

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по Тамбовской области в г. Мичуринске, Мичуринском Петровском, Никифоровском, Первомайском и Староюрьевском районах, адрес: г. Мичуринск, ул. Революционная, 50

\_\_\_\_\_ Ю.Н. Пономарев

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий МБДОУ « Детский сад комбинированного вида № 23 « Ручеек»

\_\_\_\_\_ Г.А. Мачнева

приложение № 8

к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Десятидневное меню для детей на оздоровительный летний период  
муниципального образовательного учреждения  
« Детский сад комбинированного вида № 23 « Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области  
от 1,5 до 3 лет

2024 -2025

**Понедельник 1неделя**

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (м)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	В2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак1</b>														
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	140	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	3,5	0	0,3	90	36	5,02	0,97
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>6,3</b>	<b>16,1</b>	<b>47,29</b>	<b>359,26</b>	<b>0,33</b>	<b>8,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,32</b>	<b>116,5</b>	<b>87,23</b>	<b>16,62</b>	<b>2,2</b>
<b>Завтрак 2</b>														
ПР	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	0	0,02	17	14	6	1,5
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>162</b>	<b>1,13</b>	<b>0,2</b>	<b>36,2</b>	<b>151,11</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>24</b>	<b>16,64</b>	<b>7,36</b>	<b>1,74</b>
<b>Обед</b>														
108	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,84	3,68	15,03	115,4	0,084	5,5	1,5	0,080	46,72	57,78	8,2	0,94
54-15м-2020	Гуляш из мяса птиц	60	10,5	11,5	9,7	177,5	0,04	1,5	3,5	0,05	95	114	9,3	1,02
171	Гречка рассыпчатая	120	8,9	5,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0,3	56,6	150	8	3,01
348	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,3	0,08	31,4	124	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>25,04</b>	<b>20,66</b>	<b>109,37</b>	<b>711,76</b>	<b>0,381</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,499</b>	<b>244,2</b>	<b>358,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
401	Сырники	100	7,1	6,9	32,17	266,06	0,04	3	2,5	0,01	180	103,76	10,7	1,15
385	Йогурт	180	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>13,82</b>	<b>10,95</b>	<b>53,86</b>	<b>416,45</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>3,5</b>	<b>0,11</b>	<b>416,9</b>	<b>254,86</b>	<b>27,6</b>	<b>2,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1411</b>	<b>46,29</b>	<b>47,71</b>	<b>210,52</b>	<b>1638,58</b>	<b>0,901</b>	<b>45,5</b>	<b>10</b>	<b>1,016</b>	<b>801,6</b>	<b>717,11</b>	<b>93,28</b>	<b>13,74</b>

Вторник1неделя

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	В2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша вязкая молочная из риса	140	5,48	4,25	28,7	165,74	0,3	3,5	0	0,3	130	36	3,02	0,77
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	1,5	0,20	22	46,8	2,8	0,8
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
ПР	Кофейный напиток	180	5,8	5	8,4	108	0,06	7	0	0,08	230	125	11	1,25
<b>Итого за завтрак</b>		<b>399</b>	<b>18,85</b>	<b>21,35</b>	<b>52,02</b>	<b>472,4</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>394,9</b>	<b>236,9</b>	<b>22,72</b>	<b>3,15</b>
<b>Завтрак2</b>														
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
3	Бутерброд с сыром	30/10	2,37	1,3	14,49	70,14	0,06	2	2	0,02	8,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>2,9</b>	<b>1,3</b>	<b>23,96</b>	<b>110,14</b>	<b>0,06</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	<b>22,5</b>	<b>48,23</b>	<b>11,6</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп с бобовыми (гороховый) на к/б с мясом	180	4,3	4,2	13,2	118,6	0,094	5,5	1,5	0,080	46,72	87,78	8,2	0,94
294	Котлета мясная «Здоровье»	80	12,76	9,71	11,85	176,83	0,04	1	1,5	0,05	215	142	9,3	1,02
312	Пюре картофельное	120	5,08	6,33	19,13	109,73	0,2	0	1	0,3	121,6	150	8	3,01
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,09	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,8</b>	<b>20,63</b>	<b>104,84</b>	<b>664,54</b>	<b>0,241</b>	<b>20,5</b>	<b>4</b>	<b>0,499</b>	<b>429,2</b>	<b>416,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
54-11з-2020/70	Салат из моркови	30	2,2	3	2,2	37,2	0,01	1	1	0,03	6,8	11	7,8	0,33
424	Булочка домашняя	100	2,37	1,3	14,49	70,14	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	25,3	125,11	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>10,72</b>	<b>5,27</b>	<b>56,48</b>	<b>302,59</b>	<b>0,12</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0,17</b>	<b>250,7</b>	<b>164,74</b>	<b>26,06</b>	<b>2,15</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1559</b>	<b>57,27</b>	<b>48,55</b>	<b>237,3</b>	<b>1549,67</b>	<b>0,841</b>	<b>46</b>	<b>11</b>	<b>1,289</b>	<b>1097,3</b>	<b>866,25</b>	<b>102,08</b>	<b>13,6</b>

## Среда1неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	4,575	5,62	16,45	166,18	0,3	3,5	0	0,3	140	36	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	25,3	125,11	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>10,825</b>	<b>13,79</b>	<b>56,37</b>	<b>427,15</b>	<b>0,39</b>	<b>10,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>382,9</b>	<b>190,1</b>	<b>23,92</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак2</b>														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	0	0,2	16	11	9	2,22
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
88	Суп-лапша домашняя	180	1,44	4,8	13,90	117,58	0,094	5,5	1,5	0,093	46,72	87,78	8,2	0,94
304	Рис отварной с овощами	120	3,67	5,92	36,27	210,1	0,2	0	0	0,07	56,6	150	8	3,01
294	Котлета рубленая из птицы	60	12,76	9,71	11,85	176,83	0,04	1	1,5	0,05	215	142	9,3	1,02
377	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,53	0,08	9,87	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21,648</b>	<b>20,4</b>	<b>83</b>	<b>723,06</b>	<b>0,391</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>0,312</b>	<b>364,2</b>	<b>416,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
336	Омлет натуральный	140	7,8	7,2	30,4	267	0,09	3	1,5	0,09	180	103,76	10,7	1,15
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>11,7</b>	<b>12,6</b>	<b>54,16</b>	<b>360,24</b>	<b>0,06</b>	<b>8,5</b>	<b>1</b>	<b>0,05</b>	<b>110,5</b>	<b>84,23</b>	<b>20,62</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1349</b>	<b>44,573</b>	<b>47,19</b>	<b>203,33</b>	<b>1554,85</b>	<b>0,871</b>	<b>45</b>	<b>10,5</b>	<b>0,962</b>	<b>873,6</b>	<b>701,71</b>	<b>95,24</b>	<b>13,84</b>

Четверг 1 неделя

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	B2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
196	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	140	4,95	6,88	62,34	321	0,3	3,5	0	0,3	140	36	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,9	0	6	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>11,02</b>	<b>17,05</b>	<b>105,23</b>	<b>612,06</b>	<b>0,39</b>	<b>10,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>382,9</b>	<b>190,1</b>	<b>23,92</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак 2</b>														
ПР	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	0	0,02	17	14	6	1,5
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>162</b>	<b>1,13</b>	<b>0,2</b>	<b>36,2</b>	<b>151,11</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>24</b>	<b>16,64</b>	<b>7,36</b>	<b>1,74</b>
<b>Обед</b>														
101	Суп-шахтерский, с мясом и со сметаной	180	2,052	6,6	9,3	92,6	0,094	5,5	2,5	0,080	66,72	87,78	8,2	0,94
259	Рагу из овощей с мясом	150 (120/30)	14,5	13,4	14,6	167,5	0,09	3,5	2,5	0,05	95	134	9,3	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,09	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,212</b>	<b>20,39</b>	<b>84,56</b>	<b>519,48</b>	<b>0,391</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>0,199</b>	<b>309,2</b>	<b>258,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
206	Вермишель с маслом и сыром	140	4,3	9,6	23,2	183,4	0,3	1	1	0,3	90	36	5,02	0,97
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	6,2	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,03</b>	<b>9,9</b>	<b>47,16</b>	<b>293,54</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0,32</b>	<b>110,5</b>	<b>84,23</b>	<b>22,3</b>	<b>2,38</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1381</b>	<b>42,392</b>	<b>47,54</b>	<b>273,15</b>	<b>1576,19</b>	<b>0,961</b>	<b>45,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,979</b>	<b>800,6</b>	<b>747,11</b>	<b>95,28</b>	<b>13,54</b>

**Пятница 1 неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	D	B2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Суп молочный из пшенной крупы	140	5,48	6,3	28,7	286,15	0,3	3,5	1,5	0,3	140	36	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
385	Какао с молоком	180	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,02	6,9	26,1	5,9	0,33
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>359</b>	<b>12,3</b>	<b>17,55</b>	<b>50,52</b>	<b>502,26</b>	<b>0,39</b>	<b>10,5</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>382,9</b>	<b>190,1</b>	<b>23,92</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак2</b>														
648	Молоко	150	0,14	0,072	24,75	100,22	0,02	8	1,5	0,02	126	54	6	1,5
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,06	24	16,64	7,36	1,74
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>162</b>	<b>0,27</b>	<b>0,072</b>	<b>40,75</b>	<b>164,73</b>	<b>0,02</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>150</b>	<b>70,64</b>	<b>13,36</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ на мясном бульоне	180	2,7	5,64	10,4	78,72	0,094	4,5	1,5	0,095	46,72	87,78	8,2	0,94
312	Пюре картофельное	120	5,08	6,33	19,13	109,73	0,2	0	1	0,3	121,6	150	8	3,01
390	Котлета рыбная	60	12,76	9,71	11,85	176,83	0,04	1	1,5	0,05	215	142	9,3	1,02
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>22,22</b>	<b>22,14</b>	<b>78,66</b>	<b>525,88</b>	<b>0,491</b>	<b>19,5</b>	<b>3</b>	<b>0,514</b>	<b>364,2</b>	<b>416,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
398	Блины с маслом и сахаром	115	4,88	7,6	22,43	145	0,09	1	1	0,09	64	103,76	10,7	1,15
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,03	6,9	26,1	5,9	0,33
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>7,78</b>	<b>7,9</b>	<b>46,39</b>	<b>255,14</b>	<b>0,12</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,12</b>	<b>200,5</b>	<b>151,99</b>	<b>22,3</b>	<b>2,38</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1426</b>	<b>42,57</b>	<b>47,662</b>	<b>216,32</b>	<b>1448,01</b>	<b>1,021</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>1,114</b>	<b>1097,6</b>	<b>829,11</b>	<b>101,28</b>	<b>15,04</b>

**Понедельник 2 неделя**

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	B2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	140	4,95	7,88	62,34	321	0,3	3,5	1,5	0,4	140	46	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
382	Какао с молоком	180	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>11,77</b>	<b>19,13</b>	<b>84,16</b>	<b>537,11</b>	<b>0,39</b>	<b>10,5</b>	<b>4</b>	<b>0,52</b>	<b>382,9</b>	<b>200,1</b>	<b>23,92</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак2</b>														
389	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	0	0,02	17	14	6	1,5
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,06	24	16,64	7,36	1,74
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>162</b>	<b>1,13</b>	<b>0,2</b>	<b>36,2</b>	<b>151,11</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>41</b>	<b>30,64</b>	<b>13,36</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
99	Суп пшеничный на курином бульоне	180	4,3	6,2	13,2	118,6	0,096	5,5	1,5	0,095	46,72	97,78	8,2	0,94
203	Макаронные изделия отварные с маслом	140	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	3,5	0	0,3	90	36	5,02	0,97
294	Котлета рубленая из птицы	60	12,76	9,71	11,85	176,83	0,04	1	1,5	0,05	215	142	9,3	1,02
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22,02</b>	<b>24,97</b>	<b>85,53</b>	<b>639,43</b>	<b>0,243</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>0,254</b>	<b>187,6</b>	<b>268,38</b>	<b>33,7</b>	<b>4,06</b>
<b>Полдник</b>														
223	Запеканка из творога	100	16,6	11,17	15,6	220,37	0,09	3	2	0,09	180	153,76	10,7	1,15
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>19,5</b>	<b>11,47</b>	<b>39,56</b>	<b>330,51</b>	<b>0,12</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0,13</b>	<b>200,5</b>	<b>201,99</b>	<b>22,3</b>	<b>2,38</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1431</b>	<b>54,42</b>	<b>55,94</b>	<b>245,45</b>	<b>1658,16</b>	<b>0,803</b>	<b>45,5</b>	<b>10</b>	<b>0,984</b>	<b>812</b>	<b>701,11</b>	<b>93,28</b>	<b>12,03</b>

Вторник 2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	B2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	140	5,48	4,25	28,7	165,74	0,3	3,5	0	0,3	130	36	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	1	0,047	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>11,69</b>	<b>21,7</b>	<b>66,09</b>	<b>510,29</b>	<b>0,395</b>	<b>10,57</b>	<b>3,5</b>	<b>0,467</b>	<b>420,9</b>	<b>240,1</b>	<b>25,42</b>	<b>2,65</b>
<b>Завтрак2</b>														
ПР	Снежок	150	0,14	0,072	24,75	100,22	0,02	8	1,5	0,02	126	54	6	1,5
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,89</b>	<b>0,152</b>	<b>29,65</b>	<b>44,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
117	Свекольник	180	1,44	4,8	13,90	117,58	0,094	5,5	1,5	0,093	46,72	87,78	8,2	0,94
261	Ленивые голубцы со сметанным соусом	90/20	15,76	9,71	11,85	176,83	0,09	1,5	2,5	0,09	95	134	9,3	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,86</b>	<b>15,11</b>	<b>86,41</b>	<b>612,96</b>	<b>0,241</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>0,212</b>	<b>187,6</b>	<b>258,38</b>	<b>33,7</b>	<b>4,06</b>
<b>Полдник</b>														
54-113-2020/70	Салат из капусты	30	2,2	3	2,2	37,2	0,01	1	1	0,03	6,8	11	7,8	0,33
312	Пюре картофельное	120	5,08	6,33	19,13	109,73	0,2	0	0	0,3	121,6	150	8	3,01
379	Какао с молоком	180	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,25</b>	<b>12,3</b>	<b>64,09</b>	<b>492,34</b>	<b>0,18</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>0,21</b>	<b>386,9</b>	<b>254,86</b>	<b>27,6</b>	<b>2,73</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1394</b>	<b>45,69</b>	<b>49,262</b>	<b>246,24</b>	<b>1659,99</b>	<b>1,116</b>	<b>46,57</b>	<b>10</b>	<b>1,089</b>	<b>1011,4</b>	<b>764,34</b>	<b>95,72</b>	<b>11,66</b>



## Среда2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	B2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	4,75	5,62	16,45	216,18	0,3	3,5	0	0,3	140	36	3,02	0,77
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	1	0,047	88	50	3,5	0,1
376	Кофейный напиток с молоком	180	0,53	0	9,47	40	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>10,07</b>	<b>16,05</b>	<b>40,54</b>	<b>427,87</b>	<b>0,395</b>	<b>10,57</b>	<b>3,5</b>	<b>0,467</b>	<b>460,9</b>	<b>240,1</b>	<b>23,42</b>	<b>2,45</b>
<b>Завтра2</b>														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	0	0,2	16	11	9	2,22
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,06	24	16,64	7,36	1,74
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>112</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>25,8</b>	<b>108,91</b>	<b>0,02</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>150</b>	<b>70,64</b>	<b>13,36</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша домашняя	180	4,52	6,43	11,3	132,6	0,094	5,5	0,5	0,080	46,72	87,78	8,2	0,94
54-12м-2020	Плов с курицей	120	15,08	9,33	28,13	199,73	0,2	0	0	0,3	121,6	150	8	3,01
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,26</b>	<b>16,36</b>	<b>100,09</b>	<b>591,71</b>	<b>0,391</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>0,529</b>	<b>319,2</b>	<b>416,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
54-11з-2020/70	Салат из моркови	30	2,2	3	2,2	67,2	0,01	1	1	0,03	6,8	11	7,8	0,33
398	Блины	115	6,88	11,6	25,43	165	0,09	1	1	0,09	64	103,76	10,7	1,15
376	Кофейный напиток с молоком	180	0,53	0	9,47	40	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>9,61</b>	<b>14,6</b>	<b>37,1</b>	<b>272,2</b>	<b>0,11</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0,17</b>	<b>105</b>	<b>134,4</b>	<b>24,06</b>	<b>4,39</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1321</b>	<b>42,47</b>	<b>47,41</b>	<b>203,53</b>	<b>1400,69</b>	<b>0,916</b>	<b>46,57</b>	<b>10</b>	<b>1,246</b>	<b>1035,1</b>	<b>861,52</b>	<b>102,54</b>	<b>17,15</b>

Четверг 2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	В2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183	Каша из гречневой крупы с сахаром	140	4,57	5,62	16,45	166,18	0,3	3,5	0	0,3	140	36	3,02	0,77
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	1,5	0,04	22	46,8	2,8	0,8
14	Масло(порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,5	0	6	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>399</b>	<b>15,74</b>	<b>20,39</b>	<b>59,64</b>	<b>520,04</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>4</b>	<b>0,46</b>	<b>404,9</b>	<b>236,9</b>	<b>22,72</b>	<b>3,15</b>
<b>Завтрак2</b>														
389	Сок фруктовый	150	1	0,2	25,6	86,6	0,02	6	0	0,02	17	14	6	1,5
151	Печенье	12	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,06	24	16,64	7,36	1,74
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>162</b>	<b>1,13</b>	<b>0,2</b>	<b>41,6</b>	<b>151,11</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>41</b>	<b>30,64</b>	<b>13,36</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
82	Рассольник Ленинградский	180	5,4	9,1	8,1	97,2	0,096	5,5	1,5	0,095	46,72	97,78	8,2	0,94
259	Рагу из овощей с мясом	150 (120/30)	18,9	8,1	18,2	231,86	0,2	0	1,5	0,2	56,6	150	8	3,01
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,028	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>26,96</b>	<b>17,8</b>	<b>86,96</b>	<b>588,44</b>	<b>0,393</b>	<b>20,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0,413</b>	<b>364,2</b>	<b>426,38</b>	<b>41,7</b>	<b>7,07</b>
<b>Полдник</b>														
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	140	5,48	10,7	28,7	165,74	0,2	3	1,5	0,3	121,6	150	8	3,01
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,38</b>	<b>11</b>	<b>52,66</b>	<b>275,88</b>	<b>0,27</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,38</b>	<b>149,1</b>	<b>200,87</b>	<b>20,96</b>	<b>4,48</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1461</b>	<b>52,21</b>	<b>49,39</b>	<b>240,86</b>	<b>1535,47</b>	<b>1,103</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>1,333</b>	<b>959,2</b>	<b>894,79</b>	<b>98,74</b>	<b>17,94</b>

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	D	В2	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	140	4,95	6,88	18,34	321	0,3	3,5	1	0,3	170	36	5,02	0,97
14	Масло (порциями)	9	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	1,9	0	6	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	1	0,047	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06	7	1	0,08	230	125	11	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,04	6,9	26,1	5,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>13,34</b>	<b>19,98</b>	<b>61,23</b>	<b>647,89</b>	<b>0,395</b>	<b>10,57</b>	<b>4,5</b>	<b>0,467</b>	<b>470,9</b>	<b>240,1</b>	<b>25,42</b>	<b>2,65</b>
<b>Завтрак2</b>														
389	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,18	77,94	0,02	6	0	0,02	17	14	6	1,5
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>1,65</b>	<b>0,26</b>	<b>23,08</b>	<b>101,44</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>24</b>	<b>16,64</b>	<b>7,36</b>	<b>1,74</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ на мясном бульоне	180	2,7	5,64	10,4	78,72	0,094	4,5	1,5	0,095	46,72	87,78	8,2	0,94
312	Пюре картофельное	120	5,08	6,33	19,13	109,73	0,2	0	1	0,3	121,6	150	8	3,01
54-15м-2020	Гуляш из мяса птиц	60	10,5	11,5	9,7	177,5	0,04	1,5	3,5	0,05	95	114	9,3	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38	0,03	14	0	0,04	40,48	36,6	10,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0,029	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>20,94</b>	<b>24,07</b>	<b>99,89</b>	<b>625,33</b>	<b>0,245</b>	<b>23</b>	<b>4,5</b>	<b>0,209</b>	<b>197,6</b>	<b>258,38</b>	<b>33,7</b>	<b>4,06</b>
<b>Полдник</b>														
54-16з-2020/70	Гречка рассыпчатая	60	2,2	3	2,2	67,2	0,01	1	1	0,03	6,8	11	7,8	0,33
424	Булочка домашняя	100	3,37	1,3	15,49	72,14	0,04	0	0	0,04	7	2,64	1,36	0,24
376	Чай с сахаром	180	0,53	0	9,47	40	0	5	0	0	13,6	22,13	5,70	0,9
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>27,16</b>	<b>179,34</b>	<b>0,09</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0,09</b>	<b>77,6</b>	<b>125,89</b>	<b>16,4</b>	<b>2,05</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1444</b>	<b>42,03</b>	<b>48,61</b>	<b>211,36</b>	<b>1554</b>	<b>0,801</b>	<b>45,57</b>	<b>10</b>	<b>0,926</b>	<b>820</b>	<b>741,01</b>	<b>82,88</b>	<b>10,5</b>

