

Согласовано  
Заместитель Руководителя Управления  
Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по РС (Я)  
\_\_\_\_\_ Н.Б. Борисова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Утверждено  
Директор МОУ "ОСОШ"  
Дошкольная группа  
\_\_\_\_\_ В.Е. Колесова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 8 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольную группу МОУ  
"ОСОШ"



№ рецептуры	понедельник	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
25	завтрак	Каша манная на молоке	150	5,2	5,1	29,7	187,4		0,3	2,01	240	1,04
32		Какао с молоком	200	3,8	3,9	26,0	153,9		0,3	1,43	240	0,43
		Печенье с маслом	30	2,34	3,06	21,48	122,7			0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>11,34</b>	<b>12,06</b>	<b>77,18</b>	<b>464</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>3,44</b>	<b>480</b>	<b>1,8</b>
	2 завтрак	Сок яблочный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
17	обед	Салат капустный	50	0,66	1,02	4,25	53,97	0,02	0,02	8,01	30,06	0,72
2		Борщ на мясном бульоне	200	1,7	3,4	8,5	71,3	1,04	0,48	17,78	154	1,52
8		Гуляш мясной	80	10,66	8,42	5,71	147,0		0,19	0,5		0,96
37		Гречка	150	1,6	2,4	16,4	93,2			0		2,42
23		Соус томатный	40							1		
33		Компот из сухофруктов с С-витаминизацией	200	0,44		19,02	75,1		0,13	0,36		1,12
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>18,1</b>	<b>15,38</b>	<b>77,93</b>	<b>526,8</b>	<b>1,13</b>	<b>1,07</b>	<b>19,64</b>	<b>279</b>	<b>6,35</b>
	полдник	Свежие фрукты	100	0,4		11,3				7		1,54
		<b>Всего</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>				<b>7</b>		<b>1,54</b>
22	ужин	Омлет с колбасой	150	3,9	2,27	26,2	162,56		0,135	0,13		1,57
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,07		15,31	61,62			0,03		0,28
		<b>Всего</b>		<b>6,97</b>	<b>3,43</b>	<b>61,71</b>	<b>329,38</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>2,18</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>36,81</b>	<b>30,87</b>	<b>228,12</b>	<b>1320,18</b>	<b>1,22</b>	<b>2,08</b>	<b>33,84</b>	<b>759</b>	<b>12,23</b>

№ рецептуры	вторник	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
48	завтрак	Каша ячневая на молоке	150	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	0,1	240	0,59
29		Чай с молоком	200	3,8	3,9	26,0	153,9		0,3	0,03	240	0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	0		0,33
			<b>Всего</b>	<b>11,96</b>	<b>16,64</b>	<b>78,85</b>	<b>514,03</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,13</b>	<b>480</b>	<b>1,2</b>
	2 завтрак	Сок персиковый	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
			<b>Всего</b>	<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
16	обед	Салат морковный	50	0,57	5,04	5,19	68,4	0,06	0,03	5,07	21,09	0,8
5		Суп с фрикадельками	200	10,5	4,0	7,5	108,8		0,32	12,31		1,62
10		Картофельная запеканка с мясом	150	23,07	19,73	6,43	295,84		0,22	18,28		2,09
34		Кисель с С-витаминизацией	200	0,44		19,02	75,1		0,13	0,13		0,61
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
			<b>Всего</b>	<b>37,71</b>	<b>28,19</b>	<b>110,25</b>	<b>927,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,94</b>	<b>30,72</b>	<b>125</b>	<b>4,65</b>
28	полдник	Булочка	30	20,1	0,7		90,5	0,07	0,2	0,07		0,84
		Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31			2,46	240	0,19
			<b>Всего</b>	<b>25,69</b>	<b>7,08</b>	<b>9,38</b>	<b>207,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>2,53</b>	<b>240</b>	<b>1,03</b>
18	ужин	Рыбные тефтели	230	11,5	9,9	29,7	135,3	0,14	0,18	0,39		0,36
		Морская капуста	60	2,38	0,15	5	30,8		0,1	12,6		1,21
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
			<b>Всего</b>	<b>16,98</b>	<b>11,21</b>	<b>65,21</b>	<b>302,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,55</b>	<b>13,02</b>	<b>0</b>	<b>2,18</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>92,34</b>	<b>56,04</b>	<b>263,69</b>	<b>1951,88</b>	<b>0,49</b>	<b>2,71</b>	<b>50</b>	<b>845</b>	<b>9,24</b>

№ рецептуры	среда	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
27	завтрак	Каша пшённая на молоке	150	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	1,02	240	1,74
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	116,0			0,03		0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	0		0,33
		<b>Всего</b>	<b>8,26</b>	<b>12,74</b>	<b>68,16</b>	<b>476,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,05</b>	<b>240</b>	<b>2,35</b>	
	2 завтрак	Сок ягодный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>	<b>0,7</b>	<b>8,1</b>	<b>35,0</b>	<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>				
50	обед	Салат свекольный	50	0,71	5,03	8,14	80,73	0,06	0,03	05,07	21,09	0,8
35		Уха	200	1,7	3,4	8,5	71,3		0,88	12,11		1,17
9		Ежики в томатном соусе	80	12,9	12,7	8,7	200,6		0,22	1,13		1,27
13		Картофельное пюре	150	2,6	4,03	17,65	164,49			18,16	24	1,01
46		Морс из брусники с С-витаминизацией	200			8,0	0			1,55		0,85
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>	<b>20,9</b>	<b>21,29</b>	<b>71,15</b>	<b>576,59</b>	<b>0,09</b>	<b>1,37</b>	<b>32,95</b>	<b>149</b>	<b>4,63</b>	
	полдник	Свежие фрукты	100	0,4	0	11,3				7		1,54
		<b>Всего</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>1,54</b>		
54	ужин	Манн. биточки с кисельным соусом	150	5,2	5,1	29,7	187,4		1,18	0,73	240	1,55
30		Чай с сахаром	200	0,07	0,0	15,31	61,62			0,03		0,28
		<b>Всего</b>	<b>5,27</b>	<b>5,1</b>	<b>45,01</b>	<b>249,02</b>	<b>0</b>	<b>1,18</b>	<b>0,76</b>	<b>240</b>	<b>1,83</b>	
		<b>Всего за день:</b>	<b>34,83</b>	<b>39,13</b>	<b>195,62</b>	<b>1301,74</b>	<b>0,19</b>	<b>3,15</b>	<b>45,36</b>	<b>629</b>	<b>10,71</b>	

№ рецептуры	четверг	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
48	завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	6,3	7,3	25,5	192,4		0,3	1,02	240	1,74
29		Чай с молоком	200	2,2	2,4	16,5	96,9			0,03	240	0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	6,7	4,9	20,3	154,2	0,1	0,45	0	50	0,33
			<b>Всего</b>	<b>15,2</b>	<b>14,6</b>	<b>62,3</b>	<b>443,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,75</b>	<b>1,05</b>	<b>530</b>	<b>2,35</b>
	2 завтрак	Сок томатный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
			<b>Всего</b>	<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
47	обед	Салат морковный с кукурузой "Рыжик"	50	0,66	04.03.	04.25.	53,97	0,02	0,02	08.01.	30.06.	0,72
3		Суп полевой	200	1,85	4,19	12,34	94,47	0,21	0,12	8,25		1,3
7		Котлета мясная	80	22,47	7,13	59,85	370,0		0,29	0,13		0,98
37		Гречка	150	1,6	2,4	16,4	93,2					2,42
53		Компот из сежих яблок и ягод с С-витаминизацией	200			8,0				1,55		0,85
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
			<b>Всего</b>	<b>30,62</b>	<b>16,51</b>	<b>126,14</b>	<b>769,16</b>	<b>0,3</b>	<b>0,68</b>	<b>28,09</b>	<b>149</b>	<b>4,47</b>
28	полдник	Пирог сладкий	30	2,34	3,06	21,48	122,7	0,07	0,2	1		0,9
		Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31			2,46	240	0,19
			<b>Всего</b>	<b>7,84</b>	<b>9,44</b>	<b>30,86</b>	<b>240,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>3,46</b>	<b>240</b>	<b>1,09</b>
12	ужин	Котлеты рыбные	80	9,3	2,8	4,8	81,4		0,19	1,72		0,41
15		Макароны	150	8,6	10,6	9,9	169,3		0,34	0		1,26
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,07		15,31	61,62			0,03		0,28
			<b>Всего</b>	<b>20,97</b>	<b>14,56</b>	<b>50,21</b>	<b>417,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,8</b>	<b>1,75</b>	<b>0</b>	<b>2,28</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>74,36</b>	<b>55,11</b>	<b>269,51</b>	<b>1870,19</b>	<b>0,56</b>	<b>2,43</b>	<b>37,95</b>	<b>919</b>	<b>10,55</b>

№ рецептуры	пятница	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
21	завтрак	Каша рисовая на молоке	150	7,89	7,32	31,1	225,38	0,86	0,7	0,24	240	0,85
31		Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>11,03</b>	<b>15,08</b>	<b>66,67</b>	<b>451,98</b>	<b>0,96</b>	<b>1</b>	<b>0,27</b>	<b>240</b>	<b>1,46</b>
	2 завтрак	Сок виноградный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
42	обед	Винегрет	50	0,63	05,07	04,16	64,63	0,02	0,02	08,01	30,06	0,72
44		Суп гороховый с гречками	200	1,87	1,47	10,87	64,03	0,81	0,39	5,81	115	2,03
41		Суфле куриное	80	11,5	9,9		135,3		0,15	0,67		1,45
15		Макароны	150	8,6	10,6	9,9	169,3		0,34	0		1,26
33		Компот из сухофруктов с С-витаминизацией	200	0,44		19,02	75,1		0,13	0,36		1,12
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>26,11</b>	<b>12,53</b>	<b>50,09</b>	<b>583,93</b>	<b>0,9</b>	<b>1,28</b>	<b>6,84</b>	<b>240</b>	<b>6,19</b>
	полдник	Свежие фрукты	100	0,4	0	11,3				7		1,54
		<b>Всего</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>
6	ужин	Вермишель молочная	200	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	0,91	240	0,51
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		<b>Всего</b>		<b>8,22</b>	<b>6,14</b>	<b>68,1</b>	<b>361,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,94</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>45,76</b>	<b>33,75</b>	<b>196,97</b>	<b>1397,84</b>	<b>1,95</b>	<b>2,85</b>	<b>18,65</b>	<b>720</b>	<b>10,67</b>

№ рецептуры	понедел ник	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
24	завтрак	Каша гречневая на молоке	150	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	0	240	2,42
29		Чай с молоком	200	2,2	2,4	16,5	96,9			0,03	240	0,28
		Вафли	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	1		0,9
		<b>Всего</b>		<b>10,36</b>	<b>15,14</b>	<b>69,35</b>	<b>457,03</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,03</b>	<b>480</b>	<b>3,6</b>
	2 завтрак	Сок персиковый	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
49	обед	Салат зимний	50	0,66	05,04	01,03	63,04	0,06	0,03	05,06	12,87	0,41
1		Щи	200	11,52	5,33	8,65	88,89		0,15	12,15	25,7	1,52
11		Кура тушёная с овощами в соусе	80	23,07	19,73	6,43	295,84		0,19	0,5		0,96
13		Рис отварной	150	2,6	4,03	17,65	164,49			18,16	24	1,01
46		Морс из брусники с С- витаминизацией	200			8,0				1,55		0,85
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>40,89</b>	<b>30,25</b>	<b>69,03</b>	<b>689,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>32,36</b>	<b>174,7</b>	<b>4,67</b>
	полдник	Свежие фрукты	100	0,4		11,3				7	0	1,54
		<b>Всего</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>
19	ужин	Оладьи	230	25,5	20,7	18,04	363,3		0,24	12,98		2,31
		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		<b>Всего</b>		<b>28,6</b>	<b>20,7</b>	<b>53,55</b>	<b>530,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,51</b>	<b>13,01</b>	<b>0</b>	<b>2,94</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>80,25</b>	<b>67,25</b>	<b>203,23</b>	<b>1676,55</b>	<b>0,28</b>	<b>1,72</b>	<b>50</b>	<b>654,7</b>	<b>13,11</b>

№ рецептуры	вторник	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
26	завтрак	Каша из "Геркулеса" на молоке	150	5,2	5,1	29,7	187,4		0,3	1,02	240	0,2
32		Какао на молоке	200	3,8	3,9	26,0	153,9		0,3	1,43	240	0,43
		Хлеб пшеничный с маслом	30	2,34	3,06	21,48	122,7			0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>11,34</b>	<b>12,06</b>	<b>77,18</b>	<b>464</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>2,45</b>	<b>480</b>	<b>0,93</b>
	2 завтрак	Сок яблочный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
17	обед	Салат капустный	50	0,50	05,08	02,30	56,96	0,02	0,02	19,47	22,43	0,3
4		Рассольник	200	1,2	3,6	7,8	69,1	0,21	0,12	8,15	22,75	0,9
52		Плов куриный	150	25,67	23,76	24,08	350,78		0,24	1,2		1,36
53		Компот из свежих фруктов с С-витаминизацией	200	0,44		19,02	75,1		0,13	1,55		0,85
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>30,01</b>	<b>28,52</b>	<b>79,2</b>	<b>635,18</b>	<b>0,3</b>	<b>0,76</b>	<b>10,9</b>	<b>147,75</b>	<b>3,44</b>
	полдник	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31			2,46	240	0,19
28		Ватрушка с повидлом	60	7,1	2,6	41,8	219,1	0,07	0,2	1		0,9
		<b>Всего</b>		<b>12,69</b>	<b>8,98</b>	<b>51,18</b>	<b>336,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>3,46</b>	<b>240</b>	<b>1,09</b>
	ужин	Морская капуста	60	5,2	5,1	51,7	187,4			3,35	61,6	0,36
18		Рыбные тефтели	230	9,3	2,8	4,8	81,4		0,19	0,39		0,36
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
31		Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62			1,26		0,18
		<b>всего</b>		<b>17,57</b>	<b>9,06</b>	<b>92,01</b>	<b>435,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>5</b>	<b>61,6</b>	<b>1,23</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>71,61</b>	<b>58,62</b>	<b>299,57</b>	<b>1871,21</b>	<b>0,46</b>	<b>2,02</b>	<b>25,41</b>	<b>929,35</b>	<b>7,32</b>

№ рецептуры	среда	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
38	завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	150	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	1,2	240	1,75
31		Чай с сахаром и лимоном	200	3,8	3,9	26,0	153,9		0,3	1,43	240	0,43
		Хлеб пшеничный с маслом	45	7,8	7,95	29,4	220,4	0,1	0,45	0	50	0,33
		<b>Всего</b>		<b>16,72</b>	<b>16,83</b>	<b>87,99</b>	<b>569,43</b>	<b>0,1</b>	<b>1,05</b>	<b>2,63</b>	<b>530</b>	<b>2,51</b>
	2 завтрак	Сок ягодный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
16	обед	Салат морковный	50	0,57	5,04	5,19	68,4	0,06	0,03	5,07	21,09	0,8
36		Суп куриный вермишелевый	200	11,5	9,9	7,8	153,3		0,15	7,41		1,24
45		Шницель	80	12,9	12,7	8,7	200,6		0,19	0,12		1,05
14		Капуста тушёная	150	2,7	4,5	13,7	105,0		0,24	1,02		0,2
53		Компот из консервированных фруктов с С-витаминизацией	200			8,0				1,55		0,85
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>30,8</b>	<b>28,26</b>	<b>66,5</b>	<b>599,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,85</b>	<b>10,1</b>	<b>125</b>	<b>3,67</b>
	полдник	Свежие фрукты	100	0,4		11,3				7	0	1,54
		<b>всего</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>				<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>
42	ужин	Винегрет	60	0,63	5,07	4,16	64,63		0,06	5,7	23,1	0,8
43		Рыба под омлетом	230	8,6	10,6	9,9	169,3		0,34	0		1,26
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		<b>всего</b>		<b>12,33</b>	<b>16,83</b>	<b>49,57</b>	<b>400,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,67</b>	<b>5,73</b>	<b>23,1</b>	<b>2,67</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>60,25</b>	<b>61,92</b>	<b>215,36</b>	<b>1569,26</b>	<b>0,28</b>	<b>2,57</b>	<b>22,13</b>	<b>678,1</b>	<b>10,75</b>

№ рецептуры	четверг	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
55	завтрак	Каша "Дружба" на молоке	150	6,6	6,7	35,1	226,1	0,92	0,35	1,2	356	1,75
29		Чай с молоком	200	2,2	2,4	16,5	96,9			0,03	240	0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>11,84</b>	<b>16,86</b>	<b>71,86</b>	<b>488</b>	<b>1,02</b>	<b>0,65</b>	<b>1,23</b>	<b>596</b>	<b>2,36</b>
	2 завтрак	Сок томатный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
50	обед	Салат свекольный	50	0,71	5,03	8,14	80,73	0,06	0,03	05,07	21,09	0,8
39		Куриный бульон с гренками	200	1,8	1,9	13,2	78,1		0,68	7,41		1,24
52		Плов мясной	230	13,1	33,9	16,4	228,5		0,15	1,2		1,36
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
46		Морс из свежемороженой ягоды с С-витаминизацией	200	0,44		19,02	75,1		0,13	1,55		0,85
		<b>Всего</b>		<b>19,04</b>	<b>36,96</b>	<b>76,92</b>	<b>521,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,23</b>	<b>10,16</b>	<b>125</b>	<b>3,78</b>
	полдник	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31			2,46	240	0,19
19		Блины с джемом	90	6,4	5,6	36,1	223,0	0,54	0,53	0,37	108	1,12
		<b>Всего</b>		<b>11,99</b>	<b>11,98</b>	<b>45,48</b>	<b>340,31</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>2,83</b>	<b>348</b>	<b>1,31</b>
22	ужин	Омлет с зелёным горошком	230	6,69	8,97	6,15	133,52		0,44	25,74		1,21
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		<b>всего</b>		<b>9,79</b>	<b>10,13</b>	<b>41,66</b>	<b>300,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,71</b>	<b>25,77</b>	<b>0</b>	<b>1,82</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>52,66</b>	<b>75,57</b>	<b>235,92</b>	<b>1650,53</b>	<b>1,74</b>	<b>3,12</b>	<b>43,59</b>	<b>1069</b>	<b>9,63</b>

№ рецептуры	пятница	Наименование блюда	Масса порции, выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
51	завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,12	4,98	32,59	195,13		0,3	0,91	240	0,51
30		Чай с сахаром	200	0,1		15,31	61,6			0,03		0,28
		Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	7,76	20,26	165,0	0,1	0,3	0		0,33
		<b>Всего</b>		<b>8,26</b>	<b>12,74</b>	<b>68,16</b>	<b>421,73</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,94</b>	<b>240</b>	<b>1,12</b>
	2 завтрак	Сок виноградный	200	0,7		8,1	35,0			3,6	125	0,36
		<b>Всего</b>		<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35,0</b>			<b>3,6</b>	<b>125</b>	<b>0,36</b>
49	обед	Салат зимний	60	01.79.	03.12.	03.75.	50.16	0.06	0.03	06.06.	12.87.	0.41
35		Уха	200	1,7	3,4	8,5	71,3	0,21	0,12	7,41	22,75	1,24
14		Солянка	230	6,69	8,97	6,15	200,6		0,15	20,41		2,66
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
33		Компот из сухофруктов с С-витаминизацией	200			8,0				0,36		1,12
		<b>Всего</b>		<b>12,09</b>	<b>13,53</b>	<b>42,85</b>	<b>412,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,54</b>	<b>28,18</b>	<b>147,75</b>	<b>5,35</b>
	Полдник	Свежие фрукты	100	0,4		11,3				7	0	1,54
		<b>Всего</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>
20	Ужин	Пудинг творожно-манный со сгущённым молоком	230	7,19	8,33	1,78	112,7		0,51	0,13	120	1,57
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,2	105,2	0,09	0,27	0		0,33
31		Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62			1,26		0,18
		<b>Всего</b>		<b>12,64</b>	<b>9,49</b>	<b>42,29</b>	<b>310,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>9,74</b>	<b>120</b>	<b>2,56</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>33,39</b>	<b>35,91</b>	<b>164,6</b>	<b>1144,15</b>	<b>0,49</b>	<b>2,02</b>	<b>49,46</b>	<b>507,75</b>	<b>10,93</b>

