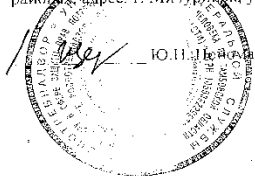


СОГЛАСОВАНО:

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. Печенкин

Десятидневное меню для детей на оздоровительный летний и  
муниципального образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 23 «Ручеек» г. Мичуринска Та  
от 3 до 7 лет

2024 -2025

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 3 до 7 лет

2024 -2025

Понедельник1неделя

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак1</b>													
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	160	6	6	24,5	284,66	0,1	6	0,5	0,08	90	90	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,02	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	2,5	2	14,25	108	0,04	2	0,5	0,17	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	15,5	70,14	0,03	2,5	0,5	0,03	60	60	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>470</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
ПР	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	10	35	172	0,1	2,5	1	0,25	150	150	20	1
54-15м-2020	Гуляш их мяса птиц	80	14	10	24,9	236	0,12	2,5	1	0,1	200	200	30	1
171	Гречка рассыпчатая	150	3	5	8	196	0,05	6	1	0,05	50	50	10	1
348	Компот из плодов или ягод сушеных	180	2,5	0,3	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,08	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>730</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
401	Сырники	120	3,1	6	33	290	0,02	3	0,5	0,02	100	100	15	0,5
338	Йогурт	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>7,4</b>	<b>13</b>	<b>56,25</b>	<b>400</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>54,4</b>	<b>60</b>	<b>261,25</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

**Вторник1неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	180	2,7	3	33,25	183,4	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
209	Яйца вареные	40	3,3	3	5,5	65,72	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
14	Масло (порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	14,25	70,14	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Кофейный напиток	200	2,5	2	15,5	108	0,03	2,5	0	0,03	60	60	30	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>79,5</b>	<b>434,46</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	Завтрак2													
376	Чай с сахаром	200	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0
3	Бутерброд с сыром	30/10	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>240</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
	Обед													
102	Суп с бобовыми(гороховый) на к/б с мясом	200	6,75	12	35	118,6	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
294	Котлета мясная «Здоровье»	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
312	Пюре картофельное	130	14	14	24,9	190	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	196,38	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>28,75</b>	<b>31</b>	<b>107</b>	<b>763,98</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	Полдник													
54-11з-2020/70	Салат из моркови	30	0,6	1	2,75	80	0,02	3	0,5	0,02	27	27	15	0,5
424	Булочка домашняя	100	2,7	6	32,75	266,06	0,04	0,6	1	0,04	127	27	30	1
382	Какао с молоком	200	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70,14	0,03	0	0,5	0,03	10	10	9	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>8,8</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>524,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1750</b>	<b>57,55</b>	<b>66</b>	<b>282,5</b>	<b>1922,64</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

## Среда1неделя

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло (порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр (порциями)	10	2,5	2	14,25	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
382	Какао с молоком	200	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>470</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
ПР	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>													
113	Суп-лапша домашняя	200	5	5	35	236	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
304	Рис отварной с овощами	150	14	14	24,9	176	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
294	Котлета рубленая из птицы	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
377	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>734</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
210	Омлет натуральный	150	2,7	6	32,75	390	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>500</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1720</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1904</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

**Четверг1неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
196	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>19</b>	<b>75,5</b>	<b>432</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	Завтрак2													
ПР	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	Обед													
113	Суп-шахтерский, с мясом и со сметаной	200	5	5	35	318	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
89	Овощное рагу с мясом	150	14	14	24,9	210	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>654</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	Полдник													
206	Вермишель с маслом и сыром	150	2,7	6	32,75	410	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>11,7</b>	<b>18</b>	<b>61,25</b>	<b>550</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	<b>55,7</b>	<b>66</b>	<b>266,5</b>	<b>1836</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

**Пятница 1 неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
182	Суп молочный из пшенной крупы	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
385	Какао с молоком	200	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>432</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
648	Молоко	180	3,5	2,5	14,75	170	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ на мясном бульоне	200	5	5	35	236	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
312	Пюре картофельное	130	14	14	24,9	190	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
390	Котлета рыбная	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>834</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
398	Блины с маслом и сахаром	115	2,7	6	32,75	310	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>420</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1655</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1956</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

**Понедельник 2 неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6	6	20	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
382	Какао с молоком	200	2,5	2	15	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	20	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>432</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	Завтрак2													
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	Обед													
99	Суп пшениый на курином бульоне	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
294	Котлета рубленая из птицы	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
304	Макаронные изделия отварные с маслом	150	14	14	24,9	176	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
342	Компот из свежих плодов(из яблок)	200	2,5	0,3	27,1	196	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>28,75</b>	<b>31</b>	<b>107</b>	<b>867</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	Полдник													
223	Запеканка из творога	150	2,7	6	34,75	310	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>58</b>	<b>420</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1710</b>	<b>55,75</b>	<b>64</b>	<b>261</b>	<b>1919</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>



**Вторник 2неделя**

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	180	6	6	22	284	0,1	6	0,5	0,08	90	90	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2	4	9,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2	2	10	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	15	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	11	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>14,5</b>	<b>20</b>	<b>67,25</b>	<b>567</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	Завтрак2													
ПР	Снежок	180	3,5	2,5	14,75	170	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
551	Гренки из пшеничного хлеба	40	3	2,5	16	120	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>220</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>290</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
	Обед													
117	Свекольник	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
261	Ленивые голубцы со сметанным соусом	110/40	15,25	13	37,9	250	0,12	2,5	1	0,12	200	200	30	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	100	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>112</b>	<b>649</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	Полдник													
54-11з-2020/70	Салат из капусты	30	0,6	1	2,95	80	0,02	3	0,5	0,02	27	27	15	0,5
312	Пюре картофельное	150	14	14	25,9	190	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	14,25	72	0,02	2,5	0,5	0,02	70	70	5	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>18,4</b>	<b>18</b>	<b>52,1</b>	<b>382</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>66,4</b>	<b>70</b>	<b>262,1</b>	<b>1888</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

## Среда2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	2,7	3	20	284	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2	4	9,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2	2	10	38	0,1	2	0,5	0,1	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	11	71	0,05	0	0	0,05	10	10	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10,37</b>	<b>10,3</b>	<b>59,25</b>	<b>498</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
338	Плоды свежие (яблоко)	100	6,5	5	30,75	44	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>44</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>													
113	Суп-лапша домашняя	200	7	6	35	256	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
54-12м-2020	Плов с курицей	150	17	18	28,9	296	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>678</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
54-11з-2020/70	Салат из моркови	30	0,6	1	2,95	120	0,02	3	0,5	0,02	27	27	15	0,5
398	Блины с маслом и сахаром	115	3,7	8	42,75	360	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
389	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,04	2,5	0,5	0,04	10	10	5	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,02	2,5	0,5	0,02	70	70	5	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>8,6</b>	<b>16</b>	<b>68,95</b>	<b>590</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1535</b>	<b>54,47</b>	<b>60,3</b>	<b>261,95</b>	<b>1810</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

Четверг 2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша из гречневой крупы с сахаром	180	2,7	3	33,25	193,4	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
209	Яйца вареные	40	3,3	3	5,5	65,72	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2	14,25	70,14	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	15,5	108	0,03	2,5	0	0,03	60	60	30	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>79,5</b>	<b>444,46</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	<b>Обед</b>													
96	Суп перловый	200	5	10	35	212	0,1	2,5	1	0,25	150	150	20	1
259	Рагу из овощей с мясом	170(130/40)	17	18	28,9	310	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,08	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>103</b>	<b>648</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	2,1	5	30	390	0,02	3	0,5	0,02	100	100	15	0,5
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	60	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,77</b>	<b>13</b>	<b>53,49</b>	<b>520</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>266,74</b>	<b>1812,46</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>

Пятница 2неделя

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2,5	2	14,25	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>89,75</b>	<b>470</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Завтрак2</b>													
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
551	Гренки из пшеничного хлеба	40	3	2,5	16	120	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
		<b>220</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>30,75</b>	<b>220</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с мясом и сметаной	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
54-15м-2020	Гуляш их мяса птиц	80	7	6	24,9	226	0,12	2,5	1	0,1	200	200	30	1
312	Пюре картофельное	130	14	14	25,9	190	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	100	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>32,75</b>	<b>34</b>	<b>124,9</b>	<b>815</b>	<b>0,4</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Полдник</b>													
54-16з-2020/70	Гречка рассыпчатая	150	3	2	8	196	0,05	6	1	0,05	50	50	10	1
424	Булочка домашняя	100	2,7	6	22,75	266,06	0,04	0,6	1	0,04	127	27	30	1
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,5	4	0,5	0,05	33	33	15	0,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>532,06</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1780</b>	<b>63,95</b>	<b>68</b>	<b>290,4</b>	<b>2037,06</b>	<b>0,9</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>1,0</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>