2)** | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3496 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | **Макаронник с печенью** | 93 | 32,1520 | 4,9243 | 21,0409 | 140,079 5 | 0,0883 | 0,2106 |  |  | 0,4446 | 0,6719 | 0,2700 |  |  | 37,7637 | 35,7715 | 10,2649 |  |  | 0,5348 |
|  | **Икра свекольная №124** | 60 | 1,0621 | 4,9731 | 8,2183 | 82,5243 | 0,0197 | 0,0264 |  |  | 0,2570 | 8,9446 |  |  |  | 15,6295 | 26,1296 | 15,6402 |  |  | 0,6910 |
| **Всего:** | | | 54,7033 | 33,2504 | 77,5593 | 331,935 8 | 0,2491 | 0,5460 |  |  | 2,0262 | 15,0631 | 0,2700 |  |  | 741,619 1 | 649,054 3 | 108,814 5 |  |  | 2,3155 |
| **Итого:** | | | 103,349 6 | 78,2610 | 217,027 9 | 1225,02 80 | 1,9032 | 5,5325 |  |  | 7,7776 | 39,4693 | 4,3936 |  |  | 1352,21 40 | 1470,17 53 | 252,266 9 |  |  | 10,5219 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | J(MKr) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,3466 | 7,3542 | 6,7459 | 112,069 7 | 0,0668 | 0,0844 |  |  | 0,5600 |  | 0,3000 |  |  | 86,6607 | 60,5091 | 4,3400 |  |  | 0,2520 |
|  | Суп молочный с крупой № 170 | 181 | 37,3092 | 42,8700 | 69,9625 | 143,069 1 | 0,1334 | 0,2746 |  |  | 1,8563 | 1,2684 | 0,1080 |  |  | 1198,77  33 | 1042,77 69 | 152,805 2 |  |  | 1,6526 |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,6202 | 24,5202 | 47,5046 | 98,0476 | 0,0378 | 0,1435 |  |  | 0,7550 | 0,7550 |  |  |  | 709,551 7 | 596,455 7 | 81,5408 |  |  | 1,1065 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3496 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6998 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
| Всего: | | | 93,3410 | 74,9094 | 131,172 9 | 387,536 0 | 0,2980 | 0,5325 |  |  | 3,7713 | 2,0234 | 0,4080 |  |  | 1997,98 57 | 1714,44 15 | 243,336 0 |  |  | 3,2811 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,3608 | 3,7593 | 6,3156 | 81,2011 | 0,0301 | 0,1504 |  |  | 0,1504 | 0,4511 | 0,0451 |  |  | 186,461 8 | 138,342 6 | 21,0521 |  |  | 0,1504 |
| Всего: | | | 4,3608 | 3,7593 | 6,3156 | 81,2011 | 0,0301 | 0,1504 |  |  | 0,1504 | 0,4511 | 0,0451 |  |  | 186,461 8 | 138,342 6 | 21,0521 |  |  | 0,1504 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Капуста тушеная №428 | 100 | 1,8933 | 3,2540 | 8,3441 | 72,5552 | 0,0782 | 0,0618 |  |  | 0,4160 | 27,7854 | 0,2400 | 1 |  | 44,8075 | 34,6791 | 16,7408 |  |  | 1,0900 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3496 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6998 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2897 | 64,1984 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,6998 | 27,2993 | 6,5998 |  |  | 0,5100 |
|  | Кисель из сока №524 (2) | 144 | 0,7157 |  | 27,4189 | 113,133  0 | 0,0078 | 0,0156 |  |  | 0,0351 | 1,4038 |  |  |  | 10,8884 | 11,6982 | 6,2391 |  |  | 0,1710 |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,0400 | 13,6000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные №351 (2) | 80 | 13,1546 | 5,3028 | 11,0803 | 91,1211 | 0,1074 | 0,2935 |  |  | 0,6999 | 0,1007 | 0,2940 |  |  | 98,6749 | 98,8913 | 15,2621 |  |  | 0,4203 |
|  | Борщ №133 | 180/4,5 | 1,8451 | 4,8621 | 7,3805 | 78,1116 | 0,0333 | 0,0309 |  |  | 0,2972 | 8,9781 |  |  |  | 22,6337 | 29,5549 | 14,5574 |  |  | 0,7134 |
| Всего: | | | 20,2337 | 13,9439 | 76,5134 | 467,068 9 | 0,7367 | 0,8218 |  |  | 3,3982 | 38,2680 | 0,5340 |  |  | 188,704 3 | 216,822 6 | 64,0492 |  |  | 3,1747 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Соус молочный сладкий №449 | **20** | 4,3530 | 5,4700 | 9,7440 | 25,5996 | 0,0256 | 0,0417 |  |  | 0,1610 | 0,1510 | 0,0480 |  |  | 142,120 3 | 120,611 1 | 16,7482 |  |  | 0,1921 |
|  | Чай с сахаром №506 | 150 |  |  | 10,5044 | 42,9046 |  | 0,0036 |  |  |  | 3,5882 |  |  |  | 7,0018 |  |  |  |  | 0,3272 |
|  | Запеканка из творога № 319 (2) | 70 | 9,1327 | 7,8671 | 10,2887 | 151,000 5 | 0,0578 | 0,1454 |  |  | 0,0464 |  | 0,1920 |  |  | 95,7023 | 94,9024 | 3,9200 |  |  | 0,1432 |
| Всего: | | | 13,4857 | 13,3371 | 30,5371 | 219,504 7 | 0,0834 | 0,1907 |  |  | 0,2074 | 3,7392 | 0,2400 |  |  | 244,824 4 | 215,513  5 | 20,6682 |  |  | 0,6625 |
| Итого: | | | 131,421 2 | 105,949 7 | 244,539 0 | 1155,31 07 | 1,1482 | 1,6954 |  |  | 7,5273 | 44,4817 | 1,2271 |  |  | 2617,97 62 | 2285,12 02 | 349,105 5 |  |  | 7,2687 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | J(MKr) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 181 | 50,2202 | 43,3337 | 71,6824 | 138,877 4 | 0,0845 | 0,2470 |  |  | 1,4247 | 1,2706 | 0,1080 |  |  | 1211,92 81 | 1017,39 17 | 141,851  9 |  |  | 1,6120 |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,4475 | 11,9399 | 28,0418 | 64,5551 | 0,0187 | 0,0779 |  |  | 0,3731 | 7,3398 |  |  |  | 363,749 6 | 294,767 3 | 40,2973 |  |  | 1,0147 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 16 | 1,1612 | 0,1799 | 7,5885 | 37,4519 | 0,0654 | 0,0327 |  |  | 0,6542 |  |  |  |  | 3,2709 | 16,0275 | 5,0699 |  |  | 0,2944 |
|  | Яйцо вареное №306 | 20 | 2,5400 | 2,3000 | 1,4000 | 31,4000 | 0,2800 | 1,3800 |  |  | 0,4400 |  | 1,2000 |  |  | 8,6000 | 36,8000 | 2,0000 |  |  | 0,4200 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6000 | 1,3000 | 19,2000 | 114,500  0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | | | 66,9689 | 59,0535 | 127,912 7 | 386,784 4 | 0,4486 | 1,7376 |  |  | 2,8920 | 8,6104 | 1,3080 |  |  | 1587,54 86 | 1364,98 65 | 189,219 1 |  |  | 3,3411 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 143 | 0,5714 |  | 16,7142 | 71,4283 | 0,0286 | 0,0571 |  |  | 0,1286 | 5,1428 |  |  |  | 38,5713 | 42,8570 | 22,8571 |  |  | 0,4286 |
| Всего: | | | 0,5714 |  | 16,7142 | 71,4283 | 0,0286 | 0,0571 |  |  | 0,1286 | 5,1428 |  |  |  | 38,5713 | 42,8570 | 22,8571 |  |  | 0,4286 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Капуста квашеная №17 | 59 | 0,3961 | 1,9892 | 1,8109 | 27,0272 |  |  |  |  |  | 7,9228 |  |  |  | 20,3730 | 13,5820 | 6,7910 |  |  | 0,1132 |
|  | Плов из отварной птицы №411 | 124 | 18,1932 | 12,3351 | 17,6947 | 257,797 6 | 1,3689 | 0,1629 |  |  | 7,8987 | 1,0808 |  | > |  | 20,0971 | 165,249 3 | 10,7308 |  |  | 1,4962 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 16 | 1,1612 | 0,1799 | 7,5885 | 37,4519 | 0,0654 | 0,0327 |  |  | 0,6542 |  |  |  |  | 3,2709 | 16,0275 | 5,0699 |  |  | 0,2944 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2903 | 64,2014 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7002 | 27,3006 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,3600 |  | 22,7450 | 91,1400 | 0,0063 | 0,1440 |  |  |  |  |  |  |  | 15,3400 |  |  |  |  | 2,8680 |
|  | Суп с фасолью №148 | 180 | 0,9318 | 2,8520 | 6,4021 | 54,7813 | 0,0375 | 0,0275 |  |  | 0,2977 | 9,4533 | 0,2159 |  |  | 17,3575 | 23,1006 | 9,9798 |  |  | 0,5839 |
| Всего: | | | 22,6023 | 17,7162 | 69,5315 | 532,399 4 | 1,9281 | 0,7571 |  |  | 10,2006 | 18,4569 | 0,2159 |  |  | 85,1387 | 245,260 0 | 39,1716 |  |  | 5,8657 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,0406 | 13,6037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба отварная №338 | 70 | 13,5386 | 0,7650 | 0,3223 | 62,6195 | 0,0014 | 0,0016 |  |  | 0,0084 | 0,2482 |  |  |  | 1,3212 | 1,6014 | 0,5806 |  |  | 0,0260 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,4863 | 7,0113 | 15,1335 | 75,2953 | 0,0530 | 0,0498 |  |  | 0,5699 | 5,1460 | 0,2399 |  |  | 118,991  1 | 121,060  2 | 24,4594 |  |  | 0,7361 |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 151 | 20,4649 | 23,2345 | 41,4093 | 75,0699 | 0,0812 | 0,2792 |  |  | 0,7261 | 5,4481 |  |  |  | 686,590 3 | 573,601 2 | 78,4164 |  |  | 0,8213 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 16 | 1,1612 | 0,1799 | 7,5885 | 37,4519 | 0,0654 | 0,0327 |  |  | 0,6542 |  |  |  |  | 3,2709 | 16,0275 | 5,0699 |  |  | 0,2944 |
| Всего: | | | 39,6510 | 31,1907 | 66,4942 | 264,040 3 | 0,2010 | 0,3633 |  |  | 1,9586 | 10,8423 | 0,2399 |  |  | 810,173 5 | 712,290 3 | 108,526 3 |  |  | 1,8778 |
| **Итого:** | | | 129,793  6 | 107,960 4 | 280,652 6 | 1254,65 24 | 2,6063 | 2,9151 |  |  | 15,1798 | 43,0524 | 1,7638 |  |  | 2521,43 21 | 2365,39 38 | 359,774 1 |  |  | 11,5132 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | К к ал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | В6(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | J(MKr) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 180 | 49,8459 | 42,9207 | 71,0674 | 138,086 6 | 0,0839 | 0,2446 |  |  | 1,4117 | 1,2578 | 0,1080 |  |  | 1199,82 44 | 1007,21 07 | 140,457 5 |  |  | 1,5977 |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,3416 | 11,8190 | 27,8641 | 64,3359 | 0,0185 | 0,0772 |  |  | 0,3693 | 7,3693 |  |  |  | 360,263 6 | 291,781 4 | 39,8891 |  |  | 1,0133 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0804 | 0,1674 | 7,0605 | 34,8462 | 0,0609 | 0,0304 |  |  | 0,6087 |  |  |  |  | 3,0433 | 14,9123 | 4,7172 |  |  | 0,2739 |
|  | Яйцо вареное №306 | 20 | 2,5400 | 2,3000 | 1,4000 | 31,4000 | 0,2800 | 1,3800 |  |  | 0,4400 |  | 1,2000 |  |  | 8,6000 | 36,8000 | 2,0000 |  |  | 0,4200 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6000 | 1,3000 | 19,2000 | 114,500  0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | | | 66,4079 | 58,5071 | 126,592 0 | 383,168 7 | 0,4433 | 1,7322 |  |  | 2,8297 | 8,6271 | 1,3080 |  |  | 1571,73  13 | 1350,70 44 | 187,063 8 |  |  | 3,3049 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6000 |  | 17,5500 | 75,0000 | 0,0300 | 0,0600 |  |  | 0,1350 | 5,4000 |  |  |  | 40,5000 | 45,0000 | 24,0000 |  |  | 0,4500 |
| Всего: | | | 0,6000 |  | 17,5500 | 75,0000 | 0,0300 | 0,0600 |  |  | 0,1350 | 5,4000 |  |  |  | 40,5000 | 45,0000 | 24,0000 |  |  | 0,4500 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Капуста квашеная №17 | 55 | 0,3689 | 1,9892 | 1,6864 | 26,4044 |  |  |  |  |  | 7,3779 |  |  |  | 18,9718 | 12,6479 | 6,3239 |  |  | 0,1054 |
|  | Плов из отварной птицы №411 | 126 | 18,3432 | 12,3909 | 17,6939 | 258,922 6 | 1,3813 | 0,1643 |  |  | 7,9669 | 1,0801 |  |  |  | 20,1686 | 166,472 9 | 10,7297 |  |  | 1,5060 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0804 | 0,1674 | 7,0605 | 34,8462 | 0,0609 | 0,0304 |  |  | 0,6087 |  |  |  |  | 3,0433 | 14,9123 | 4,7172 |  |  | 0,2739 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2903 | 64,2014 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7002 | 27,3006 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,3600 |  | 22,7450 | 91,1400 | 0,0063 | 0,1440 |  |  |  |  |  |  |  | 15,3400 |  |  |  |  | 2,8680 |
|  | Суп с фасолью №148 | 180 | 0,9320 | 2,8520 | 6,4023 | 54,7833 | 0,0375 | 0,0275 |  |  | 0,2977 | 9,4572 | 0,2159 |  |  | 17,3621 | 23,1017 | 9,9811 |  |  | 0,5840 |
| Всего: | | | 22,6445 | 17,7595 | 68,8784 | 530,297 9 | 1,9360 | 0,7562 |  |  | 10,2233 | 17,9152 | 0,2159 |  |  | 83,5860 | 244,435 4 | 38,3520 |  |  | 5,8473 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,0399 | 13,5994 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба отварная №338 | 70 | 13,5386 | 0,7650 | 0,3221 | 62,6187 | 0,0014 | 0,0016 |  |  | 0,0084 | 0,2481 |  |  |  | 1,3206 | 1,6005 | 0,5803 |  |  | 0,0260 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,4520 | 6,9721 | 15,0759 | 75,2243 | 0,0529 | 0,0496 |  |  | 0,5687 | 5,1448 | 0,2399 |  |  | 117,840 1 | 120,091 8 | 24,3270 |  |  | 0,7348 |
|  | Кофейный напиток с  молоком№514 (2) | 150 | 20,2589 | 22,9991 | 41,0636 | 74,6433 | 0,0808 | 0,2778 |  |  | 0,7187 | 5,4407 |  |  |  | 679,684 1 | 567,790 8 | 77,6220 |  |  | 0,8132 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0804 | 0,1674 | 7,0605 | 34,8462 | 0,0609 | 0,0304 |  |  | 0,6087 |  |  |  |  | 3,0433 | 14,9123 | 4,7172 |  |  | 0,2739 |
| Всего: | | | 39,3299 | 30,9036 | 65,5620 | 260,931 9 | 0,1960 | 0,3594 |  |  | 1,9045 | 10,8336 | 0,2399 |  |  | 801,888 1 | 704,395 4 | 107,246 5 |  |  | 1,8479 |
| **Итого:** | | | 128,982 3 | 107,170 2 | 278,582 4 | 1249,39 85 | 2,6053 | 2,9078 |  |  | 15,0925 | 42,7759 | 1,7638 |  |  | 2497,70 54 | 2344,53 52 | 356,662 3 |  |  | 11,4501 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | i(MKr) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша "Дружба" №266 | 180 | 27,9590 | 33,2890 | 63,1671 | 178,865 0 | 0,0758 | 0,1881 |  |  | 1,3747 | 0,9168 | 0,2700 |  |  | 867,705 3 | 756,100 4 | 112,517 8 |  |  | 1,2609 |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,2242 | 22,9591 | 41,0062 | 74,5834 | 0,0809 | 0,2779 |  |  | 0,7175 | 5,4500 |  |  |  | 678,520 3 | 566,803 0 | 77,4870 |  |  | 0,8119 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9601 | 34,3503 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7001 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,0800 | 4,6000 | 2,8000 | 62,8000 | 0,5600 | 2,7600 |  |  | 0,8800 |  | 2,4000 |  |  | 17,2000 | 73,6000 | 4,0000 |  |  | 0,8400 |
| Всего: | | | 54,3282 | 61,0131 | 113,933 4 | 350,598 7 | 0,7767 | 3,2560 |  |  | 3,5722 | 6,3668 | 2,6700 |  |  | 1566,42 56 | 1411,20 35 | 198,654 8 |  |  | 3,1828 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,3500 | 3,7500 | 6,3000 | 81,0000 | 0,0300 | 0,1500 |  |  | 0,1500 | 0,4500 | 0,0450 |  |  | 186,000 0 | 138,000 0 | 21,0000 |  |  | 0,1500 |
| Всего: | | | 4,3500 | 3,7500 | 6,3000 | 81,0000 | 0,0300 | 0,1500 |  |  | 0,1500 | 0,4500 | 0,0450 |  |  | 186,000 0 | 138,000 0 | 21,0000 |  |  | 0,1500 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра морковная №124 | 80 | 1,5074 | 5,9691 | 9,4357 | 98,3200 | 0,0438 | 0,0408 |  |  | 0,3379 | 9,2925 |  |  |  | 27,7417 | 32,4995 | 17,5975 |  |  | 0,6120 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 180 | 3,8140 | 3,4200 | 14,3973 | 102,196 1 | 0,1344 | 0,0446 |  |  | 0,6529 | 4,7892 | 0,2400 |  |  | 17,0411 | 74,3615 | 24,6604 |  |  | 1,1540 |
|  | Картофельная запеканка с мясом №382 | 135 | 16,7344 | 10,0080 | 17,1658 | 221,974 3 | 0,2045 | 0,3197 |  |  | 1,0371 | 8,3249 | 0,4995 |  |  | 17,1559 | 174,117 6 | 33,4698 |  |  | 2,8102 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9601 | 34,3503 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7001 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2901 | 64,2006 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7001 | 27,3002 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,3600 |  | 22,7450 | 91,1400 | 0,0063 | 0,1440 |  |  |  |  |  |  |  | 15,3400 |  |  |  |  | 2,8680 |
| Всего: | | | 25,0408 | 19,9221 | 83,9940 | 612,181  3 | 0,8990 | 0,9691 |  |  | 3,9779 | 22,4066 | 0,7395 |  |  | 88,9788 | 322,978 9 | 86,9778 |  |  | 8,2242 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №583 | 80 | 5,7511 | 11,6849 | 46,5278 | 310,737 1 | 1,0046 | 0,7868 |  |  | 0,5729 |  | 0,0624 |  |  | 16,5572 | 74,5136 | 24,3040 |  |  | 1,1458 |
|  | Молоко кипяченое №534 | 149 | 41,8525 | 47,8315 | 70,2525 | 86,6945 | 0,0747 | 0,2840 |  |  | 1,4947 | 1,4947 |  |  |  | 1403,55  48 | 1180,83 95 | 161,431  2 |  |  | 1,6442 |
|  | Апельсины №118 (2) | 150 | 1,0500 |  | 9,4499 | 42,7494 | 0,0900 | 0,0300 |  |  | 0,2250 | 44,9994 |  |  |  | 37,4995 | 25,4996 | 14,9998 |  |  | 0,4500 |
| Всего: | | | 48,6536 | 59,5164 | 126,230  2 | 440,181  0 | 1,1693 | 1,1008 |  |  | 2,2926 | 46,4941 | 0,0624 |  |  | 1457,61 15 | 1280,85 27 | 200,735 0 |  |  | 3,2400 |
| Итого: | | | 132,372 6 | 144,201  6 | 330,457 6 | 1483,96 10 | 2,8750 | 5,4759 |  |  | 9,9927 | 75,7175 | 3,5169 |  |  | 3299,01 59 | 3153,03 51 | 507,367 6 |  |  | 14,7970 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | В6(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | 1(мкг) | Fe(rn-) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая №121 | 41 | 0,6934 | 3,5892 | 3,1405 | 48,9433 |  |  |  |  |  | 3,2629 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,3933 | 21,8436 | 22,0788 | 143,948 7 | 0,8728 | 4,2803 |  |  | 1,7171 | 0,3751 | 3,8760 |  |  | 378,431 7 | 408,554  5 | 46,6088 |  |  | 1,6936 |
|  | Чай с молоком №507 | 150 | 10,2259 | 11,6868 | 27,6689 | 64,0851 | 0,0183 | 0,0730 |  |  | 0,3652 | 3,9598 |  |  |  | 349,947  0 | 288,516 8 | 39,4428 |  |  | 0,7295 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9601 | 34,3505 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7002 | 4,6501 |  |  | 0,2700 |
| Всего: | | | 30,3776 | 37,2846 | 59,8483 | 291,327 6 | 0,9511 | 4,3833 |  |  | 2,6823 | 7,5978 | 3,8760 |  |  | 731,378 7 | 711,771  5 | 90,7017 |  |  | 2,6931 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 148 | 0,5911 |  | 17,2904 | 73,8905 | 0,0296 | 0,0591 |  |  | 0,1330 | 5,3201 |  |  |  | 39,9009 | 44,3343 | 23,6450 |  |  | 0,4433 |
| Всего: | | | 0,5911 |  | 17,2904 | 73,8905 | 0,0296 | 0,0591 |  |  | 0,1330 | 5,3201 |  |  |  | 39,9009 | 44,3343 | 23,6450 |  |  | 0,4433 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,4081 |  | 0,7481 | 4,7607 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14,9623 | 12,2419 |  |  |  | 0,7481 |
|  | Свекольник №136 | 181 | 1,6640 | 3,2197 | 9,1612 | 69,6241 | 0,0355 | 0,0343 |  |  | 0,3646 | 6,9018 | 0,1800 |  |  | 19,0237 | 33,3127 | 16,9110 |  |  | 0,8236 |
|  | Тефтели из говядины паровые №394 | 60 | 8,7515 | 3,6868 | 5,6628 | 91,6837 | 0,0694 | 0,0763 |  |  | 0,4650 | 1,5966 | 0,0642 |  |  | 11,4621 | 87,2893 | 12,3204 |  |  | 1,2430 |
|  | Сложный гарнир №439 | 115 | 1,8253 | 3,6173 | 12,7070 | 90,2304 | 0,0884 | 0,0600 |  |  | 0,6047 | 18,0615 | 0,1200 |  |  | 26,3044 | 39,9326 | 18,4720 |  |  | 1,0691 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9601 | 34,3505 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7002 | 4,6501 |  |  | 0,2700 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2901 | 64,2006 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7001 | 27,3002 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | Компот из свежих плодов №526 (2) | 150 | 0,0870 |  | 12,5070 | 51,0021 | 0,0087 | 0,0087 |  |  | 0,0522 | 1,7980 |  |  |  | 4,8400 | 3,1900 | 2,6100 |  |  | 0,6680 |
| Всего: | | | 15,3609 | 11,0488 | 61,0363 | 405,852 1 | 0,7120 | 0,5993 |  |  | 3,4365 | 28,3579 | 0,3642 |  |  | 88,2926 | 217,966  9 | 61,5636 |  |  | 5,3318 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Запеканка из творога № 319**  **(2)** | 77 | 10,0945 | 8,6868 | 10,5184 | 162,684 4 | 0,0562 | 0,1381 |  |  | 0,0431 |  | 0,1830 |  |  | 105,387  4 | 103,551 8 | 4,0110 |  |  | 0,1411 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,2706 | 5,3759 | 9,6051 | 25,4265 | 0,0254 | 0,0411 |  |  | 0,1581 | 0,1481 | 0,0480 |  |  | 139,356 8 | 118,285 4 | 16,4300 |  |  | 0,1889 |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,1500 | 2,2500 | 8,8500 | 85,5001 | 0,4500 | 0,2250 | 0,0750 | 0,6000 | 0,3000 | 0,9000 | 0,0150 |  |  | 186,000 2 | 142,500 1 | 22,5000 |  |  | 0,1500 |
| Всего: | | | 20,5151 | 16,3127 | 28,9735 | 273,611 0 | 0,5316 | 0,4042 | 0,0750 | 0,6000 | 0,5012 | 1,0481 | 0,2460 |  |  | 430,744 4 | 364,337 3 | 42,9410 |  |  | 0,4800 |
| Итого: | | | 66,8447 | 64,6461 | 167,148 5 | 1044,68 12 | 2,2243 | 5,4459 | 0,0750 | 0,6000 | 6,7530 | 42,3239 | 4,4862 |  |  | 1290,31 66 | 1338,41 00 | 218,851 3 |  |  | 8,9482 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества  (г) | | | К к ал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | В6(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мхг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | J(MKT) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный манный №170 | 180 | 31,5294 | 42,0279 | 57,9073 | 176,398 1 | 0,0642 | 0,2133 |  |  | 1,0646 | 1,0646 | 0,6000 |  |  | 1004,19 06 | 852,161 8 | 122,459 2 |  |  | 1,3471 |
|  | Чай с лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,7579 | 44,0066 | 0,0011 | 0,0036 |  |  | 0,0027 | 4,6994 |  |  |  | 8,1234 | 0,6047 | 0,3298 |  |  | 0,3447 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9600 | 34,3502 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7001 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,3456 | 7,3541 | 6,7460 | 112,068 9 | 0,0668 | 0,0844 |  |  | 0,5600 |  | 0,3000 |  |  | 86,6582 | 60,5079 | 4,3400 |  |  | 0,2520 |
| Всего: | | | 65,9565 | 49,5470 | 82,3712 | 366,823 8 | 0,1921 | 0,3313 |  |  | 2,2273 | 5,7640 | 0,9000 |  |  | 1101,97 22 | 927,974 5 | 131,779 0 |  |  | 2,2138 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 139 | 0,4162 |  | 14,1523 | 57,4419 | 0,0416 | 0,0416 |  |  | 0,2497 | 8,6024 |  |  |  | 22,1998 | 15,2623 | 12,4874 |  |  | 3,0525 |
| Всего: | | | 0,4162 |  | 14,1523 | 57,4419 | 0,0416 | 0,0416 |  |  | 0,2497 | 8,6024 |  |  |  | 22,1998 | 15,2623 | 12,4874 |  |  | 3,0525 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,0398 | 13,5988 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе №348 | 54 | 8,1933 | 4,4342 | 1,6545 | 79,7707 | 0,0086 | 0,0094 |  |  | 0,0528 | 1,2325 |  |  |  | 7,3211 | 8,2624 | 3,3403 |  |  | 0,1400 |
|  | Соус сметанный №451 (2) | 27 | 2,9389 | 4,5629 | 1,1612 | 48,4562 | 0,0247 | 0,0130 |  |  | 0,0100 |  | 0,0600 |  |  | 11,7808 | 10,4057 | 1,7761 |  |  | 0,0334 |
|  | Картофельное пюре №434 | 81 | 4,4822 | 6,9967 | 15,2048 | 75,6740 | 0,0534 | 0,0500 |  |  | 0,5740 | 5,1967 | 0,2400 |  |  | 118,586 0 | 120,932 8 | 24,5226 |  |  | 0,7417 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9600 | 34,3502 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7001 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5768 | 0,3639 | 13,4332 | 64,8919 | 0,4549 | 0,3942 |  |  | 1,3646 |  |  |  |  | 8,7938 | 27,5942 | 6,6711 |  |  | 0,5155 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,3600 |  | 22,7450 | 91,1400 | 0,0063 | 0,1440 |  |  |  |  |  |  |  | 15,3400 |  |  |  |  | 2,8680 |
|  | Рассольник со сметаной №138 | 180 | 1,8458 | 5,3249 | 8,4975 | 84,9121 | 0,0420 | 0,0239 |  |  | 0,3725 | 4,6798 |  |  |  | 13,1305 | 29,3875 | 10,5915 |  |  | 0,6658 |
| Всего: | | | 20,4620 | 21,8476 | 71,6960 | 492,793 9 | 0,6499 | 0,6645 |  |  | 2,9739 | 11,1090 | 0,3000 |  |  | 177,952 2 | 211,282 7 | 51,5516 |  |  | 5,2344 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи в молочном соусе №203 | 94 | 1,8323 | 7,1253 | 8,4668 | 105,026 3 | 0,0661 | 0,0487 |  |  | 0,4141 | 12,0197 | 0,5400 |  |  | 29,2397 | 36,5684 | 17,4457 |  |  | 0,8206 |
|  | Соус молочный №444 (2) | 75 | 21,6236 | 27,2847 | 38,3915 | 85,7289 | 0,1097 | 0,1951 |  |  | 0,7933 | 0,7533 | 0,2400 |  |  | 708,481 1 | 600,363 5 | 83,1131 |  |  | 0,9086 |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 70 | 4,9558 | 10,6276 | 39,9329 | 272,104 8 | 0,8641 | 0,7007 |  |  | 0,4986 |  | 0,0780 |  |  | 14,3281 | 64,4280 | 20,8087 |  |  | 0,9882 |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,3826 | 23,1405 | 41,2712 | 74,8995 | 0,0811 | 0,2787 |  |  | 0,7231 | 5,4451 |  |  |  | 683,831 9 | 571,280 5 | 78,0991 |  |  | 0,8181 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9600 | 34,3502 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7001 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
| Всего: | | | 49,8593 | 68,3431 | 135,022 4 | 572,109 7 | 1,1810 | 1,2532 |  |  | 3,0291 | 18,2181 | 0,8580 |  |  | 1438,88 08 | 1287,34 05 | 204,116 6 |  |  | 3,8055 |
| Итого: | | | 136,694 0 | 139,737 7 | 303,241 9 | 1489,16 93 | 2,0646 | 2,2906 |  |  | 8,4800 | 43,6935 | 2,0580 |  |  | 2741,00 50 | 2441,86 00 | 399,934 6 |  |  | 14,3062 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества  (г) | | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | 1(мкг) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 179 | | 49,7007 | 42,7254 | 70,7971 | 137,817  0 | 0,0836 | 0,2434 |  |  | 1,4058 | 1,2516 | 0,1080 |  |  | 1194,05 99 | 1002,35 67 | 139,799 1 |  |  | 1,5913 |
|  | Чай с молоком №507 | 150 | | 10,2908 | 11,7609 | 27,7789 | 64,2239 | 0,0184 | 0,0734 |  |  | 0,3675 | 3,9675 |  |  |  | 352,134 3 | 290,348 4 | 39,6932 |  |  | 0,7325 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | | 1,1002 | 0,1704 | 7,1898 | 35,4843 | 0,0620 | 0,0310 |  |  | 0,6198 |  |  |  |  | 3,0991 | 15,1854 | 4,8036 |  |  | 0,2789 |
|  | Яйцо вареное №306 | 20 | | 2,5400 | 2,3000 | 1,4000 | 31,4000 | 0,2800 | 1,3800 |  |  | 0,4400 |  | 1,2000 |  |  | 8,6000 | 36,8000 | 2,0000 |  |  | 0,4200 |
| Всего: | | | | 63,6317 | 56,9567 | 107,165 8 | 268,925 2 | 0,4440 | 1,7278 |  |  | 2,8331 | 5,2191 | 1,3080 |  |  | 1557,89 33 | 1344,69 05 | 186,295  9 |  |  | 3,0227 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 149 | | 41,7196 | 47,6795 | 70,0293 | 86,4191 | 0,0745 | 0,2831 |  |  | 1,4900 | 1,4900 |  |  |  | 1399,09 60 | 1177,08  82 | 160,918 4 |  |  | 1,6390 |
| Всего: | | | | 41,7196 | 47,6795 | 70,0293 | 86,4191 | 0,0745 | 0,2831 |  |  | 1,4900 | 1,4900 |  |  |  | 1399,09  60 | 1177,08 82 | 160,918 4 |  |  | 1,6390 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра свекольная №124 | 60 | | 1,0622 | 4,9732 | 8,2188 | 82,5272 | 0,0197 | 0,0264 |  |  | 0,2570 | 8,9451 |  |  |  | 15,6299 | 26,1306 | 15,6392 |  |  | 0,6909 |
|  | Суп крестьянскиий с крупой №160 | 180 | | 1,3117 | 4,0915 | 9,2216 | 80,1370 | 0,0502 | 0,0294 |  |  | 0,3995 | 7,6225 |  |  |  | 17,9511 | 34,9756 | 14,8078 |  |  | 0,6110 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 150 | | 15,1629 | 9,3035 | 28,0855 | 256,819 2 | 0,0592 | 0,1024 |  |  | 0,8352 | 1,1045 | 0,3662 |  |  | 23,4282 | 150,646 7 | 28,3123 |  |  | 2,0635 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | | 1,1002 | 0,1704 | 7,1898 | 35,4843 | 0,0620 | 0,0310 |  |  | 0,6198 |  |  |  |  | 3,0991 | 15,1854 | 4,8036 |  |  | 0,2789 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 31 | | 1,6115 | 0,3719 | 13,7289 | 66,3200 | 0,4649 | 0,4029 |  |  | 1,3946 |  |  |  |  | 8,9873 | 28,2015 | 6,8179 |  |  | 0,5268 |
|  | Сок №537 | 149 | | 0,5978 |  | 17,4860 | 74,7267 | 0,0299 | 0,0598 |  |  | 0,1345 | 5,3803 |  |  |  | 40,3524 | 44,8360 | 23,9125 |  |  | 0,4484 |
| Всего: | | | | 20,8463 | 18,9105 | 83,9306 | 596,014 4 | 0,6859 | 0,6519 |  |  | 3,6406 | 23,0524 | 0,3662 |  |  | 109,448 0 | 299,975 8 | 94,2933 |  |  | 4,6195 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырники из творога №327 | 60 | | 7,8585 | 6,0974 | 13,1507 | 141,102 8 | 0,0946 | 0,1695 |  |  | 0,0677 |  | 0,1356 |  |  | 79,7020 | 82,1912 | 4,8022 |  |  | 0,1904 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | | 4,2969 | 5,4057 | 9,6495 | 25,4798 | 0,0254 | 0,0413 |  |  | 0,1590 | 0,1490 | 0,0480 |  |  | 140,239 4 | 119,027  9 | 16,5315 |  |  | 0,1899 |
|  | Ряженка №535 | 150 | | 4,3500 | 3,7500 | 6,3000 | 81,0000 | 0,0300 | 0,1500 |  |  | 0,1500 | 0,4500 | 0,0450 |  |  | 186,000 0 | 138,000 0 | 21,0000 |  |  | 0,1500 |
| Всего: | | | | 16,5054 | 15,2531 | 29,1002 | 247,582 6 | 0,1500 | 0,3608 |  |  | 0,3767 | 0,5990 | 0,2286 |  |  | 405,941 4 | 339,219 1 | 42,3337 |  |  | 0,5303 |
| Итого: | | | | 142,703 0 | 138,799 8 | 290,225 9 | 1198,94 13 | 1,3544 | 3,0236 |  |  | 8,3404 | 30,3605 | 1,9028 |  |  | 3472,37 87 | 3160,97 36 | 483,841  3 |  |  | 9,8115 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | В6(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | 1(мкг) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп рисовый молочный №170 | 178 | 35,6965 | 41,3568 | 66,4058 | 120,720 7 | 0,0622 | 0,2398 |  |  | 1,4208 | 1,2448 | 0,1080 |  |  | 1172,06 16 | 994,615 7 | 138,508 9 |  |  | 1,5123 |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 (2) | 149 | 20,0516 | 22,7621 | 40,7148 | 74,2107 | 0,0805 | 0,2764 |  |  | 0,7113 | 5,4333 |  |  |  | 672,730 2 | 561,940 4 | 76,8222 |  |  | 0,8051 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0Л650 | 6,9599 | 34,3497 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,3456 | 7,3541 | 6,7459 | 112,068 4 | 0,0668 | 0,0844 |  |  | 0,5600 |  | 0,3000 |  |  | 86,6581 | 60,5077 | 4,3400 |  |  | 0,2520 |
| Всего: | | | 90,1587 | 71,6380 | 120,826 4 | 341,349 5 | 0,2695 | 0,6306 |  |  | 3,2921 | 6,6781 | 0,4080 |  |  | 1934,44  99 | 1631,76 37 | 224,321 1 |  |  | 2,8394 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,4002 |  | 13,6060 | 55,2244 | 0,0400 | 0,0400 |  |  | 0,2401 | 8,2703 |  |  |  | 21,3427 | 14,6731 | 12,0053 |  |  | 2,9346 |
| Всего: | | | 0,4002 |  | 13,6060 | 55,2244 | 0,0400 | 0,0400 |  |  | 0,2401 | 8,2703 |  |  |  | 21,3427 | 14,6731 | 12,0053 |  |  | 2,9346 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Картофель отварной №179 | 80 | 1,2660 | 3,1400 | 11,1020 | 75,2590 | 0,0553 | 0,0316 |  |  | 0,5293 | 5,9250 | 0,2400 |  |  | 6,3200 | 30,0200 | 13,4300 |  |  | 0,7110 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3497 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,5600 | 0,3600 | 13,2903 | 64,2014 | 0,4500 | 0,3900 |  |  | 1,3500 |  |  |  |  | 8,7002 | 27,3006 | 6,6001 |  |  | 0,5100 |
|  | Компот из свежих плодов №526 (2) | 150 | 0,0873 |  | 12,5156 | 51,0370 | 0,0087 | 0,0087 |  |  | 0,0524 | 1,8033 |  |  |  | 4,8537 | 3,1994 | 2,6177 |  |  | 0,6699 |
|  | Фрикадельки рыбные №353  (2) | 70 | 14,3946 | 5,8460 | 11,6306 | 82,3172 | 0,1449 | 0,5293 |  |  | 0,6923 | 0,1383 | 0,4200 |  |  | 134,884 6 | 131,946 1 | 18,7376 |  |  | 0,4791 |
|  | Икра кабачковая №121 (2) | 60 | 1,0200 | 5,2800 | 4,6200 | 72,0000 |  |  |  |  |  | 4,8000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с клецками №151 | 179/18 | 4,1405 | 3,5363 | 9,6963 | 86,1249 | 0,3777 | 0,1983 |  |  | 1,6681 | 3,5678 | 0,1116 |  |  | 10,9304 | 51,9512 | 10,4748 |  |  | 0,7334 |
| Всего: | | | 23,5334 | 18,3273 | 69,8147 | 465,289 2 | 1,0966 | 1,1879 |  |  | 4,8921 | 16,2344 | 0,7716 |  |  | 168,688 9 | 259,117 2 | 56,5102 |  |  | 3,3734 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Рагу из овощей №362** | **85** | 1,2818 | 4,0311 | 8,2245 | 74,3695 | 0,0581 | 0,0392 |  |  | 0,3778 | 10,1187 |  |  |  | 20,7309 | 34,5556 | 14,8946 |  |  | 0,7325 |
|  | **Соус томатный №462** | **30** | 0,3329 | 0,7950 | 2,2188 | 17,2567 | 0,0205 | 0,0145 |  |  | 0,0400 | 1,2996 | 0,0600 |  |  | 0,9496 | 2,9188 | 1,7394 |  |  | 0,0565 |
|  | **Чай с сахаром №506** | **150** |  |  | 10,5038 | 42,9024 |  | 0,0036 |  |  |  | 3,6000 |  |  |  | 7,0240 |  |  |  |  | 0,3282 |
|  | **Хлеб пшеничный №114 (2)** | **15** | 1,0650 | 0,1650 | 6,9599 | 34,3497 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,6999 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | **Сердце в соусе** | **70** | 18,9269 | 11,8182 | 5,3992 | 195,189 8 | 27,8624 | 48,7366 | 17,4000 | 38,6280 | 51,0916 | 6,6915 | 2,6120 |  | 3,8280 | 3,4315 | 34,9886 | 9,2173 | 20,8800 |  | 31,4100 |
| **Всего:** | | | 21,6066 | 16,8093 | 33,3062 | 364,068 1 | 28,0010 | 48,8239 | 17,4000 | 38,6280 | 52,1094 | 21,7098 | 2,6720 |  | 3,8280 | 35,1360 | 87,1629 | 30,5013 | 20,8800 |  | 32,7972 |
| **Итого:** | | | 135,698 9 | 106,774 6 | 237,553 3 | 1225,93 12 | 29,4071 | 50,6824 | 17,4000 | 38,6280 | 60,5337 | 52,8926 | 3,8516 |  | 3,8280 | 2159,61 75 | 1992,71 69 | 323,337 9 | 20,8800 |  | 41,9446 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1(мг) | В2(мг) | Вб(мг) | В12(мг) | РР(мкг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | С<мг) | | Р(мг) | Mg(Mr) | Zn(Mr) | *J*(mkt) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 178 | 49,4248 | 42,4471 | 70,3669 | 137,210  5 | 0,0831 | 0,2418 |  |  | 1,3969 | 1,2430 | 0,1080 |  |  | 1185,92 36 | 995,516 7 | | 138,857 5 |  |  | 1,5813 |
|  | Какао с молоком №508 | 149 | 21,1962 | 24,0356 | 46,7923 | 97,1669 | 0,0370 | 0,1406 |  |  | 0,7399 | 0,7399 |  |  |  | 695,331 5 | 584,491 9 | | 79,9052 |  |  | 1,0898 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,0472 | 0,1622 | 6,8436 | 33,7756 | 0,0590 | 0,0295 |  |  | 0,5900 |  |  |  |  | 2,9498 | 14,4542 | | 4,5722 |  |  | 0,2655 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,2472 | 4,0872 | 7,0936 | 70,4756 | 0,0590 | 0,0295 |  |  | 0,5900 |  | 0,3000 |  |  | 2,9498 | 14,4542 | | 4,5722 |  |  | 0,2655 |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,0800 | 4,6000 | 2,8000 | 62,8000 | 0,5600 | 2,7600 |  |  | 0,8800 |  | 2,4000 |  |  | 17,2000 | 73,6000 | | 4,0000 |  |  | 0,8400 |
| Всего: | | | 77,9954 | 75,3321 | 133,896 4 | 401,428 6 | 0,7981 | 3,2014 |  |  | 4,1968 | 1,9829 | 2,8080 |  |  | 1904,35 47 | 1682,51 70 | | 231,907 1 |  |  | 4,0421 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 153 | 0,6102 |  | 17,8472 | 76,2700 | 0,0305 | 0,0610 |  |  | 0,1373 | 5,4914 |  |  |  | 41,1858 | 45,7620 | | 24,4064 |  |  | 0,4576 |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,3990 |  | 13,5657 | 55,0608 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2458 |  |  |  | 21,2795 | 14,6297 | | 11,9697 |  |  | 2,9259 |
| Всего: | | | 1,0092 |  | 31,4129 | 131,330 8 | 0,0704 | 0,1009 |  |  | 0,3767 | 13,7372 |  |  |  | 62,4653 | 60,3917 | | 36,3761 |  |  | 3,3835 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,0401 | 13,6006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты №147 | 180 | 1,0109 | 4,0167 | 6,9928 | 68,8206 | 0,0444 | 0,0336 |  |  | 0,3406 | 12,9840 |  |  |  | 23,3279 | 26,7605 | | 12,0497 |  |  | 0,7056 |
|  | Бефстроганов из отварной говядины №372 | 40 | 12,4105 | 4,2878 | 0,5009 | 90,7364 | 0,0543 | 0,0865 |  |  | 0,2115 | 0,3579 | 0,0064 |  |  | 8,1725 | 109,391 1 | | 12,6619 |  |  | 1,5167 |
|  | Соус сметанный №451 | 40 | 4,2854 | 6,3711 | 1,3600 | 66,6663 | 0,0279 | 0,0130 |  |  | 0,0100 |  | 0,0600 |  |  | 17,2951 | 14,7659 | | 2,4173 |  |  | 0,0398 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 80 | 4,6710 | 4,6490 | 22,7200 | 152,260 0 | 0,1850 | 0,0888 |  |  | 1,5540 |  | 0,1800 |  |  | 20,3500 | 107,670 0 | | 41,8100 |  |  | 0,6660 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | **15** | 1,0472 | 0,1622 | 6,8436 | 33,7756 | 0,0590 | 0,0295 |  |  | 0,5900 |  |  |  |  | 2,9498 | 14,4542. | | 4,5722 |  |  | 0,2655 |
|  | **Хлеб ржаной №115** | **31** | 1,6107 | 0,3717 | 13,7216 | 66,2847 | 0,4646 | 0,4027 |  |  | 1,3938 |  |  |  |  | 8,9825 | 28,1865 | | 6,8143 |  |  | 0,5266 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,3600 |  | 22,7438 | 91,1353 | 0,0063 | 0,1440 |  |  |  |  |  |  |  | 15,3400 |  | |  |  |  | 2,8680 |
| Всего: | | | 25,3957 | 19,8585 | 76,9228 | 583,279 5 | 0,8415 | 0,7981 |  |  | 4,0999 | 13,3419 | 0,2464 |  |  | 96,4178 | 301,228 2 | | 80,3254 |  |  | 6,5882 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сдоба обыкновенная (плюшка) №589** | **80** | 6,1887 | 3,9333 | 47,5020 | 245,325 4 | 1,0802 | 0,8567 |  |  | 0,6186 |  | 0,3180 |  |  | 17,7890 | 80,2720 | | 26,0900 |  |  | 1,2253 |
|  | **Йогурт №536** | **157** | 6,4273 | 2,3514 | 9,2490 | 89,3545 | 0,4703 | 0,2351 | 0,0784 | 0,6270 | 0,3135 | 0,9406 | 0,0157 |  |  | 194,385  3 | 148,9242 | | 23,5144 |  |  | 0,1568 |
| **Всего:** | | | 12,6160 | 6,2847  101,475 3 | 56,7510 | 334,679 9 | 1,5505 | 1,0918 | 0,0784 | 0,6270 | 0,9321 | 0,9406 | 0,3337 |  |  | 212,174 3 | 229,196 2 | | 49,6044 |  |  | 1,3821 |
| Итого: | | | 117,016 3 | 298,983 1 | 1450,71 88 | 3,2605 | 5,1922 | 0,0784 | 0,6270 | 9,6055 | 30,0026 | 3,3881 |  |  | 2275,41 21 | 2273,33 31 | | 398,213 0 |  |  | 15,3959 |