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 3 ДО 7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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) | Мё(мг) | **Zn(mr)** | **J(mkf)** | **Fe(mr)** |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,4152 | 50,7090 |  | 0,0040 |  |  |  | 3,9932 |  |  |  | 7,8071 |  |  |  |  | 0,3664 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4252 | 0,2208 | 9,3139 | 45,9674 | 0,0803 | 0,0401 |  |  | 0,8029 |  |  |  |  | 4,0146 | 19,6716 | 6,2227 |  |  | 0,3613 |
|  | Омлет натуральный №307 | 90 | 16,7936 | 19,7528 | 20,2630 | 128,440 5 | 0,7873 | 3,8607 |  |  | 1,5560 | 0,3460 | 3,4800 |  |  | 348,564 3 | 374,557 0 | 42,8703 |  |  | 1,5356 |
|  | Икра кабачковая №121 | 41 | 0,6955 | 3,6000 | 3,1500 | 49,0915 |  |  |  |  |  | 3,2728 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники №608 | 40 | 4,1916 | 2,0958 | 30,9536 | 184,592 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | | | 23,1059 | 25,6694 | 80,6957 | 477,301 2 | 0,9426 | 3,9898 | 0,0900 | 0,1250 | 3,1089 | 12,6120 | 3,5100 |  | 0,5850 | 360,386 0 | 394,228 6 | 49,0930 |  |  | 2,2633 |
| **Второй** завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 153 | 0,6136 |  | 17,9489 | 76,7048 | 0,0307 | 0,0614 |  |  | 0,1381 | 5,5227 |  |  |  | 41,4206 | 46,0229 | 24,5455 |  |  | 0,4602 |
| Всего: | | | 0,6136 |  | 17,9489 | 76,7048 | 0,0307 | 0,0614 |  |  | 0,1381 | 5,5227 |  |  |  | 41,4206 | 46,0229 | 24,5455 |  |  | 0,4602 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы соленые №113 | 81 | 0,4861 |  | 0,8911 | 5,6707 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,8222 | 14,5818 |  |  |  | 0,8911 |
|  | Мясо отварное №363 | 60 | 18,7551 | 6,4990 | 0,3826 | 135,763 2 | 0,0795 | 0,1282 |  |  | 0,3026 | 0,2877 | 0,0097 |  |  | 10,3882 | 163,899 2 | 18,2092 |  |  | 2,2630 |
|  | Картофельное пюре №434 | 100 | 5,5083 | 8,2781 | 18,7869 | 90,4369 | 0,0662 | 0,0618 |  |  | 0,7111 | 6,4483 | 0,2700 |  |  | 145,969 0 | 149,073 0 | 30,2959 |  |  | 0,9191 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4252 | 0,2208 | 9,3139 | 45,9674 | 0,0803 | 0,0401 |  |  | 0,8029 |  |  |  |  | 4,0146 | 19,6716 | 6,2227 |  |  | 0,3613 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 38 | 1,9945 | 0,4603 | 16,9918 | 82,0820 | 0,5753 | 0,4986 |  |  | 1,7260 |  |  |  |  | 11,1233 | 34,9040 | 8,4383 |  |  | 0,6521 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 180 | 0,1080 |  | 16,0873 | 65,6052 | 0,0108 | 0,0108 |  |  | 0,0648 | 2,2320 |  |  |  | 6,0201 | 3,9601 | 3,2401 |  |  | 0,8310 |
|  | Рассольник ленинградский  **№139** | 201/5 | 2,5932 | 5,6346 | 11,9997 | 104,437  5 | 0,0616 | 0,0332 |  |  | 0,5316 | 5,1554 |  |  |  | 17,5223 | 40,7007 | 16,0864 |  |  | 0,7816 |
| Всего: | | | 30,8704 | 21,0928 | 74,4533 | 529,962 9 | 0,8737 | 0,7727 |  |  | 4,1390 | 14,1234 | 0,2797 |  |  | 212,859 7 | 426,790 4 | 82,4926 |  |  | 6,6992 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кофейный напиток молоком №514 | **179** | 25,0936 | 28,4726 | 51,2146 | 94,2699 | 0,1045 | 0,3579 |  |  | 0,8898 | 7,2019 |  |  |  | 841,907 9 | 702,918 1 | 96,0951 |  |  | 1,0079 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4252 | 0,2208 | 9,3139 | 45,9674 | 0,0803 | 0,0401 |  |  | 0,8029 |  |  |  |  | 4,0146 | 19,6716 | 6,2227 |  |  | 0,3613 |
|  | **Икра свекольная №124 (3)** | **80** | 0,5879 | 6,9654 | 6,7780 | 92,9338 | 0,0158 | 0,0288 |  |  | 0,2180 | 6,4957 |  |  |  | 17,9420 | 27,9025 | 15,4022 |  |  | 0,7721 |
|  | **Макаронник с печенью** | **109** | 38,2354 | 8,1538 | 25,4448 | 187,429  5 | 0,1066 | 0,2556 |  |  | 0,5352 | 0,8397 | 0,5040 |  |  | 45,4632 | 43,2052 | 12,3730 |  |  | 0,6456 |
| **Всего:** | | | 65,3421 | 43,8126 | 92,7513 | 420,600 6 | 0,3072 | 0,6824 |  |  | 2,4459 | 14,5373 | 0,5040 |  |  | 909,327 7 | 793,697 4 | 130,093 0 |  |  | 2,7869 |
| Итого: | | | 119,932 0 | 90,5748 | 265,849 2 | 1504,56 95 | 2,1542 | 5,5063 | 0,0900 | 0,1250 | 9,8319 | 46,7954 | 4,2937 |  | 0,5850 | 1523,99 40 | 1660,73 93 | 286,224 1 |  |  | 12,2096 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом №97 | 33 | 36,1050 | 7,6391 | 7,2100 | 117,981 3 | 0,0717 | 0,0911 |  |  | 0,6000 |  | 0,3000 |  |  | 93,8700 | 65,4000 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Суп молочный с крупой №170 | 199 | 41,0920 | 47,1837 | 77,3084 | 159,679 5 | 0,1497 | 0,3033 |  |  | 2,0665 | 1,3944 | 0,1200 |  |  | 1318,20 59 | 1148,15 81 | 168,678 7 |  |  | 1,8279 |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,6758 | 29,1174 | 57,1288 | 119,446 6 | 0,0448 | 0,1703 |  |  | 0,8964 | 0,8964 |  |  |  | 842,467 1 | 708,169 0 | 96,8130 |  |  | 1,3191 |
|  | Хлеб пшеничный №114(2) | 15 | 1,0650 | 0,1650 | 6,9600 | 34,3500 | 0,0600 | 0,0300 |  |  | 0,6000 |  |  |  |  | 3,0000 | 14,7000 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
| Всего: | | | 103,937 8 | 84,1052 | 153,207 2 | 449,957 4 | 0,4012 | 0,6797 | 0,0900 | 0,1250 | 4,9129 | 7,2908 | 0,4500 |  | 0,5850 | 2257,54 30 | 1936,42 71 | 274,791 7 |  |  | 3,6870 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка №535 | 179 | 5,1784 | 4,4641 | 7,4997 | 96,4252 | 0,0357 | 0,1786 |  |  | 0,1786 | 0,5357 | 0,0536 |  |  | 221,420 9 | 164,280 0 | 24,9991 |  |  | 0,1786 |
| Всего: | | | 5,1784 | 4,4641 | 7,4997 | 96,4252 | 0,0357 | 0,1786 |  |  | 0,1786 | 0,5357 | 0,0536 |  |  | 221,420 9 | 164,280 0 | 24,9991 |  |  | 0,1786 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,4300 | 16,2001 |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные №351 (2) | 77 | 14,7861 | 5,9658 | 11,1115 | 98,6226 | 0,1232 | 0,3897 |  |  | 0,6969 | 0,1096 | 0,3900 |  |  | 107,415 4 | 107,448 6 | 16,0320 |  |  | 0,4403 |
|  | Капуста тушеная №428 | 165 | 3,1926 | 5,6882 | 14,1352 | 124,314 4 | 0,1365 | 0,1076 |  |  | 0,6969 | 46,1905 | 0,4200 |  |  | 74,9667 | 58,3712 | 28,0954 |  |  | 1,8244 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2800 | 45,8000 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6000 | 6,2000 |  |  | 0,3600 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 34 | 1,7680 | 0,4080 | 15,0620 | 72,7598 | 0,5100 | 0,4420 |  |  | 1,5300 |  |  |  |  | 9,8600 | 30,9399 | 7,4800 |  |  | 0,5780 |
|  | Кисель из сока №524 | 177 | 0,9258 |  | 34,3177 | 141,666 6 | 0,0103 | 0,0206 |  |  | 0,0463 | 1,8514 |  |  |  | 14,3257 | 15,4286 | 8,2286 |  |  | 0,2203 |
|  | **Борщ №133** | 200/5 | 2,0372 | 5,5129 | 7,7900 | 85,8332 | 0,0364 | 0,0339 |  |  | 0,3188 | 9,4530 |  |  |  | 25,3756 | 32,5974 | 15,6583 |  |  | 0,7824 |
| Всего: | | | 24,1297 | 17,7949 | 94,1264 | 585,196 7 | 0,8964 | 1,0338 |  |  | 4,0889 | 57,6045 | 0,8100 |  |  | 235,943 4 | 264,385 7 | 81,6943 |  |  | 4,2054 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Соус молочный сладкий №449 | **20** | 4,3083 | 5,4189 | 9,6690 | 25,5077 | 0,0255 | 0,0414 |  |  | 0,1594 | 0,1494 | 0,0480 |  |  | 140,619  2 | 119,348  2 | 16,5755 |  |  | 0,1903 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,4150 | 50,7080 |  | 0,0040 |  |  |  | 4,0133 |  |  |  | 7,8452 |  |  |  |  | 0,3681 |
|  | Запеканка из творога №319 (3) | 97 | 12,9779 | 11,3531 | 16,8209 | 220,786 3 | 0,2416 | 0,3949 |  |  | 0,1760 |  | 0,3600 |  |  | 133,098 5 | 138,978 1 | 5,4628 |  |  | 0,3042 |
| Всего: | | | 17,2862 | 16,7720 | 38,9049 | 297,002 0 | 0,2671 | 0,4403 |  |  | 0,3354 | 4,1627 | 0,4080 |  |  | 281,562 9 | 258,326 3 | 22,0383 |  |  | 0,8626 |
| **Итого:** | | | 150,532 1 | 123,136 2 | 293,738 2 | 1428,58 13 | 1,6004 | 2,3324 | 0,0900 | 0,1250 | 9,5158 | 69,5937 | 1,7216 |  | 0,5850 | 2996,47 02 | 2623,41 91 | 403,523 4 |  |  | 8,9336 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом №99 | 25 | 1,6354 | 4,1471 | 9,6310 | 82,9961 | 0,0809 | 0,0404 |  |  | 0,8087 |  | 0,3000 |  |  | 4,0435 | 19,8134 | 6,2675 |  |  | 0,3639 |
|  | Каша из овсяных хлопьев № 253 | 200 | 35,1783 | 40,6235 | 76,1695 | 233,349 6 | 0,2948 | 0,2643 |  |  | 1,4964 | 1,0964 | 0,2400 |  |  | 1059,08 70 | 994,930 3 | 171,608 3 |  |  | 2,8860 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,4150 | 50,7080 |  | 0,0040 |  |  |  | 4,0000 |  |  |  | 7,8200 |  |  |  |  | 0,3670 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4355 | 0,2224 | 9,3810 | 46,2986 | 0,0809 | 0,0404 |  |  | 0,8087 |  |  |  |  | 4,0435 | 19,8134 | 6,2675 |  |  | 0,3639 |
| Всего: | | | 38,2492 | 44,9930 | 112,196 5 | 431,852 3 | 0,5316 | 0,4341 | 0,0900 | 0,1250 | 3,8638 | 10,0964 | 0,5700 |  | 0,5850 | 1074,99 40 | 1034,55 71 | 184,143 3 |  |  | 3,9808 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,3990 |  | 13,5661 | 55,0623 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2460 |  |  |  | 21,2801 | 14,6301 | 11,9701 |  |  | 2,9260 |
| Всего: | | | 0,3990 |  | 13,5661 | 55,0623 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2460 |  |  |  | 21,2801 | 14,6301 | 11,9701 |  |  | 2,9260 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы соленые №113 | 81 | 0,4859 |  | 0,8908 | 5,6688 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,8164 | 14,5770 |  |  |  | 0,8908 |
|  | Суп картофельный с макаронами №152 | 200 | 9,2810 | 2,7101 | 15,6003 | 85,1336 | 0,0596 | 0,0336 |  |  | 0,5238 | 5,4907 |  |  |  | 20,8260 | 36,9751 | 15,1649 |  |  | 0,7642 |
|  | Бифштекс рубленный паровой №376 | 50 | 13,9561 | 6,0015 | 0,0750 | 110,514 2 | 0,0576 | 0,0936 |  |  | 0,2160 |  | 0,0972 |  |  | 6,4801 | 120,241 1 | 12,9601 |  |  | 1,6560 |
|  | Соус сметанный натуральный №452 | 31 | 6,7487 | 10,2953 | 2,4510 | 108,690 4 | 0,0514 | 0,0260 |  |  | 0,0200 |  | 0,1200 |  |  | 27,1284 | 23,6317 | 3,9670 |  | \* | 0,0709 |
|  | Картофель отварной №179 | 100 | 1,5459 | 3,1398 | 13,8615 | 86,8749 | 0,0693 | 0,0396 |  |  | 0,6633 | 7,4247 | 0,2400 |  |  | 7,9197 | 37,6186 | 16,8294 |  |  | 0,8910 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (3) | 40 | 2,8709 | 0,4448 | 18,7620 | 92,5971 | 0,1617 | 0,0809 |  |  | 1,6174 |  |  |  |  | 8,0871 | 39,6267 | 12,5350 |  |  | 0,7278 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 36 | 1,8462 | 0,4260 | 15,7280 | 75,9774 | 0,5326 | 0,4615 |  |  | 1,5977 |  |  |  |  | 10,2960 | 32,3081 | 7,8108 |  |  | 0,6036 |
|  | Кисель из сока №524 | 179 | 0,9339 |  | 34,5555 | 142,682 8 | 0,0107 | 0,0214 |  |  | 0,0481 | 1,9248 |  |  |  | 14,8757 | 16,0397 | 8,5545 |  |  | 0,2264 |
| Всего: | | | 37,6686 | 23,0175 | 101,924 1 | 708,139 2 | 0,9429 | 0,7566 |  |  | 4,6863 | 14,8402 | 0,4572 |  |  | 113,429 4 | 321,018 0 | 77,8217 |  |  | 5,8307 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Пудинг творожный с рисом №324 | 111 | 12,7338 | 11,2825 | 20,8285 | 235,039 0 | 0,0995 | 0,5293 |  |  | 0,3940 |  | 0,6000 |  |  | 127,130 6 | 138,900 1 | 6,5590 |  |  | 0,3661 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,3111 | 5,4221 | 9,6737 | 25,5129 | 0,0255 | 0,0414 |  |  | 0,1595 | 0,1495 | 0,0480 |  |  | 140,714 5 | 119,428 4 | 16,5865 |  |  | 0,1905 |
|  | **Йогурт №536** | 187 | 7,6557 | 2,8009 | 11,0167 | 106,432  5 | 0,5602 | 0,2801 | 0,0934 | 0,7469 | 0,3734 | 1,1203 | 0,0187 |  |  | 231,537 4 | 177,387 5 | 28,0086 |  |  | 0,1867 |
| **Всего:** | | | 24,7006 | 19,5055 | 41,5189 | 366,984 4 | 0,6852 | 0,8508 | 0,0934 | 0,7469 | 0,9269 | 1,2698 | 0,6667 |  |  | 499,382 5 | 435,716 0 | 51,1541 |  |  | 0,7433 |
| Итого: | | | 101,017 4 | 87,5160 | 269,205 6 | 1562,03 82 | 2,1996 | 2,0814 | 0,1834 | 0,8719 | 9,7164 | 34,4524 | 1,6939 |  | 0,5850 | 1709,08 60 | 1805,92 12 | 325,089 2 |  |  | 13,4808 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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) | Мфлг) | Zn**(**Mr) | J(MKr) | Fe(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша "Дружба" №266 | 200 | 31,0823 | 36,9802 | 70,4987 | 200,162 3 | 0,0839 | 0,2090 |  |  | 1,5333 | 1,0183 | 0,3001 |  |  | 963,927 0 | 840,212 5 | 125,096 2 |  |  | 1,4071 |
|  | Кофейный напиток молоком №514 | 180 | 25,3381 | 28,7518 | 51,6263 | 94,7886 | 0,1050 | 0,3598 |  |  | 0,8985 | 7,2190 |  |  |  | 850,107 8 | 709,809  9 | 97,0373 |  |  | 1,0175 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2802 | 45,8011 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0001 | 19,6005 | 6,2002 |  |  | 0,3600 |
|  | Печенье №609 | 30 | 2,2200 | 3,0000 | 22,8600 | 121,800 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11,1000 | 47,4000 | 12,9000 |  |  | 1,0500 |
| Всего: | | | 60,0604 | 68,9520 | 158,865 2 | 481,052  0 | 0,3439 | 0,6938 | 0,0900 | 0,1250 | 3,9818 | 13,2373 | 0,3301 |  | 0,5850 | 1829,13 49 | 1617,02  29 | 241,233 7 |  |  | 3,8346 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка №535 | 173 | 5,0184 | 4,3262 | 7,2680 | 93,4458 | 0,0346 | 0,1730 |  |  | 0,1730 | 0,5191 | 0,0519 |  |  | 214,579 3 | 159,204 0 | 24,2267 |  |  | 0,1730 |
| Всего: | | | 5,0184 | 4,3262 | 7,2680 | 93,4458 | 0,0346 | 0,1730 |  |  | 0,1730 | 0,5191 | 0,0519 |  |  | 214,579 3 | 159,204 0 | 24,2267 |  |  | 0,1730 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра морковная №124 | 100 | 1,9066 | 7,9603 | 11,9491 | 128,123 4 | 0,0551 | 0,0513 |  |  | 0,4261 | 11,7947 |  |  |  | 34,9031 | 41,0326 | 22,1944 |  |  | 0,7721 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 200 | 4,3160 | 3,4606 | 16,2276 | 111,773 8 | 0,1526 | 0,0504 |  |  | 0,7366 | 5,3656 | 0,2400 |  |  | 19,3587 | 84,4377 | 27,9396 |  |  | 1,3060 |
|  | Картофельная запеканка с мясом №382 | 170 | 21,2287 | 13,0163 | 21,6726 | 283,997 5 | 0,2610 | 0,4190 |  |  | 1,3140 | 10,5000 | 0,6696 |  |  | 21,7651 | 220,671 1 | 42,3001 |  |  | 3,5580 |
|  | **Хлеб пшеничный №114** | 14 | 1,0082 | 0,1562 | 6,5890 | 32,5188 | 0,0568 | 0,0284 |  |  | 0,5680 |  |  |  |  | 2,8401 | 13,9163 | 4,4021 |  |  | 0,2556 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 31 | 1,6051 | 0,3704 | 13,6743 | 66,0564 | 0,4630 | 0,4013 |  |  | 1,3890 |  |  |  |  | 8,9516 | 28,0894 | 6,7908 |  |  | 0,5247 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 180 | 0,4400 |  | 27,3762 | 109,664 8 | 0,0077 | 0,1760 |  |  |  |  |  |  |  | 18,7400 |  |  |  |  | 3,5040 |
| Всего: | | | 30,5046 | 24,9638 | 97,4888 | 732,134 7 | 0,9962 | 1,1264 |  |  | 4,4337 | 27,6603 | 0,9096 |  |  | 106,558 6 | 388,147 1 | 103,627  0 |  |  | 9,9204 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Булочка домашняя №583** | 80 | 5,8648 | 11,7575 | 46,6087 | 312,035 7 | 1,0124 | 0,8254 |  |  | 0,5852 |  | 0,0960 |  |  | 16,7982 | 75,5448 | 24,3603 |  |  | 1,1576 |
|  | **Молоко кипяченое №534** | **180** | 52,8314 | 60,3788 | 88,6813 | 109,436 5 | 0,0943 | 0,3585 |  |  | 1,8868 | 1,8868 |  |  |  | 1771,73 94 | 1490,60 08 | 203,778 3 |  |  | 2,0755 |
|  | **Апельсины №118(2)** | 145 | 1,0175 |  | 9,1576 | 41,4273 | 0,0872 | 0,0291 |  |  | 0,2180 | 43,6077 |  |  |  | 36,3397 | 24,7110 | 14,5359 |  |  | 0,4361 |
| **Всего:** | | | 59,7137 | 72,1363 | 144,447 6 | 462,899 5 | 1,1939 | 1,2130 |  |  | 2,6900 | 45,4945 | 0,0960 |  |  | 1824,87 73 | 1590,85 66 | 242,674 5 |  |  | 3,6692 |
| **Итого:** | | | 155,297 1 | 170,378  3 | 408,069 6 | 1769,53 20 | 2,5686 | 3,2062 | 0,0900 | 0,1250 | 11,2785 | 86,9112 | 1,3876 |  | 0,5850 | 3975,15 01 | 3755,23 06 | 611,761 9 |  |  | 17,5972 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ | Пищевые вещества  (г) | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| ции (г) | Б | Ж | У |  | В1(мг) | В2(мг) | В6(мг) | В12(мг) | РР(мгг) | С(мг) | А(мкг) | Д(мкг) | Е(мг) | Са(мг) | Р(мг) | **Mg**(mr) | **Zn**(Mr) | Дмкг) | **Fe**(mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая №121 | 42 | 0,7129 | 3,6903 | 3,2290 | 50,3228 |  |  |  |  |  | 3,3549 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 111 | 20,7935 | 246713 | 25,0986 | 160,970 8 | 0,9734 | 4,7734 |  |  | 1,9245 | 0,4285 | 4,3200 |  |  | 431,584 4 | 463,620 6 | 53,0760 |  |  | 1,8993 |
|  | Чай с молоком №507 | 181 | 12,8545 | 14,6908 | 33,9924 | 77,3361 | 0,0230 | 0,0912 |  |  | 0,4591 | 4,4527 |  |  |  | 438,891 3 | 362,679 3 | 49,5815 |  |  | 0,8715 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2800 | 45,8000 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6000 | 6,2000 |  |  | 0,3600 |
| Всего: | | | 35,7809 | 43,2724 | 76,2000 | 352,929 7 | 1,1514 | 4,9896 | 0,0900 | 0,1250 | 3,9336 | 13,2361 | 4,3500 |  | 0,5850 | 874,475 7 | 845,899 9 | 108,857 5 |  |  | 3,1308 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 145 | 0,5806 |  | 16,9839 | 72,5809 | 0,0290 | 0,0581 |  |  | 0,1306 | 5,2258 |  |  |  | 39,1937 | 43,5485 | 23,2259 |  |  | 0,4355 |
| Всего: | | | 0,5806 |  | 16,9839 | 72,5809 | 0,0290 | 0,0581 |  |  | 0,1306 | 5,2258 |  |  |  | 39,1937 | 43,5485 | 23,2259 |  |  | 0,4355 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы соленые №113 | 81 | 0,4859 |  | 0,8908 | 5,6686 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,8155 | 14,5763 |  |  |  | 0,8908 |
|  | Свекольник №136 | 200 | 1,7283 | 3,7659 | 11,1807 | 83,2756 | 0,0424 | 0,0416 |  |  | 0,4436 | 8,4881 | 0,2400 |  |  | 21,8422 | 39,6261 | 20,4461 |  |  | 1,0014 |
|  | Тефтели из говядины  **паровые №394** | 83 | 12,1090 | 5,5769 | 7,9049 | 131,369 4 | 0,0958 | 0,1055 |  |  | 0,6410 | 2,2688 | 0,1258 |  |  | 16,0630 | 120,874  6 | 17,0911 |  |  | 1,7211 |
|  | **Сложный гарнир №439** | **165** | 2,5714 | 5,4209 | 17,9146 | 130,121 8 | 0,1188 | 0,0806 |  |  | 0,8599 | 25,7460 | 0,1800 |  |  | 37,8675 | 56,9253 | 26,3428 |  |  | 1,5232 |
|  | **Хлеб пшеничный №114** | **16** | 1,1446 | 0,1773 | 7,4801 | 36,9171 | 0,0645 | 0,0322 |  |  | 0,6448 |  |  |  |  | 3,2242 | 15,7986 | 4,9975 |  |  | 0,2902 |
|  | **Хлеб ржаной №115 (2)** | **36** | 1,8647 | 0,4303 | 15,8861 | 76,7411 | 0,5379 | 0,4662 |  |  | 1,6137 |  |  |  |  | 10,3995 | 32,6329 | 7,8893 |  |  | 0,6096 |
|  | **Компот из свежих плодов №526** | **180** | 0,1080 |  | 16,0873 | 65,6052 | 0,0108 | 0,0108 |  |  | 0,0648 | 2,2320 |  |  |  | 6,0201 | 3,9601 | 3,2401 |  |  | 0,8310 |
| **Всего:** | | | 20,0119 | 15,3713 | 77,3445 | 529,698 8 | 0,8702 | 0,7369 |  |  | 4,2678 | 38,7349 | 0,5458 |  |  | 113,232 0 | 284,393 9 | 80,0069 |  |  | 6,8673 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Запеканка из творога №319 (2)** | **71** | 9,6183 | 9,1016 | 13,2270 | 172,182 3 | 0,1827 | 0,2808 |  |  | 0,1290 |  | 0,3000 |  |  | 96,7561 | 101,172 5 | 4,2741 |  |  | 0,2304 |
|  | **Соус молочный сладкий №449** | **20** | 4,4098 | 5,5349 | 9,8396 | 25,7186 | 0,0257 | 0,0421 |  |  | 0,1630 | 0,1530 | 0,0480 |  |  | 144,024 5 | 122,213 5 | 16,9673 |  |  | 0,1943 |
|  | **Йогурт №536** | **161** | 6,5895 | 2,4108 | 9,4825 | 91,6104 | 0,4822 | 0,2411 | 0,0804 | 0,6429 | 0,3214 | 0,9643 | 0,0161 |  |  | 199,292 8 | 152,684 0 | 24,1080 |  |  | 0,1607 |
|  |  | **Всего:** | 20,6176 | 17,0473 | 32,5491 | 289,511 3 | 0,6906 | 0,5640 | 0,0804 | 0,6429 | 0,6134 | 1,1173 | 0,3641 |  |  | 440,073 4 | 376,070 0 | 45,3494 |  |  | 0,5854 |
| **Итого:** | | | 76,9910 | 75,6910 | 203,077 5 | 1244,72 07 | 2,7412 | 6,3486 | 0,1704 | 0,7679 | 8,9454 | 58,3141 | 5,2599 |  | 0,5850 | 1466,97 48 | 1549,91  23 | 257,439 7 |  |  | 11,0190 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор­ции (г) | Пищевые вещества (г) | | | К к ал | 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(inr) | Zn(Mr) | 1(мкг) | Бе(мг) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом №97 | 33 | 36,1004 | 7,6389 | 7,2100 | 117,976 9 | 0,0717 | 0,0911 |  |  | 0,6000 |  | 0,3000 |  |  | 93,8579 | 65,3933 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
|  | Каша пшеничная вязкая №262 | 200 | 35,1176 | 42,5568 | 81,5068 | 290,246 6 | 0,2005 | 0,2514 |  |  | 2,2916 | 1,0646 | 0,6001 |  |  | 1014,40 86 | 932,343 6 | 157,679 1 |  |  | 1,5146 |
|  | Чай с лимоном №504 | 199 | 0,0161 |  | 12,6618 | 51,7808 | 0,0011 | 0,0040 |  |  | 0,0027 | 5,0728 |  |  |  | 8,8929 | 0,5901 | 0,3219 |  |  | 0,3831 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2800 | 45,8001 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6000 | 6,2000 |  |  | 0,3600 |
| Всего: | | | 72,6541 | 50,4157 | 115,258 6 | 524,304 4 | 0,4283 | 0,4715 | 0,0900 | 0,1250 | 4,4443 | 11,1374 | 0,9301 |  | 0,5850 | 1121,15 94 | 1017,92 70 | 168,851 0 |  |  | 2,5277 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 139 | 0,4162 |  | 14,1524 | 57,4420 | 0,0416 | 0,0416 |  |  | 0,2497 | 8,6024 |  |  |  | 22,1998 | 15,2624 | 12,4874 |  |  | 3,0525 |
| Всего: | | | 0,4162 |  | 14,1524 | 57,4420 | 0,0416 | 0,0416 |  |  | 0,2497 | 8,6024 |  |  |  | 22,1998 | 15,2624 | 12,4874 |  |  | 3,0525 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе №348 | 74 | 10,2161 | 5,5415 | 2,1597 | 99,9748 | 0,0115 | 0,0125 |  |  | 0,0708 | 1,6006 |  |  |  | 9,6615 | 10,7933 | 4,4304 |  |  | 0,1840 |
|  | Соус сметанный №451 (2) | 27 | 2,9392 | 4,5633 | 1,1613 | 48,4605 | 0,0247 | 0,0130 |  |  | 0,0100 |  | 0,0600 |  |  | 11,7818 | 10,4066 | 1,7763 |  |  | 0,0334 |
|  | Картофельное пюре №434 | 101 | 5,5863 | 8,3537 | 19,0160 | 91,0723 | 0,0669 | 0,0626 |  |  | 0,7192 | 6,5149 | 0,2700 |  |  | 148,253 3 | 151,262 7 | 30,6963 |  |  | 0,9294 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2800 | 45,8001 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6000 | 6,2000 |  |  | 0,3600 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,1024 | 0,4852 | 17,9111 | 86,5232 | 0,6065 | 0,5256 |  |  | 1,8194 |  |  |  |  | 11,7251 | 36,7926 | 8,8949 |  |  | 0,6873 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 180 | 0,4400 |  | 27,3750 | 109,660  0 | 0,0077 | 0,1760 |  |  |  |  |  |  |  | 18,7400 |  |  |  |  | 3,5040 |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,4299 | 16,1991 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со сметаной №138 | 200 | 1,9388 | 5,3259 | 9,4452 | 88,9336 | 0,0464 | 0,0266 |  |  | 0,4141 | 5,2185 |  |  |  | 14,1568 | 32,3624 | 11,7422 |  |  | 0,7384 |
| Всего: | | | 24,6428 | 24,4896 | 88,7782 | 586,623 6 | 0,8437 | 0,8563 |  |  | 3,8335 | 13,3340 | 0,3300 |  |  | 218,318 5 | 261,217 6 | 63,7401 |  |  | 6,4365 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи в молочном соусе №203 | 126 | 2,4298 | 9,5012 | 11,2082 | 139,657 9 | 0,0874 | 0,0642 |  |  | 0,5479 | 15,9741 | 0,7201 |  |  | 38,5349 | 48,3468 | 23,0352 |  |  | 1,0862 |
|  | Соус молочный №444 (2) | 75 | 21,6237 | 27,2850 | 38,3919 | 85,7325 | 0,1097 | 0,1951 |  |  | 0,7933 | 0,7533 | 0,2400 |  |  | 708,484 1 | 600,366 3 | 83,1136 |  |  | 0,9086 |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 80 | 5,8848 | 12,7708 | 49,4838 | 332,970 5 | 1,0147 | 0,8364 |  |  | 0,5887 |  | 0,1056 |  |  | 16,9270 | 75,8391 | 24,3762 |  |  | 1,1700 |
|  | **Кофейный напиток с молоком № 514 (2)** | 180 | 25,4718 | 28,9257 | 51,7989 | 94,3249 | 0,0991 | 0,3415 |  |  | 0,9039 | 6,5771 |  |  |  | 854,571 9 | 714,103 5 | 97,6243 |  |  | 1,0233 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 17 | 1,2044 | 0,1866 | 7,8709 | 38,8458 | 0,0679 | 0,0339 |  |  | 0,6785 |  |  |  |  | 3,3926 | 16,6239 | 5,2586 |  |  | 0,3053 |
| Всего: | | | 56,6145 | 78,6693 | 158,753 7 | 691,531 6 | 1,3788 | 1,4711 |  |  | 3,5123 | 23,3045 | 1,0657 |  |  | 1621,91 05 | 1455,27 96 | 233,407 9 |  |  | 4,4934 |
| Итого: | | | 154,327  6 | 153,574 6 | 376,942 9 | 1859,90 16 | 2,6924 | 2,8405 | 0,0900 | 0,1250 | 12,0398 | 56,3783 | 2,3258 |  | 0,5850 | 2983,58 82 | 2749,68 66 | 478,486 4 |  |  | 16,5101 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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) | | **J(**mkp) | **Fe**(Mr) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  | |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 200 | 54,9428 | 47,8101 | 79,2117 | 153,594 9 | 0,0926 | 0,2725 |  |  | 1,5677 | 1,4028 | 0,1200 |  |  | 1337,39 30 | 1122,78 46 | 156,452 3 |  | |  | 1,7739 |
|  | Чай с молоком №506 | 180 | 12,6257 | 14,4293 | 33,6086 | 76,8735 | 0,0225 | 0,0947 |  |  | 0,4509 | 9,4444 |  |  |  | 440,667 4 | 356,2234 | 48,6989 |  | |  | 1,2725 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2802 | 45,8008 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0001 | 19,6003 | 6,2001 |  | |  | 0,3600 |
|  | Пряники №608 | 40 | 4,1600 | 2,0800 | 30,7200 | 183,200 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | 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: | | | 75,6885 | 66,8394 | 158,820 5 | 509,369 2 | 0,5501 | 1,8722 | 0,0900 | 0,1250 | 4,0086 | 15,8472 | 1,3500 |  | 0,5850 | 1790,66 05 | 1535,4083 | 213,351 3 |  | |  | 3,8264 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 180 | 53,0277 | 60,6031 | 89,0107 | 109,843 0 | 0,0947 | 0,3598 |  |  | 1,8938 | 1,8938 |  |  |  | 1778,32 11 | 1496,1381 | 204,535 3 |  |  | | 2,0832 |
| Всего: | | | 53,0277 | 60,6031 | 89,0107 | 109,843 0 | 0,0947 | 0,3598 |  |  | 1,8938 | 1,8938 |  |  |  | 1778,32 11 | 1496,1381 | 204,535 3 |  |  | | 2,0832 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Икра свекольная №124** | **80** | 1,3878 | 6,9650 | 10,7559 | 112,120  8 | 0,0258 | 0,0348 |  |  | 0,3379 | 11,6940 |  |  |  | 20,5340 | 34,2908 | 20,5954 |  |  | | 0,9118 |
|  | **Суп крестьянский с крупой №160** | **200** | 1,5009 | 4,1128 | 10,4567 | 86,1851 | 0,0567 | 0,0324 |  |  | 0,4536 | 8,2476 |  |  |  | 19,4243 | 39,4138 | 16,7171 |  |  | | 0,6756 |
|  | **Плов из отварной говядины №375** | **148** | 12,9270 | 9,2161 | 32,9316 | 266,274 2 | 0,0458 | 0,0842 |  |  | 0,8915 | 1,0083 | 0,4250 |  |  | 22,9795 | 133,3186 | 27,7186 |  |  | | 1,8100 |
|  | **Хлеб пшеничный №114** | **16** | 1,1509 | 0,1783 | 7,5212 | 37,1196 | 0,0648 | 0,0324 |  |  | 0,6484 |  |  |  |  | 3,2419 | 15,8852 | 5,0249 |  |  | | 0,2918 |
|  | **Хлеб ржаной №115 (2)** | **36** | 1,8829 | 0,4345 | 16,0409 | 77,4889 | 0,5431 | 0,4707 |  |  | 1,6294 |  |  |  |  | 10,5008 | 32,9509 | 7,9661 |  |  | | 0,6156 |
|  | **Сок №537 (2)** | **184** | 0,7347 |  | 21,4898 | 91,8369 | 0,0367 | 0,0735 |  |  | 0,1653 | 6,6123 |  |  |  | 49,5919 | 55,1022 | 29,3878 |  |  | | 0,5510 |
| **Всего:** | | | 19,5842 | 20,9067 | 99,1961 | 671,025 5 | 0,7729 | 0,7280 |  |  | 4,1261 | 27,5622 | 0,4250 |  |  | 126,272 4 | 310,9615 | 107,409 9 |  |  | | 4,8558 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сырники из творога запеченые №327** | **98** | 12,8959 | 9,4176 | 22,3063 | 229,576 9 | 0,1694 | 0,3140 |  |  | 0,1250 |  | 0,2100 |  |  | 130,530 1 | 136,0447 | 8,3750 |  | |  | 0,3374 |
|  | **Соус молочный сладкий №449** | **20** | 4,3336 | 5,4479 | 9,7114 | 25,5615 | 0,0255 | 0,0416 |  |  | 0,1603 | 0,1503 | 0,0480 |  |  | 141,466 6 | 120,0611 | 16,6730 |  | |  | 0,1913 |
|  | **Ряженка №535** | **176** | 5,1125 | 4,4073 | 7,4043 | 95,1978 | 0,0353 | 0,1763 |  |  | 0,1763 | 0,5289 | 0,0529 |  |  | 218,602 3 | 162,1888 | 24,6809 |  | |  | 0,1763 |
| **Всего:** | | | 22,3420 | 19,2728 | 39,4220 | 350,336 2 | 0,2302 | 0,5319 |  |  | 0,4616 | 0,6792 | 0,3109 |  |  | 490,599 0 | 418,2946 | 49,7289 |  | |  | 0,7050 |
| Итого: | | | 170,642 4 | 167,622 0 | 386,449 3 | 1640,57 39 | 1,6479 | 3,4919 | 0,0900 | 0,1250 | 10,4901 | 45,9824 | 2,0859 |  | 0,5850 | 4185,85 30 | 3760,8025 | 575,0254 |  | |  | 11,4704 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая №259 | 201 | 34,4452 | 43,6786 | 83,7177 | 278,782 1 | 0,0553 | 0,2233 |  |  | 1,8099 | 1,1059 | 0,6000 |  |  | 1051,20 07 | 918,542 0 | 135,717 5 |  |  | 1,7885 |
|  | Кофейный напиток с молоком № 514 (2) | 180 | 25,4974 | 28,!? 545 | 51,8430 | 94,3939 | 0,0993 | 0,3421 |  |  | 0,9048 | 6,5916 |  |  |  | 855,429 7 | 714,813 9 | 97,7214 |  |  | 1,0243 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2801 | 45,8004 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6002 | 6,2001 |  |  | 0,3600 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом №97 | 33 | 36,1034 | 7,6387 | 7,2101 | 117,977 2 | 0,0717 | 0,0911 |  |  | 0,6000 |  | 0,3000 |  |  | 93,8660 | 65,3979 | 4,6500 |  |  | 0,2700 |
| Всего: | | | 97,4660 | 80,4918 | 156,650 9 | 555,453 6 | 0,3813 | 0,7815 | 0,0900 | 0,1250 | 4,8647 | 12,6975 | 0,9300 |  | 0,5850 | 2004,49 64 | 1718,35 40 | 244,289 0 |  |  | 3,4428 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,3990 |  | 13,5660 | 55,0622 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2460 |  |  |  | 21,2801 | 14,6301 | 11,9700 |  |  | 2,9260 |
| Всего: | | | 0,3990 |  | 13,5660 | 55,0622 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2460 |  |  |  | 21,2801 | 14,6301 | 11,9700 |  |  | 2,9260 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Зеленый горошек №27 | 61 | 1,5857 | 0,1220 | 4,1473 | 24,3959 | 0,0610 | 0,0305 |  |  | 0,1525 | 6,0990 |  |  |  | 9,7584 | 32,3246 | 12,8079 |  |  | 0,4269 |
|  | Фрикадельки рыбные №353 (2) | 70 | 15,7583 | 6,6531 | 8,5271 | 69,9774 | 0,1235 | 0,5843 |  |  | 0,3719 | 0,1609 | 0,4800 |  |  | 154,661 2 | 142,657 0 | 18,4444 |  |  | 0,3607 |
|  | Картофель отварной №179 | 100 | 1,5460 | 3,1399 | 13,8620 | 86,8782 | 0,0693 | 0,0396 |  |  | 0,6633 | 7,4250 | 0,2400 |  |  | 7,9200 | 37,6200 | 16,8300 |  |  | 0,8910 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2801 | 45,8004 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6002 | 6,2001 |  |  | 0,3600 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 31 | 1,6178 | 0,3733 | 13,7825 | 66,5790 | 0,4667 | 0,4045 |  |  | 1,4000 |  |  |  |  | 9,0224 | 28,3116 | 6,8446 |  |  | 0,5289 |
|  | Кисель из яблок №520 | 180 | 0,6410 |  | 25,6143 | 104,829 1 | 0,0081 | 0,0081 |  |  | 0,0486 | 1,6740 |  |  |  | 4,6800 | 2,9700 | 2,4300 |  |  | 0,6480 |
|  | **Суп картофельный с клецками № 151** | 200/20 | 4,7630 | 4,0448 | 11,1652 | 98,7714 | 0,4396 | 0,2681 |  |  | 1,8906 | 3,9921 | 0,1620 |  |  | 12,7009 | 59,9308 | 11,9604 |  |  | 0,8420 |
| Всего: | | | 27,3318 | 14,5531 | 86,3785 | 497,231 4 | 1,2482 | 1,3751 |  |  | 5,3269 | 19,3510 | 0,8820 |  |  | 202,742 9 | 323,414  2 | 75,5174 |  |  | 4,0575 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Рагу из овощей №201** | 70 | 1,2849 | 4,0331 | 8,1382 | 74,0446 | 0,0581 | 0,0390 |  |  | 0,3773 | 10,0546 |  |  |  | 20,4439 | 34,1714 | 14,8162 |  |  | 0,7269 |
|  | **Соус томатный №462** | 30 | 0,3330 | 0,7950 | 2,6970 | 19,2099 | 0,0205 | 0,0145 |  |  | 0,0400 | 1,3000 | 0,0600 |  |  | 0,9600 | 2,9200 | 1,7400 |  |  | 0,0580 |
|  | **Чай с сахаром №506 (2)** | 180 |  |  | 12,4152 | 50,7087 |  | 0,0040 |  |  |  | 3,9877 |  |  |  | 7,7967 |  |  |  |  | 0,3660 |
|  | **Хлеб пшеничный №114** | 20 | 1,4200 | 0,2200 | 9,2801 | 45,8004 | 0,0800 | 0,0400 |  |  | 0,8000 |  |  |  |  | 4,0000 | 19,6002 | 6,2001 |  |  | 0,3600 |
|  | **Сердце в соусе** | 27 | 15,2085 | 13,9900 | 5,1945 | 200,929 1 | 22,2645 | 38,9399 | 13,9008 | 30,8597 | 40,8324 | 5,8736 | 2,0988 |  | 3,0582 | 4,2491 | 30,2151 | 8,2752 | 16,6809 |  | 25,1314 |
| **Всего:** | | | 18,2464 | 19,0381 | 37,7250 | 390,692 7 | 22,4231 | 39,0374 | 13,9008 | 30,8597 | 42,0497 | 21,2159 | 2,1588 |  | 3,0582 | 37,4497 | 86,9067 | 31,0315 | 16,6809 |  | 26,6423 |
| Итого: | | | 143,443 2 | 114,083 0 | 294,320 4 | 1498,43  99 | 24,0925 | 41,2339 | 13,9908 | 30,9847 | 52,4807 | 61,5104 | 3,9708 |  | 3,6432 | 2265,96 91 | 2143,30 50 | 362,807 9 | 16,6809 |  | 37,0686 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель  витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6000 | 18,5000 | 0,0750 | 0,0850 | 0,0900 | 0,1250 | 0,7500 | 5,0000 | 0,0300 |  | 0,5850 |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 181 | 26,0137 | 29,5035 | 57,6960 | 120,153 4 | 0,0454 | 0,1726 |  |  | 0,9085 | 0,9085 |  |  |  | 853,785 3 | 717,690 9 | 98,1147 |  |  | 1,3326 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 21 | 1,4928 | 0^2313 | 9,7556 | 48,1472 | 0,0841 | 0,0420 |  |  | 0,8410 |  |  |  |  | 4,2050 | 20,6045 | 6,5177 |  |  | 0,3784 |
|  | Бутерброд с маслом №99 | 26 | 1,6928 | 4,1563 | 10,0056 | 84,8472 | 0,0841 | 0,0420 |  |  | 0,8410 |  | 0,3000 |  |  | 4,2050 | 20,6045 | 6,5177 |  |  | 0,3784 |
|  | 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 |
|  | Макаронные изделия отварные с сыром №301 | 100 | 59,7465 | 7,1853 | 21,9250 | 150,749 0 | 0,0534 | 0,0633 |  |  | 0,3192 |  | 0,1200 |  |  | 115,788  2 | 71,0564 | 9,5774 |  |  | 0,4353 |
| Всего: | | | 94,0258 | 45,6764 | 106,782 2 | 485,196 8 | 0,9020 | 3,1649 | 0,0900 | 0,1250 | 4,5397 | 5,9085 | 2,8500 |  | 0,5850 | 995,183 5 | 903,556 3 | 124,727 5 |  |  | 3,3647 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 151 | 0,6030 |  | 17,6382 | 75,3771 | 0,0302 | 0,0603 |  |  | 0,1357 | 5,4272 |  |  |  | 40,7037 | 45,2263 | 24,1207 |  |  | 0,4523 |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,3990 |  | 13,5661 | 55,0622 | 0,0399 | 0,0399 |  |  | 0,2394 | 8,2460 |  |  |  | 21,2801 | 14,6301 | 11,9700 |  |  | 2,9260 |
| Всего: | | | 1,0020 |  | 31,2043 | 130,439  3 | 0,0701 | 0,1002 |  |  | 0,3751 | 13,6732 |  |  |  | 61,9838 | 59,8564 | 36,0907 |  |  | 3,3783 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,4296 | 16,1972 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты №147** | 200 | 1,0125 | 4,0200 | 7,0031 | 68,8984 | 0,0444 | 0,0336 |  |  | 0,3409 | 12,9955 |  |  |  | 23,3452 | 26,7883 | 12,0644 |  |  | 0,7062 |
|  | Бефстроганов из отварной говядины №372 | 40 | 12,4252 | 4,2880 | 0,5873 | 91,1515 | 0,0550 | 0,0872 |  |  | 0,2160 | 0,4146 | 0,0064 |  |  | 8,6536 | 109,835 7 | 12,9027 |  |  | 1,5252 |
|  | Соус сметанный №451 | 40 | 4,3541 | 6,4634 | 1,3701 | 67,5958 | 0,0281 | 0,0130 |  |  | 0,0100 |  | 0,0600 |  |  | 17,5765 | 14,9884 | 2,4501 |  |  | 0,0401 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 100 | 5,8381 | 6,3845 | 28,2854 | 194,952 1 | 0,2300 | 0,1104 |  |  | 1,9320 |  | 0,2700 |  |  | 25,3003 | 133,861 8 | 51,9807 |  |  | 0,8280 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 21 | 1,4928 | 0,2313 | 9,7556 | 48,1472 | 0,0841 | 0,0420 |  |  | 0,8410 |  |  |  |  | 4,2050 | 20,6045 | 6,5177 |  |  | 0,3784 |
|  | **Хлеб ржаной №1**1**5 (2)** | 42 | 2,1866 | 0,5046 | 18,6281 | 89,9867 | 0,6307 | 0,5466 |  |  | 1,8922 |  |  |  |  | 12,1945 | 38,2654 | 9,2510 |  |  | 0,7148 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов №527** | 180 | 0,4400 |  | 27,3752 | 109,660  9 | 0,0077 | 0,1760 |  |  |  |  |  |  |  | 18,7400 |  |  |  |  | 3,5040 |
| **Всего:** | | | 27,7493 | 21,8918 | 95,4344 | 686,589 8 | 1,0800 | 1,0088 |  |  | 5,2321 | 13,4101 | 0,3364 |  |  | 110,015 1 | 344,344 1 | 95,1666 |  |  | 7,6967 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сдоба обыкновения (плюшка) №589** | **80** | 6,1736 | 3,9186 | 47,4954 | 245,139  2 | 1,0784 | 0,8477 |  |  | 0,6157 |  | 0,3102 |  |  | 17,7333 | 80,0336 | 26,0773 |  |  | 1,2226 |
|  | **Йогурт №536** | **177** | 7,2389 | 2,6484 | 10,4170 | 100,638  9 | 0,5297 | 0,2648 | 0,0883 | 0,7062 | 0,3531 | 1,0594 | 0,0177 |  |  | 218,933 7 | 167,731 5 | 26,4839 |  |  | 0,1766 |
| **Всего:** | | | 13,4125 | 6,5670 | 57,9124 | 345,778 1 | 1,6081 | 1,1125 | 0,0883 | 0,7062 | 0,9688 | 1,0594 | 0,3279 |  |  | 236,667 0 | 247,765 1 | 52,5612 |  |  | 1,3992 |
| Итого: | | | 136,189 6 | 74,1352 | 291,333 3 | 1648,00 40 | 3,6602 | 5,3864 | 0,1783 | 0,8312 | 11,1157 | 34,0512 | 3,5143 |  | 0,5850 | 1403,84 94 | 1555,52 19 | 308,546 0 |  |  | 15,8389 |