Светлана Александровна Медведева

Подписан: Светлана Александровна Медведева
DN: C=RU, O="СПДС "" Золотой колосок"" ГБОУ ООШ п.Приморский", CN=Светлана Александровна Медведева, E=svam09@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.27 14:13:06+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «ЗОЛОТОЙ КОЛОСОК» П.ПРИМОРСКИЙ С 12-ТИЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

День:Понедельник
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша молочная Геркулес | 200 | 7.0 | 11,28 | 24,61 | 226,83 | 0,17 | 0,22 | 1,54 | 198,92 | 1,15 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 0,08 | 0,2 | 0,5 | 4,7 | - | - | - | 0,3 | 0,02 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за Завтрак | | 11,39 | 16,28 | 45,64 | 371,69 | 198,96 | 0,42 | 3,04 | 380,98 | 1,36 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42 | Суп крестьянский с пшеном | 250 | 6,35 | 10,31 | 19,03 | 193,5 | 0,16 | 0,1 | 27,13 | 39,53 | 1,67 |
| 200 | Бигус Капуста тушёная с мясом | 220 | 14,66 | 15,91 | 10,8 | 242,27 | 0,16 | 0,2 | 85,31 | 96,68 | 3,66 |
| 247 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,5 | 6,96 | 31,38 | 2,88 | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 28,03 | 27,82 | 95,19 | 722,72 | 3,263 | 0,336 | 112,74 | 179,02 | 10,23 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 1,8 | 2,9 | 18,7 | 104,2 | - | - | - | 5 | 0,2 |
| 261 | Чай с молоком | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,7 | 95,4 | 0,03 | 0,13 | 1 | 121,2 | 0,13 |
| | Всего за полдник | | 4.0 | 6,1 | 33,4 | 199,6 | 0,03 | 0,13 | 1 | 126,2 | 0,33 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 194 | Макароны отварные с маслом | 130 | 5,4 | 4,8 | 34.0 | 204,9 | 0,09 | 0,04 | 0,035 | 10,1 | 0,6 |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2.0 | 2,35 | 0,09 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,2 | 1,2 | 1,3 | 16,5 | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 8,04 | 6,4 | 62,53 | 339,40 | 0,14 | 0,06 | 2,035 | 19,35 | 1,29 |
| | Всего за день | | 52,36 | 56,78 | 252,96 | 1678,91 | 202,41 | 0,964 | 122,41 | 718,15 | 15,73 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Вторник
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,05 | 0,04 | 0,49 | 78,98 | 1,2 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| | Всего за Завтрак | | 18,38 | 24,33 | 37,38 | 440,41 | 0,125 | 0,26 | 2,18 | 387,22 | 1,86 |
| | Второй Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ с капустой свежей с мясом со сметаной | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 0,05 | 0,03 | 9,74 | 43,14 | 1,09 |
| 82 | Печень тушёная в сметане | 55 | 12,285 | 7,074 | 8,569 | 144,93 | 0,264 | 1,839 | 28,35 | 22,02 | 5,879 |
| 206 | Картофельное пюре | 150 | 3,5 | 6,4 | 22,2 | 158,3 | 0,15 | 0,1 | 24,3 | 49,6 | 1,1 |
| 35 | Салат из солёных огурцов | 60 | 0,5 | 4,02 | 2,23 | 45,3 | 0,02 | 0,02 | 0,59 | 13,89 | 0,53 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за Обед | | 26,085 | 24,574 | 101,17 | 721,10 | 0,547 | 2,025 | 63,28 | 171,46 | 13,499 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,09 | 0,04 | 0,27 | 30,75 | 0,44 |
| | Кефир | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,09 | 0,04 | 0,27 | 30,75 | 0,44 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 139 | Рыба тушённая в сметане | 70 | 12,12 | 4,1 | 4,83 | 105,1 | 0,08 | 0,12 | 0,16 | 37,26 | 0,6 |
| 192 | Рис припущённый с маслом | 150 | 3,9 | 5,5 | 39,1 | 126,4 | 0,045 | 0,023 | 0,04 | 14,5 | 1,0 |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2,0 | 2,35 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 18,46 | 10,0 | 71,16 | 349,50 | 0,175 | 0,163 | 2,2 | 61,01 | 2,29 |
| | Всего за день | | 59,83 | 51,76 | 200,79 | 1400,4 | 207,96 | 0,922 | 52,60 | 576,94 | 14,2 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Среда
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша Дружба | 200 | 6,23 | 10,2 | 27,28 | 224,98 | 0,12 | 0,2 | 1,54 | 188,5 | 0,46 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за Завтрак | | 15,6 | 22,02 | 62,42 | 509,14 | 0,195 | 0,42 | 3,23 | 496,74 | 1,12 |
| | Второй Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 250 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 0,21 | 0,08 | 6,10 | 35,89 | 1,3 |
| 304 | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14,35 | 30,1 | 317,25 | 0,14 | 0,04 | 0,46 | 24,50 | 1,54 |
| 1 | Винегрет с квашеной капустой | 60 | 0,92 | 4,06 | 5,63 | 61,68 | 0,04 | 0,03 | 10,36 | 18,62 | 0,6 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за Обед | | 30,71 | 24,71 | 116,22 | 784,50 | 0,453 | 0,186 | 17,22 | 121,82 | 8,34 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 417 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 157,11 | 0,09 | 0,03 | 0,22 | 32,56 | 0,75 |
| 255 | Молоко кипячёное | 150 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 | 0,07 | 0,26 | 2,22 | 205,2 | 0,17 |
| | Всего за полдник | | 9,50 | 8,35 | 33,51 | 249,45 | 0,16 | 0,29 | 2,44 | 237,76 | 0,92 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 130 | Сырники из творога со сметаной | 130 | 13,3 | 15,8 | 40,5 | 420,2 | 0,10 | 0,3 | 0,43 | 249,46 | 1,1 |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 2,35 | 0,09 | - | - | 2,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 15,74 | 16,2 | 67,73 | 538,2 | 2,5 | 0,41 | 0,43 | 256,36 | 3,7 |
| | Всего за день | | 72,42 | 71,46 | 296,08 | 2126,79 | 3,326 | 1,324 | 26,92 | 1125,28 | 16,6 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Четверг
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша молочная пшённая | 200 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 237,58 | 0,2 | 0,21 | 1,54 | 189,67 | 0,35 |
| 3 | Бутерброды с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 126,48 | - |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за Завтрак | | 16,48 | 22,35 | 63,88 | 521,74 | 0,275 | 0,43 | 3,23 | 497,91 | 0,54 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 55 | Суп с лапшой | 250 | 6,3 | 6,87 | 18,42 | 154,96 | 0,1 | 0,074 | 10,5 | 17,54 | 1,4 |
| 134 | Котлеты рыбные | 70 | 11,62 | 2,4 | 3,45 | 82,92 | 0,08 | 0,13 | 0,2 | 37,93 | 0,67 |
| 9 | Салат Зимний | 60 | 1,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 0,08 | 0,05 | 9,23 | 15,19 | 0,56 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,27 | 0,1 | 0,04 | 36,1 | 4,01 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за Обед | | 31,089 | 21,154 | 120,84 | 771,21 | 0,57 | 0,412 | 20,244 | 125,854 | 11,403 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Яблоки | | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 77 | Рагу из овощей | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 | 0,06 | 0,05 | 17,2 | 60,14 | 1,01 |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2,0 | 2,35 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за Ужин | | 5,11 | 5,22 | 39,42 | 222,0 | 0,11 | 0,07 | 37,2 | 69,39 | 1,7 |
| | Всего за день | | 53,579 | 48,904 | 250,24 | 1598,35 | 0,973 | 0,936 | 64,874 | 708,92 | 16,683 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Пятница

Неделя: 1
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 98 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,78 | 10,0 | 27,73 | 223,18 | 0,06 | 0,2 | 1,54 | 188,2 | 0,57 |
| 3 | Бутерброды с маслом сыр | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 128,48 | - |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 15,15 | 21,82 | 62,87 | 507,34 | 0,135 | 0,42 | 3,23 | 498,44 | 0,76 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 50 | Рассольник | 250 | 5,99 | 10,2 | 19,02 | 189,47 | 0,12 | 0,1 | 15,75 | 31,6 | 1,7 |
| 153 | Жаркое по домашнему | 180 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227,27 | 0,13 | 0,03 | 8,17 | 59,04 | 0,97 |
| 53 | Салат из свеклы с зелёным горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 0,03 | 0,05 | 4,48 | 16,45 | 0,61 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 16,91 | 2,3 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 20,9 | 57,42 | 96,17 | 736,31 | 17,25 | 2,51 | 28,403 | 132,99 | 6,18 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 1,8 | 2,9 | 18,7 | 104,2 | - | - | - | 5 | 0,2 |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Всего за полдник | | 1,8 | 2,9 | 28,6 | 142,1 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 8,17 | 0,72 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 128 | Пудинг из творога | 120 | 15,92 | 13,88 | 16,7 | 252,97 | 0,07 | 0,39 | 0,76 | 206,83 | 1,13 |
| | сгущенное молоко | 30 | | | | | | | | | |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2 | 2,35 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 18,36 | 14,28 | 43,93 | 370,97 | 0,12 | 0,41 | 2,76 | 216,08 | 1,82 |
| | Всего за день | | 57,11 | 96,60 | 247,77 | 1756,72 | 17,52 | 3,364 | 38,593 | 868,28 | 12,0 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Понедельник
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша молочная манная | 200 | 6,3 | 9,98 | 24,69 | 212,44 | 0,07 | 0,21 | 1,54 | 186,9 | 0,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 0,08 | 0,2 | 0,5 | 4,7 | - | - | - | 0,3 | 0,02 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 10,69 | 14,98 | 45,72 | 357,30 | 0,115 | 0,41 | 3,04 | 368,96 | 0,81 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп Уха из рыбных консервов | 250 | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 150,3 | 0,14 | 0,08 | 12,05 | 26,62 | 1,2 |
| 152 | Гуляш | 90 | 6,75 | 8,55 | 2,78 | 185,4 | 0,05 | 0,03 | 0,9 | 4,26 | 0,21 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,27 | 0,1 | 0,04 | 36,1 | 4,01 |
| 41 | Салат из моркови | 45 | 0,49 | 0,03 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | - | - | - | - |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 25,15 | 21,83 | 122,22 | 723,04 | 2,44 | 0,246 | 13,29 | 109,79 | 10,32 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 261 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 90,91 | 0,1 |
| | Всего за полдник | | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 90,91 | 0,1 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,05 | 0,04 | 0,49 | 78,98 | 1,2 |
| 51 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 11,41 | 12,91 | 27,24 | 265,15 | 0,1004 | 0,066 | 1,09 | 89,05 | 2,32 |
| | Всего за день | | 49,129 | 53,314 | 224,75 | 1559,84 | 2,673 | 1,108 | 21,744 | 647,59 | 15,933 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Вторник
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша молочная пшеничная | 200 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 0,07 | 0,18 | 1,34 | 162,48 | 0,07 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 14,64 | 20,33 | 46,8 | 476,92 | 0,145 | 0,4 | 3,03 | 470,72 | 0,73 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп с мучными клёцками | 250 | 7,8 | 10,7 | 23,75 | 217,10 | 0,13 | 0,12 | 14,9 | 23,95 | 1,8 |
| 26 | Гуляш из птицы | 70 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 | 0,06 | 0,11 | 1,5 | 20,9 | 2,2 |
| 206 | Пюре гороховое | 150 | 13,8 | 5,58 | 34,26 | 238,7 | 0,54 | 0,11 | 0,04 | 54,72 | 4,2 |
| 9 | Салат Зимний | 60 | 1,2 | 4,12 | 7,63 | 71,48 | 0,08 | 0,05 | 9,23 | 15,19 | 0,56 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2,0 |
| | Всего за обед | | 42,88 | 41,70 | 129,14 | 1043,05 | 1,316 | 0,426 | 25,97 | 157,57 | 13,66 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 60 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Кефир | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом | 155 | 12,21 | 11,66 | 31,2 | 283 | 0,09 | 0,17 | 0,13 | 99,9 | 1,28 |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Сг молоко | 15 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 14,61 | 12,06 | 56,2 | 391,9 | 0,140 | 0,196 | 0,73 | 109,97 | 2,4 |
| | Всего за день | | 77,36 | 82,35 | 277,07 | 2112,87 | 1,699 | 1,08 | 33,56 | 777,22 | 19,69 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Среда
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронами | 200 | 6,05 | 10,0 | 23,67 | 207,53 | 0,07 | 0,21 | 1,54 | 187,98 | 0,38 |
| 1 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 15,42 | 21,33 | 58,81 | 491,69 | 0,145 | 0,45 | 3,23 | 496,22 | 1,04 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты | 250 | 6,85 | 11,35 | 18,28 | 196,16 | 0,14 | 0,11 | 37,95 | 48,22 | 1,98 |
| 88 | Куриное рагу с картофелем | 220 | 14,8 | 18,5 | 31,3 | 332,6 | 0,23 | 0,18 | 29,5 | 34,6 | 3,4 |
| 19 | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,98 | 4,0 | 3,12 | 52,75 | 0,03 | 0,025 | 23,6 | 25,66 | 0,55 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 28,91 | 34,95 | 111,10 | 837,08 | 0,463 | 0,351 | 91,35 | 151,29 | 10,83 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Манник со сг молоком | 60 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,05 | 0,06 | 0,44 | 101,22 | 0,33 |
| 255 | Молоко кипячёное | 171 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 | 0,07 | 0,26 | 2,22 | 205,2 | 0,17 |
| | Всего за полдник | | 10,11 | 14,14 | 37,09 | 279,24 | 0,12 | 0,32 | 2,66 | 306,42 | 0,5 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 71 | Рыба под омлетом | 130 | 19,23 | 12,6 | 4,16 | 209,74 | 0,03 | 0,21 | 0,13 | 70,21 | 0,91 |
| 51 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,9 | 37,9 | 3,17 | 0,52 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 21,63 | 13,0 | 29,16 | 318,64 | 3,25 | 0,75 | 0,1304 | 77,116 | 2,11 |
| | Всего за день | | 76,97 | 83,60 | 252,36 | 1972,15 | 3,996 | 1,889 | 100,97 | 1043,64 | 17,0 |

День:Четверг
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 99 | Каша молочная ячневая | 200 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,83 | 0,08 | 0,21 | 1,54 | 187,92 | 0,85 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 15,61 | 21,85 | 49,12 | 515,99 | 0,155 | 0,45 | 3,23 | 496,16 | 1,51 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 34 | Свекольник с мясом со сметаной | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |
| 433 | Плов рисовый с мясом | 150 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | - | - | 1,05 | 17,4 | 0,89 |
| 35 | Салат из солёных огурцов | 60 | 0,5 | 4,02 | 2,23 | 45,3 | 0,02 | 0,02 | 0,59 | 13,89 | 0,53 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 29,26 | 31,26 | 74,83 | 787,05 | 0,173 | 0,116 | 11,89 | 121,61 | 7,96 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | печенье | 25 | | | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 130 | Запеканка из творога | 150 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475 | 0,1 | 0,2 | 0,54 | 299,52 | 1,0 |
| 200 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Сг молоко | 20 | | | | | | | | | |
| | Всего за ужин | | 22,04 | 17,1 | 67,3 | 581 | 0,15 | 0,22 | 2,14 | 308,29 | 1,68 |
| | Всего за день | | 67,81 | 70,39 | 207,45 | 1929,54 | 0,496 | 0,804 | 20,86 | 938,66 | 13,67 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Пятница
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Дети ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 8 | Макароны с сыром | 170 | 5,4 | 6,5 | 34,1 | 219,9 | 0,08 | 0,04 | 0,05 | 10,5 | 0,6 |
| 3 | Бутерброды с маслом с сыром | 30 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,03 | 0,02 | 0,19 | 126,48 | 0,47 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 0,045 | 0,2 | 1,5 | 181,76 | 0,19 |
| | Всего за завтрак | | 14,77 | 18,32 | 69,24 | 504,06 | 0,155 | 0,26 | 1,74 | 318,74 | 1,26 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп гороховый | 250 | 9,62 | 8,84 | 25,28 | 216,85 | 0,29 | 0,11 | 14,9 | 34,02 | 2,72 |
| 144 | Рыба тушённая в томатном соусе | 70 | 12,09 | 4,34 | 5,0 | 107,89 | 0,08 | 0,12 | 1,1 | 33,86 | 0,64 |
| 206 | Картофельное пюре | 150 | 3,5 | 6,4 | 22,2 | 158,3 | 0,15 | 0,1 | 24,3 | 49,6 | 1,1 |
| 1 | Винегрет | 60 | 1,05 | 4,06 | 5,85 | 63,0 | 0,07 | 0,04 | 6,9 | 16,38 | 0,58 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,2 | 89,57 | 0,003 | 0,006 | 0,3 | 16,91 | 2,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 2 |
| | Всего за обед | | 32,54 | 24,74 | 116,73 | 801,61 | 0,653 | 0,406 | 47,5 | 176,67 | 9,94 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Всего за полдник | | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша Дружба | 200 | 6,23 | 10,2 | 27,28 | 224,98 | 0,12 | 0,2 | 1,54 | 188,5 | 0,46 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2,0 | 2,35 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 8,67 | 10,6 | 54,51 | 342,98 | 0,17 | 0,22 | 3,54 | 197,75 | 1,15 |
| | Всего за день | | 61,32 | 58,42 | 202,68 | 1569,43 | 0,9624 | 0,905 | 73,43 | 509,14 | 16,16 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Понедельник
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша молочная Геркулес | 150 | 5,87 | 9,51 | 20,16 | 188,76 | 0,14 | 0,19 | 1,37 | 171,28 | 0,93 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 0,06 | 0,1 | 0,3 | 3,4 | - | - | - | 0,2 | 0,01 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за Завтрак | | 9,66 | 13,77 | 36,97 | 308,74 | 0,18 | 0,36 | 2,67 | 328,98 | 1,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42 | Суп крестьянский с пшеном | 150 | 4,53 | 7,22 | 12,02 | 130,6 | 0,1 | 0,07 | 17,5 | 26,65 | 1,15 |
| 200 | Бигус Капуста тушёная с мясом | 180 | 12,18 | 12,46 | 8,4 | 193,78 | 0,13 | 0,17 | 72,76 | 81,7 | 3,02 |
| 247 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| 41 | Салат из моркови | 45 | 0,49 | 0,03 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 23,19 | 20,61 | 74,05 | 571,24 | 2,292 | 0,304 | 90,46 | 144,07 | 8,25 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 1,8 | 2,9 | 18,7 | 104,2 | - | - | - | 5 | 0,2 |
| 261 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 90,91 | 0,1 |
| | Всего за полдник | | 3,9 | 5,3 | 30,23 | 177,62 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 95,91 | 0,3 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 194 | Макароны отварные с маслом | 130 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 8,1 | 0,5 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,2 | 1,2 | 1,3 | 16,5 | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 6,91 | 5,3 | 52,09 | 285,9 | 0,12 | 0,05 | 1,63 | 16,87 | 1,18 |
| | Всего за день | | 44,56 | 45,16 | 104,18 | 571,8 | 0,24 | 0,1 | 3,26 | 33,74 | 2,36 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Вторник
Неделя: 1
Категория довольствующихся Ясли ЗК:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 85 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 0,04 | 0,03 | 0,039 | 63,98 | 0,96 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| | Всего за Завтрак | | 14,31 | 19,12 | 28,04 | 340,58 | 0,1 | 0,21 | 1,469 | 305,84 | 1,44 |
| | Второй Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ с капустой свежей с мясом со сметаной | 150 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 0,04 | 0,02 | 7,8 | 34,54 | 0,87 |
| 82 | Печень тушёная в сметане | 48 | 10,319 | 5,617 | 6,976 | 117,989 | 18,480 | 4,956 | 0,222 | 1,55 | 23,95 |
| 206 | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20 | 137 | 0,14 | 0,08 | 22,2 | 36,3 | 1 |
| 35 | Салат из солёных огурцов | 40 | 0,32 | 3,01 | 1,46 | 33,1 | 0,01 | 0,01 | 0,38 | 8,98 | 0,34 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за Обед | | 22,249 | 19,517 | 85,256 | 607,719 | 18,812 | 5,13 | 30,802 | 117,09 | 30,24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 60 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Кефир | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 139 | Рыба тушённая в сметане | 50 | 8,77 | 2,77 | 2,92 | 72,01 | 0,06 | 0,09 | 0,1 | 26,04 | 0,4 |
| 192 | Рис припущённый с маслом | 130 | 3,2 | 4,6 | 32,0 | 185,9 | 0,04 | 0,02 | 0,038 | 11,9 | 0,8 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 14,38 | 7,67 | 58,51 | 363,41 | 0,15 | 0,13 | 1,738 | 46,71 | 1,88 |
| | Всего за день | | 56,169 | 54,747 | 216,736 | 1512,709 | 19,16 | 5,528 | 37,839 | 508,6 | 36,46 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Среда
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша Дружба | 150 | 5,32 | 8,64 | 23,34 | 191,72 | 0,09 | 0,18 | 1,34 | 163,25 | 0,42 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за Завтрак | | 12,42 | 17,75 | 49,59 | 407,3 | 0,15 | 0,36 | 2,77 | 405,11 | 0,9 |
| | Второй Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за Второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 200 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 0,17 | 0,06 | 4,83 | 28,44 | 1,03 |
| 304 | Плов из птицы | 120 | 11,34 | 9,57 | 20,07 | 211,50 | 0,11 | 0,03 | 0,3 | 18,9 | 1,16 |
| 1 | Винегрет с квашеной капустой | 60 | 0,92 | 4,06 | 5,63 | 61,68 | 0,04 | 0,03 | 10,36 | 18,62 | 0,6 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за Обед | | 22,55 | 18,43 | 92,2 | 604,72 | 0,462 | 0,184 | 15,69 | 101,68 | 6,87 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 417 | Ватрушка с повидлом | 60 | | | | | | | | | |
| 255 | Молоко кипячёное | 100 | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 56,367 | 0,04 | 0,16 | 1,37 | 126,4 | 0,11 |
| | Всего за полдник | | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 56,367 | 0,04 | 0,16 | 1,37 | 126,4 | 0,11 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 130 | Сырники из творога со сметаной | 100 | 8,87 | 10,53 | 27,00 | 280,13 | 0,07 | 0,20 | 0,28 | 166,3 | 0,74 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 11,28 | 10,83 | 50,59 | 385,63 | 0,12 | 0,22 | 1,88 | 175,07 | 1,42 |
| | Всего за день | | 50,2 | 49,91 | 213,63 | 1499,517 | 0,79 | 0,942 | 25,31 | 820,86 | 11,82 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Четверг
Неделя: 1
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 96 | Каша молочная пшённая | 150 | 5,97 | 8,91 | 23,46 | 197,35 | 0,16 | 0,18 | 1,34 | 163,88 | 0,29 |
| 3 | Бутерброды с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за Завтрак | | 13,07 | 18,02 | 49,71 | 412,93 | 0,22 | 0,36 | 2,77 | 405,74 | 0,77 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 55 | Суп с лапшой | 150 | 4,82 | 5,05 | 13,94 | 115,88 | 13,34 | 1,08 | 0,08 | 0,06 | 8,37 |
| 134 | Котлеты рыбные | 60 | 9,41 | 2,26 | 2,64 | 69,13 | 0,06 | 0,11 | 0,15 | 30,46 | 0,56 |
| 9 | Салат Зимний | 40 | 0,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 0,06 | 0,03 | 6,64 | 10,49 | 0,42 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,27 | 0,1 | 0,04 | 36,1 | 4,01 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за Обед | | 27,41 | 16,95 | 102,14 | 668,28 | 13,872 | 1,384 | 7,11 | 112,83 | 17,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 8 | 29,92 | - | - | - | 0,16 | 0,024 |
| | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | -- | - | 15 | 10 | 2 |
| | Всего за полдник | | 0,4 | 0,4 | 17,8 | 76,92 | - | - | 15 | 10,16 | 2,024 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 77 | Рагу из овощей | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 0,05 | 0,04 | 14,33 | 50,12 | 0,83 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 3,4 | 5,44 | 0,765 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за Ужин | | 4,64 | 4,34 | 33,75 | 192,17 | 0,1 | 0,06 | 17,73 | 62,46 | 2,195 |
| | Всего за день | | 46,42 | 39,89 | 219,60 | 1395,80 | 14,21 | 1,822 | 46,21 | 603,79 | 24,949 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Пятница

Неделя: 1
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 98 | Каша молочная рисовая | 150 | 4,86 | 8,48 | 22,23 | 183,86 | 0,05 | 0,18 | 1,34 | 162,56 | 0,46 |
| 3 | Бутерброды с маслом сыр | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 11,96 | 17,59 | 48,48 | 399,44 | 0,11 | 0,36 | 2,77 | 404,42 | 0,94 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 50 | Рассольник | 150 | 4,29 | 7,16 | 12 | 127,95 | 0,08 | 0,07 | 9,85 | 21,74 | 1,17 |
| 153 | Жаркое по домашнему | 160 | 5,63 | 3,98 | 11 | 170,45 | 0,10 | 0,02 | 6,13 | 44,28 | 0,73 |
| 53 | Салат из свеклы с зелёным горошком | 45 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 0,02 | 0,04 | 3,36 | 12,34 | 0,46 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 16,76 | 15,46 | 75,06 | 572,34 | 0,342 | 0,194 | 19,54 | 114,08 | 6,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | | | | | | | | | |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Всего за полдник | | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 128 | Пудинг из творога | 120 | 15,92 | 13,88 | 16,7 | 252,97 | 0,07 | 0,39 | 0,76 | 206,83 | 1,13 |
| | сгущенное молоко | 30 | | | | | | | | | |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 18,33 | 14,18 | 40,29 | 358,47 | 0,12 | 0,41 | 2,36 | 215,60 | 1,81 |
| | Всего за день | | 47,95 | 47,41 | 189,93 | 1413,65 | 0,5904 | 0,988 | 28,87 | 749,87 | 12,23 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Понедельник
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша молочная манная | 150 | 5,22 | 8,46 | 20,35 | 176,96 | 0,06 | 0,18 | 1,34 | 161,48 | 0,5 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 0,06 | 0,1 | 0,3 | 3,4 | - | - | - | 0,2 | 0,01 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 9,01 | 12,72 | 37,16 | 296,94 | 0,1 | 0,35 | 2,64 | 319,18 | 0,67 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп Уха из рыбных консервов | 150 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 0,11 | 0,06 | 9,64 | 21,3 | 0,96 |
| 152 | Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,03 | 0,02 | 0,6 | 2,84 | 0,14 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,27 | 0,1 | 0,04 | 36,1 | 4,01 |
| 41 | Салат из моркови | 45 | 0,49 | 0,03 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | - | - | - | - |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 21,55 | 17,48 | 106,82 | 688,16 | 2,472 | 0,244 | 10,48 | 95,96 | 9,19 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 261 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 90,91 | 0,1 |
| | Всего за полдник | | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,02 | 0,1 | 0,75 | 90,91 | 0,1 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 85 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 0,04 | 0,03 | 0,039 | 63,98 | 0,96 |
| 51 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 9,58 | 10,31 | 26,18 | 233,40 | 0,0904 | 0,056 | 0,639 | 74,05 | 2,08 |
| | Всего за день | | 43,14 | 43,09 | 197,89 | 1337,42 | 2,7004 | 0,768 | 18,109 | 59,27 | 14,56 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Вторник
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша молочная пшеничная | 150 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 0,07 | 0,18 | 1,34 | 162,48 | 0,07 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 12,37 | 17,62 | 37,91 | 408,34 | 0,13 | 0,36 | 2,77 | 404,34 | 0,55 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп с мучными клёцками | 200 | 6,08 | 7,83 | 16,99 | 158,8 | 0,09 | 0,09 | 9,37 | 18,23 | 1,35 |
| 26 | Гуляш из птицы | 70 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 | 0,06 | 0,11 | 1,5 | 20,9 | 2,2 |
| 206 | Пюре гороховое | 130 | 11,5 | 4,65 | 28,55 | 198,9 | 0,45 | 0,09 | 0,035 | 45,6 | 3,5 |
| 9 | Салат Зимний | 40 | 0,86 | 3,09 | 5,47 | 52,43 | 0,06 | 0,03 | 6,64 | 10,49 | 0,42 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 38,23 | 36,67 | 105,10 | 896,27 | 0,802 | 0,384 | 17,745 | 130,94 | 11,55 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 60 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Кефир | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 0,08 | 0,04 | 0,23 | 26,36 | 0,38 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом | 155 | 12,21 | 11,66 | 31,2 | 283 | 0,09 | 0,17 | 0,13 | 99,9 | 1,28 |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Сг молоко | 15 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 14,58 | 11,96 | 55,59 | 391,4 | 0,1404 | 0,196 | 0,73 | 109,97 | 2,4 |
| | Всего за день | | 70,41 | 74,69 | 243,53 | 1897,01 | 1,1704 | 0,998 | 25,075 | 684,21 | 17,4 |
| | | | | | | | | | | | |

День:Среда
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронами | 150 | 5,28 | 8,51 | 20,36 | 178,01 | 0,06 | 0,18 | 1,34 | 161,18 | 0,33 |
| 1 | Бутерброд с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 12,38 | 17,62 | 46,61 | 393,59 | 0,12 | 0,36 | 2,77 | 403,04 | 0,81 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты | 150 | 5,09 | 8,04 | 12,27 | 136,86 | 36,84 | 1,45 | 0,1 | 0,08 | 28,65 |
| 88 | Куриное рагу с картофелем | 180 | 12,9 | 15 | 28,5 | 284,6 | 0,2 | 0,16 | 27,5 | 29,1 | 3 |
| 19 | Салат из квашеной капусты с луком | 40 | 0,66 | 3,0 | 2,05 | 38,07 | 0,02 | 0,02 | 16,06 | 17,22 | 0,37 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | -- | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 24,64 | 26,94 | 91,81 | 137,22 | 37,20 | 1,694 | 43,86 | 82,12 | 36,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Манник со сг молоком | 50 | 4,29 | 8,22 | 24,07 | 145,3 | 0,04 | 0,05 | 0,37 | 84,35 | 0,28 |
| 255 | Молоко кипячёное | 142 | 4,12 | 3,55 | 6,82 | 76,68 | 0,06 | 0,21 | 1,85 | 170,4 | 0,14 |
| | Всего за полдник | | 8,41 | 11,77 | 30,89 | 221,98 | 0,1 | 0,26 | 2,22 | 254,75 | 0,42 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 71 | Рыба под омлетом | 100 | 14,8 | 9,7 | 3,2 | 161,34 | 0,02 | 0,16 | 0,1 | 54,01 | 0,70 |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 3,17 | 0,52 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 17,17 | 10,0 | 27,59 | 269,74 | 3,24 | 0,7 | 0,1004 | 60,916 | 1,9 |
| | Всего за день | | 63,5 | 66,51 | 213,10 | 1068,03 | 40,678 | 3,032 | 52,550 | 813,42 | 41,75 |

День:Четверг
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 99 | Каша молочная ячневая | 150 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 0,07 | 0,18 | 1,34 | 162,48 | 0,69 |
| 3 | Бутерброд с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 12,37 | 17,62 | 37,91 | 408,34 | 0,13 | 0,36 | 2,77 | 404,34 | 1,17 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 34 | Свекольник с мясом со сметаной | 200 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 0,07 | 0,05 | 7,97 | 38,04 | 1,31 |
| 433 | Плов рисовый с мясом | 110 | 12,18 | 13,10 | 15,75 | 231,45 | - | - | 0,7 | 11,6 | 0,59 |
| 35 | Салат из солёных огурцов | 40 | 0,32 | 3,01 | 1,46 | 33,1 | 0,01 | 0,01 | 0,38 | 8,98 | 0,34 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 21,87 | 22,21 | 77,23 | 606,60 | 0,222 | 0,124 | 9,25 | 94,34 | 6,32 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | печенье | 25 | | | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 130 | Запеканка из творога | 120 | 10,93 | 8,86 | 30,36 | 278,07 | 0,07 | 0,14 | 0,39 | 213,94 | 0,71 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,1 | 35 | - | - | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Сг молоко | 20 | | | | | | | | | |
| | Всего за ужин | | 13,34 | 9,16 | 53,95 | 383,57 | 0,12 | 0,16 | 1,99 | 222,71 | 1,39 |
| | Всего за день | | 48,48 | 49,17 | 185,29 | 1444,01 | 0,49 | 0,662 | 17,61 | 733,99 | 11,4 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

День:Пятница
Неделя: 2
Категория довольствующихся:Ясли ЗК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 8 | Макароны с сыром | 145 | 4,3 | 5,5 | 27,3 | 178,9 | 0,07 | 0,03 | 0,04 | 8,5 | 0,5 |
| 3 | Бутерброды с маслом с сыром | 20 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 84,36 | 0,32 |
| 254 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,58 | 0,04 | 0,17 | 1,3 | 157,5 | 0,16 |
| | Всего за завтрак | | 11,4 | 14,61 | 53,55 | 277,94 | 0,13 | 0,21 | 1,47 | 250,36 | 0,98 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Всего за второй завтрак | | 0,9 | 0,18 | 16,2 | 45,5 | 0,018 | 0,018 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп гороховый | 150 | 7,13 | 6,22 | 17,41 | 152,41 | 0,21 | 0,08 | 9,37 | 24,61 | 1,97 |
| 144 | Рыба тушённая в томатном соусе | 50 | 8,77 | 2,32 | 3,08 | 68,57 | 0,06 | 0,09 | 0,7 | 24,09 | 0,45 |
| 206 | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20 | 137 | 0,14 | 0,08 | 22,2 | 36,3 | 1 |
| 1 | Винегрет | 40 | 0,76 | 3,05 | 4,18 | 16,19 | 0,05 | 0,03 | 4,81 | 12,26 | 0,43 |
| 250 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,002 | 0,004 | 0,2 | 11,32 | 1,53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Всего за обед | | 25,45 | 17,69 | 93,66 | 600,11 | 0,602 | 0,344 | 37,28 | 132,98 | 7,93 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 25 | | | | | | | | | |
| 51 | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Всего за полдник | | - | - | 9,9 | 37,9 | 0,0004 | 0,006 | 0,6 | 3,17 | 0,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша Дружба | 150 | 5,32 | 8,64 | 23,34 | 191,72 | 0,09 | 0,18 | 1,34 | 163,25 | 0,42 |
| 200 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | - | - | 2,0 | 2,35 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | - | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за ужин | | 7,73 | 8,94 | 49,96 | 309,22 | 0,14 | 0,2 | 3,34 | 172,5 | 1,11 |
| | Всего за день | | 45,48 | 41,42 | 223,27 | 1270,67 | 0,8904 | 0,778 | 46,29 | 571,61 | 13,06 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |