

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад ст. Тарханы»
_____ А.Н. Гладенина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАДОУ «Детский сад «Малышок» ст. Тарханы муниципального образования «Город Саратов»

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 года до 7 лет),
подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина),

Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская),

ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев),

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева),

Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2021 г.)

1 день

Режимный момент	№ тех н. кар ты	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Каша овсяная	13	150	6,4	8,5	25,7	204,6	0,15	0,13	30,2	0,1	0,39	260	206	104	47	175	1,38	38	10,9	47	
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0	
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Всего		390	18,3	33,2	59,16	400,2	0,38	0,32	30,58	0,1	2,08	261,3	236	520,3	51,6	183,5	3,9	38	10,92	47,7	
2 завтрак																					
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
Всего		180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
Обед																					
Борщ на м/б со смет	6	200	4,7	5,66	10,12	110,36	0,16	0,21	673	0	33,8	535	1323	168	96	213	4,35	86	1,98	113	
Макароны отварные	59	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	54	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	
Бефстроганов мясн.	36	80	12	12,4	1,9	167	0,03	0,1	85,6	0,01	0,21	97,9	207	23,5	15,8	120,3	1,62	15	0,15	47,9	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Всего		705	27,92	23,71	88,72	696,31	0,42	0,39	792	0,1	34	782	1584	283,5	142,1	476,1	8,44	122	2,19	172,9	
Уплотнен. полдник																					
Омлет натуральный	40	120	8,5	11,9	2,1	136,5	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42	
Свекла отварная	68	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	13	19	11	21	0,7	4	0,35	11	
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0	
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0	
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		535	18,61	21,16	63,64	511,65	0,58	0,44	135,98	1,45	18,2	235	317	230,1	60	295,5	4,68	33	19,51	73	
Итого		1810	70,84	83,51	221,62	1704,06	1,46	1,48	958,56	1,65	57,02	1278,3	2137	1286,7	253,7	955,1	17,24	193	32,62	293,6	

2 день

Режимный момент	№ тех н. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Каша пшенич. мол.	14	150	6,2	6,9	29	202,7	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16	
Бутербр. масл. пов.	53	45	1,82	2,86	21	150,6	0,04	0,02	0	0	0,34	0	0	7,63	0	0	0,5	0	0	0	
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Всего		395	8,22	9,76	56,5	380,1	0,14	0,17	31	0,1	0,79	257,7	191	113,13	32,8	162,2	2,87	37	24,8	16	
2 завтрак																					
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Всего		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Обед																					
Суп карт фасол . м/б	2	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135	
Жаркое по домашн.	31	150	15	14	12,8	238,4	0,1	0,13	20,5	0,06	7,15	218	615	20	33	173	2,59	34	0,3	74	
Кукуруза сахарная	69	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11	
хлеб		100	7,5	1	42	229	0,23	0,07	0	0	0	0	0	40	28	130	2,2	0	0	0	
Витам. напиток		200	0	0	19	75	0,3	0,34	0,12	1,68	20	0	15,2	0	0	3	0	0	0	0	
Всего		710	30,7	19,78	106,7	750	1,04	0,83	640,34	1,74	46,92	882,1	2513,4	284	203,9	812,3	11,44	117	18,76	220	
Уплотнен. полдник																					
Овощное рагу	33	200	5.1	11,1	23,12	175,9	0,13	0,17	625	0,02	20,6	335	866	100	51,3	133	1,34	53,3	1,34	75,5	
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0	
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0	
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		555	15,21	18,44	81,36	543,55	0,76	0,36	642,3	0,02	36,48	385	1086	260,1	85,3	195,5	3,95	65,3	3,63	113,5	
Итого		1860	55,13	48,18	266,96	1763,65	1,96	1,38	1313,6	1,86	84,59	1524,8	3790,4	671.23	330	1184	21.06	219,3	47,19	349,5	

3 день

Режимный момент	№ техн. карт ы	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Суп мол. мак. изд.	20	200	5,5	4,54	17,86	134,2	0,3	0,88	119	0,13	3,64	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159	
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0	
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
Всего		440	12,6	15,74	45,16	379,6	0,45	1,12	136,3	0,13	4,57	613	1153	1103	131	742	14,34	116	14,33	197	
2 завтрак																					
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Всего		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Обед																					
Суп крест. на кур/б	8	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103	
Рис отварной	23	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	
Гуляш из мяса кур	30	80	14,25	2,65	3,32	93,27	0,03	0,1	85,7	0,01	0,36	98	210	24	16	121	1,63	15	0,15	49	
Горошек зеленый	62	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Всего		765	30,41	14,08	98,48	657,9	0,46	0,38	653,1	0,1	34,88	898,1	1282,8	249,9	151,1	529,8	6,71	113	14,36	179	
Уплотнен. полдник																					
Пюре картофелън.	24	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
Тефтели рыбные	34	80	10,3	6,5	10	138,9	0,07	0,07	10,7	0,21	0,55	358	226	31	30	138	0,76	123	9,85	387	
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0	
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0	
Кисель	48	200	0,02	0	18,4	74	0,03	0,03	0,02	0,1	1,6	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		585	19,03	15,44	93,84	619,55	0,71	0,23	34,52	0,4	27,55	520	851	97,1	65	254,8	3,31	151	10,63	430	
Итого		1990	63,04	45,46	259,88	1747,05	1,64	1,75	823,92	0,63	67,4	2031,1	3286,8	1464	355,1	1540,6	27,16	380	39,32	806	

4 день

Режимный момент	№ техн. карт ы	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Омлет натуральный	40	120	8,5	11,9	2,1	136,5	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42	
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0	
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
Всего		360	14.8	22.4	28.1	367.5	0.19	0.47	135	1.45	0.97	215	304	385.6	42	242	13.92	38	18.8	62	
2 завтрак																					
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Всего		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	
Обед																					
Свекла отварная	68	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	13	19	11	21	0,7	4	0,35	11	
Суп карт. горох м/б	1	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144	
Капуста туш мясом	25	150	16,4	16,5	9,2	251	0,06	0,15	77,4	0,1	21,7	230	555	62,8	35,8	174,1	2,72	34	0,44	66,7	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Витам. напиток		200	0	0	19	75	0,3	0,34	0,12	1,68	20	0	15,2	0	0	3	0	0	0	0	
Всего		685	29,7	21.95	92,98	703,19	1,27	0.84	579,2	1,78	67,8	729.1	2495,4	296.8	214.9	701,9	12,54	118	0.89	221.7	
Уплотнен. полдник																					
Макароны отв. с сах	21	150	5,4	4,9	34,8	205	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	54	12	7,2	41	0,74	21	0,06	12	
Булочка ванильная	49	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11	
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		490	16.4	14.44	85.6	547.9	0.21	0.37	37.5	0.24	6.74	390	104.5	290.8	13.7	82	2.12	54	3.21	23	
Итого		1735	61.9	58.99	229,08	1708,59	1.69	1.7	751,7	3,47	75,91	1334.1	2903,9	987.2	278.6	1039.9	31,38	210	22.9	306.7	

5 день

Режимный момент	№ тех н. кар ты	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Каша пшениная мол.	12	150	6,3	7,6	28,2	206,2	0,13	0,11	31,2	0,1	0,41	254	162	95	37	140	0,99	39	2,33	26	
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0	
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Всего		390	18,1	32,3	61,46	400,7	0,36	0,3	31,5	0,1	0,98	254,7	183	508,9	40,8	147,2	3,47	39	2,33	26	
2 завтрак																					
Кисломол. напиток	54	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0	
Всего		150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0	
Обед																					
Щи со смет.	65	200	2,38	5,06	11,22	100,08	0,28	0,27	528,6	0	69,8	500,6	1863	205	106	256	3,96	86	2,18	134	
Икра кабачковая пр.		60	0,6	4,2	4,2	58,2															
Рыба под омлетом	64	150	21,88	13,5	3,0	220,3	0,1	0,42	116,9	1,56	0,29	293	308	88,3	44,7	279	1,94	148,8	27,38	544,2	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Компот из сух/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Всего		685	31,28	23,71	64,52	613,53	0,59	0,76	740,3	1,56	85,11	795,5	2345,2	381,7	185,8	652,8	8,18	236	29,8	690,2	
Уплотнен. полдник																					
Запеканка из творог.	42	150	29	10,6	19,1	288,7	0,05	0,3	51,2	0,16	0,29	168	7,8	211,6	29,9	285,4	0,72	30	38	50	
Соус мол. сладк.	43	25	0,9	1,85	6,95	48	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110,4	13	87	0,24	21	2,25	22	
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0	
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		485	39,73	21,35	70,19	642,6	0,6	0,75	86	0,26	18,75	295	138,8	591,9	42,9	372,4	2,15	51	40,25	72	
Итого		1710	94,71	83,76	204,37	1773,83	1,61	2,15	857,8	1,92	106,24	1345,2	2667	1722,5	269,5	1172,4	14	326	72,38	788,2	

6 день

Режимный момент	№ тех н. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак																				
Каша «Дружба»	17	150	3,7	4,4	17,9	126,8	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	118	87	20	93	0,4	37	3,07	23
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Всего		390	15,5	29,1	51,16	321,3	0,28	0,28	20,7	0,05	0,97	252,7	139	500,9	23,8	100,2	2,88	37	3,07	23
2 завтрак																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
Всего		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
Обед																				
Суп карт клец. м/б	4	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,43	0,31	516	0,4	34,4	483	2072	77,5	106	303	4,36	87,5	6,01	174
Горох пюре отв. мяс	28	200	31,5	18,35	33,85	396,05	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23
Свекла отварная	68	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	13	19	11	21	0,7	4	0,35	11
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Всего		735	43,28	21,98	100,85	759,7	1,05	0,47	532,58	0,4	36,7	669,1	2628,2	254,5	210,1	640,8	11,25	115,5	15,01	208
Уплотнен. полдник																				
Суфле из курицы	39	150	24,19	10,39	3,19	209,47	0,06	0,29	145	1,55	0,62	361	277	62,2	63,3	232,7	2,31	52,1	31,7	133
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
Всего		505	33,5	17,03	60,13	562,72	1,66	0,44	158,3	1,55	16,34	400	461	200,3	101,3	372,2	4,9	52,1	33,46	153
Итого		1830	93,28	70,91	234,54	1757,42	3,01	1,21	711,58	2	54,41	1380,8	3351,2	969,7	343,2	1128,2	21,83	212,6	51,54	384

7 день

Режимный момент	№ тех н. карты	Выход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак																				
Каша ячневая	16	200	7,96	8,5	32,45	239,12	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16
Бутербр. масл. пов.	53	45	1,82	2,86	21	150,6	0,04	0,02	0	0	0,34	0	0	7,63	0	0	0,5	0	0	0
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Всего		445	9,98	11,36	59,95	416,52	0,14	0,17	31	0,1	0,79	257,7	191	113,13	32,8	162,2	2,87	37	24,8	16
2 завтрак																				
Сок фруктовый		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
Всего		200	1	0,2	22,4	90	0,02	0,02	0	0	0,4	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0
Обед																				
Свекла отварная	68	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	13	19	11	21	0,7	4	0,35	11
Рассольник ленингр	9	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141
Каша гречневая	22	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
Гуляш из говядины	35	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50
хлеб		100	7,5	1	42	229	0,23	0,07	0	0	0	0	0	40	28	130	2,2	0	0	0
Витам. напиток		200	0	0	19	75	0,3	0,34	0,12	1,68	20	0	15,2	0	0	3	0	0	0	0
Всего		790	35,06	26,3	130,82	921,12	1,1	0,9	575,4	1,84	51,13	1250,1	2180,4	241	279,1	729,3	12,56	123	7,89	218
Уплотнен. полдник																				
Омлет натуральный	40	120	8,5	11,9	2,1	136,5	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Коржик молочный	50	40	2,6	4	21	129,9	0,03	0,03	18	0,11	0,02	67	31,5	10	3,8	25	0,31	1,1	1,85	7
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
Всего		465	19,28	21,62	55	489,55	0,24	0,64	140	1,56	6,96	243	151,5	359,8	21,8	192,5	3,07	30,1	19,25	49
Итого		1900	64,6	59,39	268,17	1917,19	1,5	1,73	746,4	3,49	59,28	1750,8	2522,9	727,93	341,7	1098	21,3	190,1	51,94	283

8 день

Режимный момент	№ техн. карт ы	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак																				
Каша манная	15	200	7,15	8,3	28,25	217,52	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
Всего		440	13,45	18,8	54,25	448,52	0,24	0,34	44	0,1	1,18	296	354	413,6	60	262	14,17	46	26,56	36
2 завтрак																				
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0
Всего		180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0
Обед																				
Горошек зеленый	62	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0
Щи со смет. м/б	5	200	5,38	5,76	11,66	120,2	0,28	0,27	529	0	69,8	501	1863	205	106	256	3,96	86	2,18	134
Мясо отв с карт дом	32	150	15,59	14,11	13,46	244,5	0,11	0,14	135	0,06	7,34	219	630	22,28	36,1	177	2,65	34,5	0,35	79,2
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Всего		685	28,49	20,72	72,52	608,95	0,61	0,48	697	0,06	79,56	884,1	2542,2	318,28	176,2	566,8	8,72	120,5	3,22	213,2
Уплотнен. полдник																				
Суфле рыбное	38	150	19,1	10,5	3,6	186,2	0,1	0,42	117	1,56	0,29	293	308	88,3	44,7	279	1,94	149	27,4	544
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0
Кисель	48	200	0,02	0	18,4	74	0,03	0,03	0,02	0,1	1,60	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0
Всего		505	24,63	14,24	67,64	527,45	0,62	0,47	117,02	1,66	17,09	293	308	115,4	51,7	311,8	3,46	149	27,4	544
Итого		1810	72,67	65,2	204,51	1680,82	1,55	1,61	858,92	1,82	100,57	1473,1	3204,2	1100	287,9	1140,6	26,57	315,5	57,18	793,2

9 день

Режимный момент	№ тех н. кар ты	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Каша мол гречневая	19	150	5,4	4,3	19,9	140,6	0,11	0,14	17,9	0,04	0,37	249	178	84	59	132	1,76	37	2,73	21	
Бутербр. с маслом	51	40	2,5	7,6	14,7	145	0,11	0,07	0	0	0,25	0	0	201,6	0	0	11,46	0	0	0	
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Всего		390	8,1	11,9	41,1	312,4	0,22	0,22	18,2	0,04	0,66	249,7	199	290,1	62,8	139,2	13,95	37	2,73	21	
2 завтрак																					
Молоко	56	180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
Всего		180	6,1	5,44	10,1	95,9	0,08	0,32	0	0	2,74	0	0	252,8	0	0	0,22	0	0	0	
Обед																					
Кукуруза сахарная	69	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11	
Свек. со смет. м/б	7	200	5,23	4,97	12,75	116,53	0,53	0,34	299	0	29,2	1549	2430	243	177	573	9,22	232	19,6	159	
Плов с отв. говяд.	27	150	11,7	11,1	30	266,1	0,06	0,09	205	0,08	1,43	208	246	16,4	36,2	150,9	1,79	29	5,58	62	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Витам. напиток		200	0	0	19	75	0,3	0,34	0,12	1,68	20	0	15,2	0	0	3	0	0	0	0	
Всего		625	23,95	17,02	111,75	711,08	1,07	0,84	519,84	2,48	51,8	1939,1	2759,4	361,4	243,1	849,7	12,94	261	25,44	232	
Уплотнен. полдник																					
Пюре картофелън.	24	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
Котлеты из курицы	37	75	15	3,7	10,9	137,3	0,05	0,07	12,2	0,11	0,91	163	194	27,3	49,9	121,6	1,22	14,3	15,4	83,1	
Хлеб		25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,06	0,02	0	0	0	0	0	10	7	32,5	0,55	0	0	0	
Булочка ванильная	49	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11	
Какао с молоком	45	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		610	29,48	16,88	95,6	681,35	0,34	0,39	72,4	0,35	15,79	616	1089,5	245,3	125,4	409,1	5,05	87,3	21,62	175,1	
Итого		1805	67,63	51,24	258,55	1800,73	1,71	1,77	610,44	2,15	70,99	2804,8	4047,9	1149,6	431,3	1398	31,16	385,3	49,79	428,1	

10 день

Режимный момент	№ тех н. кар ты	Вы ход гр.	Пищевые вещества				Витамины (B1,B2,C - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			белк и	жиры	углевод ы	Энерг. ценн.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																					
Каша мол рис	18	150	3,9	4	21,5	138,4	0,04	0,12	19,8	0,04	0,46	257	127	98	21	101	0,32	38	4,66	29	
Бутербр. масл. сыр	52	40	11,6	24,7	26,76	167,7	0,23	0,18	0	0	0,53	0	0	409,4	0	0	1,75	0	0	0	
Чай с лимон. сахаром	70	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Всего		390	15,7	28,7	54,76	332,9	0,27	0,31	20,1	0,04	1,3	257,7	148	511,9	24,8	108,2	2,8	38	4,66	29	
2 завтрак																					
Кисломол. напиток	54	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0	
Всего		150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	0,34	0	0	1,4	0	0	240	0	0	0,2	0	0	0	
Обед																					
Суп карт мак изд.	3	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164	
Икра кабачковая пр.		60	0,6	4,2	4,2	58,2															
Голубцы ленивые	29	200	156,5	129,8	14,4	242,11	0,04	0,06	136	0,06	21,4	636	521	69,43	40,9	169,7	3,84	89,4	2,65	67,2	
хлеб		75	5,6	0,75	31,5	171,75	0,17	0,05	0	0	0	0	0	30	21	97,5	1,65	0	0	0	
Компот из с/фр.	47	200	0,22	0	12,4	50,4	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
Всего		735	168,68	137,73	83,2	654,86	0,68	0,39	718,8	0,06	70,82	1102,9	2747,2	226,83	180	560,5	10,44	174,6	4,05	243,2	
Уплотнен. полдник																					
Запеканка из творог.	42	150	29	10,6	19,1	288,7	0,05	0,3	51,2	0,16	0,29	168	7,8	211,6	29,9	285,4	0,72	30	38	50	
Соус мол. сладк.	43	25	0,9	1,85	6,95	48	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110,4	13	87	0,24	21	2,25	22	
Печенье		30	3,43	3,46	23,84	140	0,41	0	0	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37	0	0	0	
Кофейн. напиток	46	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
фрукты		100	0,3	0	10,2	70	0,02	0	0	0	4	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	
Всего		505	37,43	18,81	71,39	632,7	0,55	0,56	99,3	0,26	16,53	334	322,8	450,1	73,9	479,4	3	60	42,01	92	
Итого		1780	226,81	191,64	217,55	1737,46	1,56	1,6	838,2	0,36	90,05	1694,6	3218	1428,8	278,7	1148,1	16,44	272,6	50,72	364,2	