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**

**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день Завтрак |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,531 | 22,001 | 22,31 | 144,234 | 0,873 | 0,38 | 3,876 |  | 383,05 | 412,44 | 47,14 | 1,699 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| Итого: | 33,236 | 38,826 | 79,445 | 405,458 | 0,9515 | 10,95 | 3,876 |  | 746,93 | 719,44 | 91,75 | 2,983 |
| Второй завтрак |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед |
|  | Огурец свежий №112 | 68 | 4,76 |  | 1,836 | 9,52 | 0,0204 | 3,196 |  |  | 14,96 | 17,68 | 8,84 | 0,612 |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
|  | Мясо отварное №363 | 50 | 15,0772 | 5,226 | 0,282 | 109,048 | 0,0637 | 0,2144 | 0,0078 |  | 8,212 | 131,664 | 14,572 | 1,8172 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хпеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 2 / j 3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из свежих плодов №526 (2) | 150 | 0,087 |  | 12,508 | 51,006 | 0,0087 | 1,798 |  |  | 4,84 | 3,19 | 2,61 | 0,668 |
|  | Рассольник ленинградский №139 | 180 | 2,31 | 5,0388 | 10,8266 | 93,794 | 0,0554 | 4,666 |  |  | 15,78 | 36,726 | 14,482 | 0,7072 |
|  | Капуста тушеная №428 | 100 | 1,893 | 3,254 | 8,343 | 72,55 | 0,0782 | 27,784 | 0,24 |  | 44,81 | 34,68 | 16,74 | 1,09 |
| Итого: | 27,1602 | 14,0438 | 54,7936 | 439,228 | 0,7364 | 37,6584 | 0,2478 |  | 115,262 | 278,18 | 68,494 | 6,4224 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41,125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | 77,76 | 0,8146 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | макаронные изделия отварные | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный натуральный №452 | 20 | 3,913 | 5,871 | 1,305 | 61,63 | 0,027 |  | 0,06 |  | 15,77 | 13,56 | 2,24 | 0,038 |
|  | печень говяжья по-строгановски | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
| Итого: | 26,021 | 29,212 | 51,974 | 186,35 | 0,202 | 28,5725 | 0,06 |  | 709,864 | 612,02 | 90,77 | 1,9386 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 2 день Завтрак |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,354 | 7,355 | 6,746 | 112,08 | 0,0668 |  | 0,3 |  | 86,68 | 60,52 | 4,34 | 0,252 |
|  | Суп молочный с крупой № 170 | 180 | 37,074 | 42,601 | 69,569 | 142,592 | 0,133 | 1,26 | 0,108 |  | 1190,87 6 | 1036,14 | 151,9 | 1,6434 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| Итого: | 81,853 | 61,961 | 111,17 | 353,396 | 0,2783 | 8,63 | 0,408 |  | 1641,4 36 | 1403,66 | 200,85 | 3,1794 |
| Второй завтрак |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого: | 4,35, | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Обед |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Кисель из сока №524 (2) | 150 | 0,74 |  | 28,125 | 116,15 | 0,009 | 1,62 |  |  | 12,51 | 13,5 | 7,2 | 0,189 |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные №351 (2) | 80 | 13,243 | 5,1595 | 11,077 | 90,032 | 0,1466 | 0,1 | 0,318 |  | 122,86 | 195,98 | 25,87 | 0,708 |
|  | Борщ №133 | 180 | 1,845 | 4,865 | 7,3805 | 78,138 | 0,0332 | 8,978 |  |  | 22,64 | 29,56 | 14,56 | 0,7135 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| Итого: | 23,659 | 17,6655 | 86,5425 | 487,357 | 0,7857 | 38,963 | 0,568 |  | 287,S5 | 416,26 | 89,35 | 3,9415 |
| Полдник |
|  | Чай с лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | а,124 | 0,805 | 0,33 | 0,3447 |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
|  | Сдоба обыкновенная (плюшка) №589 | 80 | 6,1901 | 3,9335 | 47,504 | 245,341 | 1,0802 |  | 0,318 |  | 17,789 | 80,272 | 26,09 | 1,2253 |
| Итого: | 6,6056 | 3 | 71,828 | 344,4102 | 1,1212 | 12,946 | 0,318 |  | 47,193 | 95,507 | 38,39 | 4,496 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 3 день Завтрак |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 180 | 49,912 | 42,993 | 71,175 | 138,232 | 0,084 | 1,26 | 0,108 |  | 1201,92 8 | 1008,98 | 140,7 | 1,6002 |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 63,937 | 56,298 | 125,23 | 351,456 | 0,1625 | 8,63 | 0,108 |  | '1565,808 | 1315,98 | 185,31 | 2,8842 |
| Второй завтрак |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед |
|  | Капуста квашеная №17 | 52 | 0,35 | 1,99 | 1,6 | 25,98 |  | Т |  |  | 18 | 12 | 6 | 0,1 |
|  | Огурцы свежие №112 (2) | 50 | 3,5 |  | 1,35 | 7 | 0,015 | 2,35 |  |  | 11 | 13 | 6,5 | 0,45 |
|  | Плов из отварной птицы №411 | 120 | 17,662 | 12,14 | 17,696 | 253,83 | 1,325 | 1,08 |  |  | 19,83 | 160,9 | 10,73 | 1,461 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
|  | Суп с фасолью №148 | 180 | 0,932 | 2,853 | 6,402 | 54,791 | 0,0375 | 9,457 | 0,216 |  | 17,36 | 23,1 | 9,98 | 0,584 |
| Итого: | 25,429 | 17,508 | 70,043 | 531,291 | 1,8938 | 19,887 | 0,216 |  | 93,23 | 251 | 44,46 | 6,243 |
| Полдник |
|  | Чай с сахаром №503 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
|  | Запеканка из творога № 319 (2) | 70 | 9,1565 | 7,8915 | 10,306 | 151,305 | 0,062 |  | 0,21 |  | 95,665 | 95,3 | 3,95 | 0,1495 |
| Итого: | 13,4815 | 13,3295 |  | 215,853 | 0,0875 | 3,15 | 0,258 |  | 242,715 | 215,12 | 20,59 | 0,6165 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | р | Мд | Fe |
| 4 день Завтрак |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,354 | 7,355 | 6,746 | 112,08 | 0,0668 |  | 0,3 |  | 86,68 | 60,52 | 4,34 | 0,252 |
|  | Чай с лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | 8,124 | 0,605 | 0,33 | 0,3447 |
|  | Каша пшеничная вязкая №263 | 180 | 35,08 | 42,42 | 81,87 | 292,88 | 0,203 | 1,06 | 0,6 |  | 1010,34 | 930,4 | 157,98 | 1,516 |
| Итого: | 69,5155 | 49,94 | 106,334 | 483,3172 | 0,3309 | 5,76 | 0,9 |  | 1108,144 | 1006,225 | 167,3 | 2,3827 |
| Второй завтрак |
|  | Бананы №118 (2) | 120 | 1,8 | 0,12 | 25,2 | 106,8 | 0,048 | 12 |  | 0,48 | 9,6 | 33,6 | 50,4 | 0,72 |
| Итого: | 1,8 | 0,12 | 25,2 | 106,8 | 0,048 | 12 |  | 0,48 | 9,6 | 33,6 | 50,4 | 0,72 |
| Обед |
|  | Бифштекс рубленный №376 | 40 | 11,234 | 4,671 | 0,05 | 87,496 | 0,0464 |  | 0,0658 |  | 5,22 | 96,86 | 10,44 | 1,334 |
|  | Соус сметанный натуральный №452 | 20 | 3,913 | 5,871 | 1,305 | 61,63 | 0,027 |  | 0,06 |  | 15,77 | 13,56 | 2,24 | 0,038 |
|  | Картофель отварной №179 | 80 | 1,266 | 3,14 | 11,102 | 75,259 | 0,0553 | 5,925 | 0,24 |  | 6,32 | 30,02 | 13,43 | 0,711 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Кисель из сока №524 (2) | 150 | 0,74 |  | 28,125 | 116,15 | 0,009 | 1,62 |  |  | 12,51 | 13,5 | 7,2 | 0,189 |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
|  | Суп картофельный с клецками №151 | 180 | 4,2096 | 3,599 | 9,736 | 86,988 | 0,3853 | 3,568 | 0,144 |  | 11,164 | 52,952 | 10,53 | 0,7448 |
| Итого: | 24,7356 | 17,942 | 73,152 | 541,713 | 1,067 | 34,233 | 0,5038 |  | 72,884 | 263,852 | 61,21 | 4,6128 |
| Полдник |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,531 | 22,001 | 22,31 | 144,234 | 0,873 | 0,38 | 3,876 |  | 383,05 | 412,44 | 47,14 | 1,699 |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 70 | 4,918 | 10,595 | 39,914 | 271,66 | 0,86 |  | 0,06 |  | 14,2 | 63,88 | 20,78 | 0,982 |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 502,5 | 81 | 0,8479 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | 47,018 | 56,865 | 115,335 | 548,27 | 1,9335 | 11,6835 | <<J 5 3 |  | 1118,2572 | 1111,08 | 164,49 | 4,1629 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 5 день Завтрак |
|  | Каша "Дружба" №266 | 180 | 28,05 | 33,3925 | 63,3225 | 179,07 | 0,076 | 0,92 | 0,27 |  | 870,74 | 758,66 | 112,87 | 1,2645 |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Вафли №608 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,025 | 87,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 51,068 | 58,2575 | 132,9225 | 378,146 | 0,2245 | 7,0335 | 0,27 |  | 79 | 1365,86 | 198,52 | 2,3824 |
| Второй завтрак |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого: | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Обед |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 180 | 3,814 | 3,42 | 14,397 | 102,195 | 0,1344 | 4,789 | 0,24 |  | 17,04 | 74,36 | 24,66 | 1,154 |
|  | Картофельная запеканка с мясом №382 | 135 | 16,709 | 9,985 | 17,152 | 221,661 | 0,2017 | 8,325 | 0,4875 |  | 17,07 | 173,75 | 33,45 | 2,806 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | /ZTy 3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| Итого: | 24,256 | 14,066 | 77,128 | 529,186 | 0,8864 | 36,234 | 0,7275 |  | 71,35 | 305,07 | 75,48 | 8,424 |
| Полдник |
|  | Пудинг из творога с рисом №324 | 85 | 9,487 | 8,129 | 18,995 | 186,76 | 0,0915 |  | 0,48 |  | 96,88 | 109,74 | 7,09 | 0,434 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 118,82 | 16,64 | 0,191 |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
|  | Апельсины №118 (2) | 150 | 1,05 |  | 9,45 | 42,75 | 0,09 | 45 |  |  | 37,5 | 25,5 | 15 | 0,45 |
| Итого: | 56,862 | 61,567 | 108,642 | 342,052 | 0,282 | 46,65 | 0,528 |  | 1684,06 | 1440,06 | 200,73 | 2,725 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 6 день Завтрак |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,531 | 22,001 | 22,31 | 144,234 | 0,873 | 0,38 | 3,876 |  | 383,05 | 412,44 | 47,14 | 1,699 |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | 31,308 | 34,11 | 60,701 | 263,758 | 1,0035 | 12,95 | 3,876 |  | 755,25 | 747 | 102,67 | 3,347 |
| Второй завтрак |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед |
|  | Огурец свежий №112 | 68 | 4,76 |  | 1,836 | 9,52 | 0,0204 | 3,196 |  |  | 14,96 | 17,68 | 8,84 | 0,612 |
|  | Свекольник №136 | 180 | 1,44 | 2,919 | 9,1268 | 66,59 | 0,035 | 6,9 | 0,18 |  | 18,106 | 32,584 | 16,802 | 0,8224 |
|  | Тефтели из говядины паровые №394 | 60 | 8,752 | 3,687 | 5,662 | 91,684 | 0,0694 | 1,596 | 0,0642 |  | 11,46 | 87,29 | 12,32 | 1,243 |
|  | Сложный гарнир №439 | 115 | 1,825 | 3,62 | 12,706 | 90,249 | 0,0884 | 18,057 | 0,12 |  | 26,3 | 39,93 | 18,47 | 1,069 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 150 | 0,09 |  | 13,565 | 55,32 | 0,009 | 1,86 |  |  | 5,02 | 3,3 | 2,7 | 0,693 |
| Итого: | 13,492 | 10,751 | 63,1458 | 411,913 | 0,7322 | 31,609 | 0,3642 |  | 87,546 | 222,784 | 70,382 | 5,2194 |
| Полдник |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
|  | Рыба отварная №338 | 70 | 13,539 | 0,765 | 0,322 | 62,62 | 0,0014 | 0,248 |  |  | 1,32 | 1,6 | 0,58 | 0,026 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
|  | Чай с сахаром №503 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | 19,81 | 8,046 | 34,502 | 226,863 | 0,1483 | 31,513 | 0,24 |  | 138,43 | 151,52 | 35,7 | 2,123 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 7 день Завтрак |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
|  | Каша из овсяных хлопьев № 253 | 200 | 35,28 | 40,74 | 76,34 | 233,56 | 0,295 | 1,1 | 0,24 |  | 1062,5 | 997,8 | 172 | 2,89 |
| Итого: | 59,09 | 69,355 | 137,78 | 436,72 | 0,4525 | 1,85 | 0,54 |  | 1773,35 | 1619,7 | 262,3 | 4,531 |
| Второй завтрак |
|  | Апельсины №118 (2) | 150 | 1,05 |  | 9,45 | 42,75 | 0,09 | 45 |  |  | 37,5 | 25,5 | 15 | 0,45 |
| Итого: | 1,05 |  | 9,45 | 42,75 | 0,09 | 45 |  |  | 37,5 | 25,5 | 15 | 0,45 |
| Обед |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий №112 | 68 | 4,76 |  | 1,836 | 9,52 | 0,0204 | 3,196 |  |  | 14,96 | 17,68 | 8,84 | 0,612 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе №348 | 52 | 7,947 | 4,421 | 1,654 | 78,66 | 0,0086 | 1,232 |  |  | 7,32 | 8,26 | 3,34 | 0,14 |
|  | Соус сметанный N9451 (2) | 28 | 3,073 | 4,743 | 1,181 | 50,27 | 0,025 |  | 0,06 |  | 12,33 | 10,84 | 1,84 | 0,034 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
|  | Сп картофельный с макар. изд. №152 | 180 | 8,12 | 2,421 | 13,843 | 75,766 | 0,0532 | 4,918 |  |  | 18,32 | 32,91 | 13,52 | 0,682 |
| Итого: | 31,343 | 19,09 | 78,635 | 492,753 | 0,6764 | 14,491 | 0,3 |  | 198,01 | 231,95 | 63,14 | 5,851 |
| Полдник |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 70 | 4,918 | 10,595 | 39,914 | 271,66 | 0,86 |  | 0,06 |  | 14,2 | 63,88 | 20,78 | 0,982 |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41,125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | 77,76 | 0,8146 |
| Итого: | 25,213 | 33,635 | 81,039 | 346,39 | 0,941 | 5,4525 | 0,08 |  | 695,094 | 632,68 | 98,54 | 1,796S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 8 день Завтрак |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 180 | 49,912 | 42,993 | 71,175 | 138,232 | 0,084 | 1,26 | 0,108 |  | 1201,92 8 | 1008,98 | 140,7 | 1,6002 |
|  | Чай с молоком №507 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,3672 | 0,0185 | 3,97 |  |  | 354,454 | 292,3 | 39,96 | 0,7352 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 63,937 | 56,298 | 125,23 | 351,4492 | 0,1625 | 5,23 | 0,108 |  | 9 | 1315,98 | 185,31 | 2,6054 |
| Второй завтрак |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Обед |
|  | Суп крестьянскиий с крупой №160 | 180 | 1,312 | 4,093 | 9,223 | 80,158 | 0,0502 | 7,622 |  |  | 17,95 | 34,98 | 14,81 | 0,611 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 135 | 12,256 | 8,296 | 28,085 | 236,016 | 0,0471 | 1,104 | 0,3648 |  | 22,07 | 125,49 | 25,6 | 1,717 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | Огурец свежий №112 | 68 | 4,76 |  | 1,836 | 9,52 | 0,0204 | 3,196 |  |  | 14,96 | 17,68 | 8,84 | 0,612 |
| Итого: | 21,553 | 12,914 | 76,944 | 499,244 | 0,6577 | 17,322 | 0,3648 |  | 107,18 | 265,15 | 84,5 | 4,17 |
| Полдник |
|  | Сырники из творога №327 | 60 | 7,9006 | 6,141 | 13,185 | 141,656 | 0,1022 |  | 0,168 |  | 73,614 | 82,892 | 4,86 | 0,2018 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого: | 16,5756 | 15,329 | 29,182 | 248,198 | 0,1577 | 0,6 | 0,261 |  | 406,794 | 340,712 | 42,5 | 0,5428 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 9 день Завтрак |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41,125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | 77,76 | 0,8146 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,354 | 7,355 | 6,746 | 112,08 | 0,0668 |  | 0,3 |  | 86,68 | 60,52 | 4,34 | 0,252 |
|  | Суп рисовый молочный №170 | 180 | 36,122 | 41,843 | 67,12 | 121,602 | 0,063 | 1,26 | 0,108 |  | 1186,33 | 1006,62 | 140,15 | 1,529 |
| Итого: | 90,836 | 72,403 | 121,951 | 342,762 | 0,2708 | 6,7125 | 0,408 |  | 1956,904 | 1650,64 | 226,9 | 2,8656 |
| Второй завтрак |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед |
|  | Картофель отварной №179 | 80 | 1,266 | 3,14 | 11,102 | 75,259 | 0,0553 | 5,925 | 0,24 |  | 6,32 | 30,02 | 13,43 | 0,711 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Фрикадельки рыбные №353 (2) | 70 | 14,479 | 5,731 | 11,71 | 80,65 | 0,1786 | 0,14 | 0,42 |  | 161,11 | 230,16 | 29,56 | 0,761 |
|  | Икра кабачковая №121 (2) | 60 | 1,02 | 5,28 | 4,62 | 72 |  | 4,8 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со сметаной №138 | 180 | 1,886 | 5,39 | 8,428 | 85,244 | 0,0417 | 4,638 |  |  | 13,28 | 29,33 | 10,52 | 0,661 |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  |  | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
|  | Кисель из яблок №520 | 150 | 0,469 |  | 20,721 | 84,772 | 0,0069 | 1,426 |  |  | 3,98 | 2,53 | 2,07 | 0,551 |
| Итого: | 23,097 | 20,17 | 80,367 | 517,275 | 0,8445 | 22,129 | 0,66 |  | 204,71 | 361,6 | 77,75 | 3,828 |
| Полдник |
|  | Рагу из овощей №362 | 85 | 1,28 | 4,032 | 8,22 | 74,352 | 0,058 | 10,112 |  |  | 20,72 | 34,52 | 14,88 | 0,732 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Чай с лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | 8,124 | 0,605 | 0,33 | 0,3447 |
|  | оладьи из печени по-кунцевски | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 2,3615 | 4,197 | 25,938 | 152,7032 | 0,1191 | 14,812 |  |  | 31,844 | 49,825 | 19,86 | 1,3467 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 10 день Завтрак |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
|  | Суп молочный с мак.изделиями №171 | 180 | 48,88 | 43,06 | 71,006 | 138,72 | 0,0825 | 1,26 | 0,12 |  | 1200,6 | 1008,01 | 140,37 | 1,587 |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | 77,77 | 76,275 | 135,246 | 404,68 | 0,8 | 2,01 | 2,82 |  | 1928,65 | 1703,51 | 234,67 | 4,068 |
| Второй завтрак |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | Бананы №118 | 112 | 1,68 | 0,112 | 23,52 | 99,68 | 0,0448 | 11,2 |  | 0,448 | 8,96 | 31,36 | 47,04 | 0,672 |
| Итого: | 2,28 | 0,112 | 41,07 | 174,68 | 0,0748 | 16,6 |  | 0,448 | 49,46 | 76,36 | 71,04 | 1,122 |
| Обед |
|  | Помидор свежий №112 | 68 | 0,748 | 0,136 | 2,584 | 15,64 | 0,034 | 23,12 |  |  | 10,2 | 14,96 | 6,12 | 0,816 |
|  | Щи из свежей капусты №147 | 180 | 1,012 | 4,02 | 7 | 68,884 | 0,0444 | 12,992 |  |  | 23,34 | 26,78 | 12,06 | 0,706 |
|  | Бефстроганов из отварной говядины №372 | 40 | 12,4112 | 4,288 | 0,5016 | 90,744 | 0,0543 | 0,3584 | 0,0064 |  | 8,176 | 109,4 | 12,664 | 1,5168 |
|  | Соус сметанный №451 | 40 | 4,333 | 6,435 | 1,367 | 67,31 | 0,028 |  | 0,06 |  | 17,49 | 14,92 | 2,44 | 0,04 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 80 | 4,671 | 4,649 | 22,72 | 152,26 | 0,185 |  | 0,18 |  | 20,35 | 107,67 | 41,81 | 0,666 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной N«115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| Итого: | 26,1602 | 20,053 | 77,1676 | 584,528 | 0,862 | 36,4704 | 0,2464 |  | 106,596 | 315,73 | 86,344 | 7,3928 |
| Полдник |
|  | Запеканка из творога №319 | 70 | 9,2215 | 7,8915 | 13,411 | 164,255 | 0,0685 |  | 0,21 |  | 99,265 | 101,1 | 5,8 | 0,2845 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142;5 | 22,5 | Q,1£ |
| Итого: | 19,6965 | 15,5795 | 31,958 | 275,297 | 0,544 | 1,05 | 0,273 |  | 426,445 | 363,42 | 44,94 | 0,6255 |
| Всего: | 1161,11 02 | 1035,3523 | 2678,915 | 12545,3148 | 19,7931 | 615,6383 | 23 | 0,928 | 23494,5 354 | 22517,6 05 | 3757,61 | 116,225 2 |