

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 осеннее - зимний период  
муниципального образовательного учреждения  
« Детский сад комбинированного вида № 23 « Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области  
от 1,5 до 3 лет

2023 -2024

**Понедельник 1неделя**

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (м)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак1</b>														
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	140	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,62</b>	<b>19,03</b>	<b>47,29</b>	<b>395,09</b>	<b>0,335</b>	<b>1,76</b>	<b>119,7</b>	<b>0,837</b>	<b>180,1</b>	<b>197,23</b>	<b>45,15</b>	<b>3,53</b>
<b>Завтрак 2</b>														
ПР	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клёцками	180	2,84	3,68	15,03	115,4	0,084	4,6	0	0	26,72	57,78	20,28	0,94
54-15м-2020	Гуляш мясной	60	10,5	10,5	9,7	177,5	0,04	1,01	13	0,102	15	114	17	1,136
171	Гречка рассыпчатая	120	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
348	Компот из плодов или ягод сушеных	150	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	25	1,9	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>19,7</b>	<b>16,95</b>	<b>90,16</b>	<b>595,27</b>	<b>1,354</b>	<b>14,36</b>	<b>46,15</b>	<b>1,292</b>	<b>135,05</b>	<b>302,13</b>	<b>101,78</b>	<b>5,276</b>
<b>Полдник</b>														
401	Сырники	100	7,1	6,9	32,17	266,06	0,14	0,55	16,67	22,5	77,33	113,76	30,7	2,15
385	Какао с молоком	180	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	33	180	135	21	2,25
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,45</b>	<b>10,65</b>	<b>39,37</b>	<b>346,31</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>46,67</b>	<b>55,5</b>	<b>257,33</b>	<b>248,76</b>	<b>51,7</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,77</b>	<b>46,83</b>	<b>197,2</b>	<b>1423,27</b>	<b>1,909</b>	<b>22,62</b>	<b>212,52</b>	<b>57,829</b>	<b>586,48</b>	<b>762,12</b>	<b>206,63</b>	<b>16,006</b>

Вторник1неделя

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Суп молочный из пшенной крупы	140	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Кофейный напиток	150	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,4</b>	<b>20,7</b>	<b>47,59</b>	<b>422,06</b>	<b>92,36</b>	<b>26,97</b>	<b>268</b>	<b>2,03</b>	<b>116,5</b>	<b>128,43</b>	<b>28,33</b>	<b>21,56</b>
<b>Завтрак2</b>														
338	Йогурт	140	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14
<b>Обед</b>														
102	Суп с бобовыми (гороховый) на к/б с мясом	180	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64
54-12м-2020	Жаркое с мясом	120	20,5	6	24,9	236	0,06	1,78	110	0,4	15	175	81	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>32,41</b>	<b>19,94</b>	<b>107,4</b>	<b>791,6</b>	<b>0,684</b>	<b>25,606</b>	<b>628,8</b>	<b>3,8</b>	<b>155,59</b>	<b>553,086</b>	<b>210,56</b>	<b>14,62</b>
<b>Полдник</b>														
454	Пирожок с капустой	100	7,1	6,9	32,17	266,06	0,14	0,55	16,67	22,5	77,33	113,76	30,7	2,15
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,98</b>	<b>6,6</b>	<b>30,83</b>	<b>253</b>	<b>0,135</b>	<b>1,8</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>253,25</b>	<b>226,42</b>	<b>46,17</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего за день</b>			<b>54,19</b>	<b>47,64</b>	<b>195,2</b>	<b>1511,06</b>	<b>93,209</b>	<b>64,376</b>	<b>940,8</b>	<b>6,03</b>	<b>541,34</b>	<b>918,936</b>	<b>294,06</b>	<b>39,33</b>

## Среда1неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	4,575	3	6,045	156,18	0,165	1,56	24	0,645	166,2	236,55	59,7	1,575
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,145</b>	<b>14,1</b>	<b>45,965</b>	<b>452,98</b>	<b>0,22</b>	<b>2,96</b>	<b>90</b>	<b>1,182</b>	<b>396,83</b>	<b>426,76</b>	<b>98,66</b>	<b>4,005</b>
	<b>Завтрак2</b>													
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	0	1,9	27,18	37,9	17,76	0,66
304	Рис отварной	120	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
229	Котлета рыбная (минтай)	60	14,508	6,108	4,56	126	0,06	4,476	6,98	0,122	46,88	194,63	58,24	1,02
377	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>16,22</b>	<b>18,81</b>	<b>54,1</b>	<b>451,78</b>	<b>1,327</b>	<b>26,21</b>	<b>399,15</b>	<b>2,55</b>	<b>108,36</b>	<b>195,38</b>	<b>84,6</b>	<b>5,51</b>
	<b>Полдник</b>													
210	Вермишель с сыром	130	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,2	122	0,47	73	135	11	1,39
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,03</b>	<b>12,17</b>	<b>35,3</b>	<b>287,41</b>	<b>0,1</b>	<b>100,2</b>	<b>122</b>	<b>0,47</b>	<b>86,09</b>	<b>139,77</b>	<b>15,03</b>	<b>2,16</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,395</b>	<b>45,28</b>	<b>160,95</b>	<b>1278,77</b>	<b>1,667</b>	<b>133,3</b>	<b>611,15</b>	<b>4,402</b>	<b>605,28</b>	<b>775,91</b>	<b>206,29</b>	<b>14,475</b>

Четверг1неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
196	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	140	3,95	5,88	62,34	321	0,05	0,705	16,5	0,93	51,6	100,67	51,14	1,55
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,02</b>	<b>16,05</b>	<b>105,3</b>	<b>612,06</b>	<b>0,11</b>	<b>2,175</b>	<b>56,5</b>	<b>1,42</b>	<b>219,57</b>	<b>261,77</b>	<b>90,37</b>	<b>4,28</b>
<b>Завтрак 2</b>														
ПР	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
113	Суп-лапша домашняя с мясом	180	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6
312	Пюре картофельное	120	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	312
246	Гуляш из мяса птиц	60	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>30,25</b>	<b>26,06</b>	<b>91,83</b>	<b>699,6</b>	<b>0,479</b>	<b>33,7</b>	<b>72,8</b>	<b>1,46</b>	<b>61,88</b>	<b>341,81</b>	<b>116,7</b>	<b>6,87</b>
<b>Полдник</b>														
424	Пирожок с повидлом	100	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0	0	0	11,25	38,42	16,17	0,73
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,47</b>	<b>26,06</b>	<b>91,83</b>	<b>699,6</b>	<b>0,479</b>	<b>33,7</b>	<b>72,8</b>	<b>1,46</b>	<b>61,88</b>	<b>341,81</b>	<b>116,7</b>	<b>6,87</b>
<b>Всего за день</b>			<b>58,14</b>	<b>68,57</b>	<b>298,9</b>	<b>2055,66</b>	<b>1,098</b>	<b>79,575</b>	<b>202,1</b>	<b>4,54</b>	<b>359,33</b>	<b>956,39</b>	<b>332,77</b>	<b>20,24</b>

Пятница 1 неделя

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Рисовая молочная каша	140	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
385	Какао с молоком	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	33	180	135	21	2,25
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,8</b>	<b>13,655</b>	<b>52,79</b>	<b>377,43</b>	<b>0,175</b>	<b>0,34</b>	<b>69,75</b>	<b>2,717</b>	<b>113,975</b>	<b>199,48</b>	<b>58,88</b>	<b>4,495</b>
<b>Завтрак2</b>														
648	Молоко	150	0,14	0,072	24,75	100,22	0,009	21,9	0	0,18	7,38	8,1	3,96	0,126
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
82	Борщ на мясном бульоне	180	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
203	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
294	Котлета куриная	60	12,76	8,71	11,85	176,83	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	0
<b>Итого за обед</b>			<b>22,918</b>	<b>15,878</b>	<b>71,91</b>	<b>517,17</b>	<b>0,21</b>	<b>21,023</b>	<b>33,98</b>	<b>3,192</b>	<b>121,14</b>	<b>482,06</b>	<b>127,39</b>	<b>4,537</b>
<b>Полдник</b>														
336	Омлет	140	0,8	5,2	4	67	0,02	2,26	72,8	0,06	2,26	22	9,6	0,4
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,32</b>	<b>2,532</b>	<b>60,82</b>	<b>290,22</b>	<b>0,119</b>	<b>22,02</b>	<b>19,9</b>	<b>56,76</b>	<b>32,07</b>	<b>77,78</b>	<b>25,41</b>	<b>1,346</b>
<b>Всего за день</b>			<b>39,438</b>	<b>32,465</b>	<b>195,32</b>	<b>1229,22</b>	<b>0,534</b>	<b>53,383</b>	<b>123,63</b>	<b>62,86</b>	<b>283,185</b>	<b>770,32</b>	<b>220,68</b>	<b>12,598</b>

**Понедельник 2 неделя**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	140	4,5	3,04	25,03	145,5	0,03	0,27	24,53	0,075	99,48	82,305	12,8	0,195
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,07</b>	<b>16,2</b>	<b>61,82</b>	<b>448,3</b>	<b>0,175</b>	<b>1,4</b>	<b>66</b>	<b>1,887</b>	<b>254,63</b>	<b>334,21</b>	<b>136,96</b>	<b>5,63</b>
<b>Завтрак2</b>														
389	Сок фруктовый	100	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
99	Суп пшениный на курином бульоне	180	2,28	3,99	7,3	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
294	Ленивый голубец	60	12,76	8,71	11,85	176,83	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>22,28</b>	<b>20,72</b>	<b>86,43</b>	<b>620</b>	<b>0,22</b>	<b>17,17</b>	<b>58</b>	<b>5,12</b>	<b>111,46</b>	<b>321,84</b>	<b>60,69</b>	<b>4,07</b>
<b>Полдник</b>														
223	Запеканка из творога	100	16,6	10,17	15,6	220,37	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03							
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,98</b>	<b>6,6</b>	<b>32,03</b>	<b>252</b>	<b>0,155</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>251,25</b>	<b>218,42</b>	<b>44,17</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,33</b>	<b>43,72</b>	<b>205,88</b>	<b>1406,9</b>	<b>0,57</b>	<b>25,17</b>	<b>164</b>	<b>51,20</b>	<b>631,34</b>	<b>888,47</b>	<b>249,82</b>	<b>13,43</b>

**Вторник 2неделя**

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	140	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,36</b>	<b>38,44</b>	<b>48,46</b>	<b>628,06</b>	<b>0,15</b>	<b>1,782</b>	<b>422,4</b>	<b>1,33</b>	<b>303,45</b>	<b>459,9</b>	<b>62,03</b>	<b>6,02</b>
<b>Завтрак2</b>														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
<b>Обед</b>														
117	Щи на к/б с мясом	180	0,45	1,94	1,38	23,4	0,008	0,6	0	0	18,06	9,98	4,42	0,15
54-12м-2020	Плов с мясом	120	20,5	6	24,9	236	0,06	1,78	110	0,4	15	175	81	1,51
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>16,47</b>	<b>16,93</b>	<b>94,52</b>	<b>592,75</b>	<b>1,298</b>	<b>9,5</b>	<b>42,85</b>	<b>0,89</b>	<b>119,85</b>	<b>286,23</b>	<b>96,62</b>	<b>4,05</b>
<b>Полдник</b>														
210	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,2	122	0,47	73	135	11	1,39
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,37</b>	<b>8,97</b>	<b>26,61</b>	<b>233</b>	<b>0,042</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>0,56</b>	<b>154,3</b>	<b>179,01</b>	<b>30,07</b>	<b>2,51</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,6</b>	<b>64,74</b>	<b>179,39</b>	<b>1498,21</b>	<b>1,52</b>	<b>21,882</b>	<b>501,9</b>	<b>2,98</b>	<b>593,6</b>	<b>936,14</b>	<b>197,72</b>	<b>14,8</b>



## Среда2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Суп молочный вермишелевый	140	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
376	Кофейный напиток с молоком	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,82</b>	<b>13,47</b>	<b>49,12</b>	<b>357,19</b>	<b>0,065</b>	<b>0,61</b>	<b>90,53</b>	<b>0,612</b>	<b>210,38</b>	<b>183,535</b>	<b>37,93</b>	<b>2,755</b>
<b>Завтра2</b>														
	Молоко	100	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
113	Суп перловый с мясом	180	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6
312	Пюре картофельное	120	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	312
229	Котлета рыбная (минтай)	60	14,508	6,108	4,56	126	0,06	4,476	6,98	0,122	46,88	194,63	58,24	3,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,9	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	8,79
<b>Итого за обед</b>			<b>24,963</b>	<b>10,885</b>	<b>70,35</b>	<b>531,76</b>	<b>0,338</b>	<b>8,586</b>	<b>160</b>	<b>2,73</b>	<b>230,08</b>	<b>395,3</b>	<b>163,64</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>														
299	Пирожок с повидлом	100	5,18	2,46	36,07	190	0,11	0,12	19,9	56,58	24,69	69,68	21,45	1,22
389	Сок фруктовый	100	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	389
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,45</b>	<b>10,65</b>	<b>38,47</b>	<b>347,06</b>	<b>0,185</b>	<b>1,9</b>	<b>49,67</b>	<b>22,5</b>	<b>258,83</b>	<b>254,76</b>	<b>53,2</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,633</b>	<b>35,405</b>	<b>167,4</b>	<b>1280,41</b>	<b>0,618</b>	<b>21,096</b>	<b>300,2</b>	<b>26,02</b>	<b>715,29</b>	<b>844,595</b>	<b>263,77</b>	<b>5,055</b>

Четверг 2неделя

Перецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183	Каша молочная геркулесовая	140	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12		0	1,35	24	144	98	3,2
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло(порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,79</b>	<b>19,356</b>	<b>59,37</b>	<b>546,936</b>	<b>0,145</b>	<b>0,75</b>	<b>11,75</b>	<b>1,845</b>	<b>300,69</b>	<b>418,37</b>	<b>65,56</b>	<b>3,9</b>
<b>Завтрак2</b>														
389	Сок фруктовый	100	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
151	Печенье	20	0,13	0	16	64,51	0,04	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Обед</b>														
82	Суп вермишелевый на к/б с мясом	180	5,4	8,1	17,1	97,2	0,108	10,3	0	1,75	11,92	25,16	20,16	0,74
171	Гречка рассыпчатая	70	24,84	17,79	13,49	279	0,306	20,8	0	1,2	26,89	210,6	42	3,29
294	Котлета куриная	60	12,76	8,71	11,85	176,83	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
<b>Итого за обед</b>			<b>20,58</b>	<b>25,85</b>	<b>69,31</b>	<b>582,69</b>	<b>1,295</b>	<b>50,75</b>	<b>240,5</b>	<b>2,382</b>	<b>147,81</b>	<b>282,97</b>	<b>91,86</b>	<b>7,75</b>
<b>Полдник</b>														
182	Пюре гороховое	140	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Булка	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,9</b>	<b>11,2</b>	<b>35,9</b>	<b>316,7</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>	<b>67,6</b>	<b>1,5</b>	<b>283,6</b>	<b>283,5</b>	<b>41,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего за день</b>			<b>69,67</b>	<b>56,806</b>	<b>174,8</b>	<b>1490,726</b>	<b>1,65</b>	<b>62,73</b>	<b>420,2</b>	<b>5,927</b>	<b>748,1</b>	<b>995,84</b>	<b>208,02</b>	<b>14,97</b>

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	140	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
14	Масло (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	5	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,8</b>	<b>16,88</b>	<b>41,49</b>	<b>349,24</b>	<b>0,35</b>	<b>1,76</b>	<b>119,7</b>	<b>0,837</b>	<b>180,1</b>	<b>197,23</b>	<b>45,15</b>	<b>3,53</b>
	<b>Завтра2</b>													
389	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,18	77,94	0,018	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14
	<b>Обед</b>													
96	Суп с бобовыми (гороховый)на к/б с мясом	180	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
259	Рагу из овощей с мясом	150 (120/30)	12	12,4	2	167,5	0,03	0,36	85,7	0,102	24	121	16	1,63
349	Компот из смеси сухофруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,04</b>	<b>33,68</b>	<b>79,69</b>	<b>639,96</b>	<b>0,25</b>	<b>49,06</b>	<b>733</b>	<b>2,8</b>	<b>123,53</b>	<b>193,05</b>	<b>77,85</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>													
398	Блины	115	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0	0	0	11,25	38,42	16,17	0,73
376	Чай с сахаром	150	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,71</b>	<b>2,46</b>	<b>45,94</b>	<b>231,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,25</b>	<b>19,9</b>	<b>56,58</b>	<b>40,02</b>	<b>92,88</b>	<b>33,72</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,45</b>	<b>53,2</b>	<b>185,3</b>	<b>1298,74</b>	<b>0,78</b>	<b>56,67</b>	<b>872,6</b>	<b>60,397</b>	<b>356,25</b>	<b>495,76</b>	<b>163,92</b>	<b>13,7</b>