

Приложение №1  
к приказу №10-осн от 17.01.2023г.

**Примерное 14-дневное меню**  
**ГУ ТО СРЦН №5**  
**для детей 3-7 лет в осенне-зимний период**

| 1 неделя понедельник |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| №                    | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |       |
| т/к                  |                                   |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С      | А    | Е     | Ca                   | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак              |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 112                  | Каша пшениная                     | 205,00         | 6,04             | 7,27  | 34,29    | 227,16                     | 0,10     | 1,46   | 0,06 | 0,16  | 193,00               | 144,00  | 43,00  | 1,20  |
| 501                  | Кофейный напиток                  | 200,00         | 3,20             | 2,70  | 15,90    | 79,00                      | 0,04     | 1,30   | 0,02 |       | 126,00               | 90,00   | 14,00  | 0,10  |
| 108                  | Булка                             | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,50                      | 0,03     |        |      | 0,33  | 6,00                 | 19,50   | 4,20   | 0,10  |
| 105                  | Масло                             | 10,00          | 0,10             | 8,25  | 0,10     | 74,80                      |          |        | 0,05 | 0,10  | 1,20                 | 1,90    | -      | 0,02  |
| 2й завтрак           |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 272                  | Йогурт                            | 200,00         | 5,60             | 6,38  | 8,18     | 112,50                     | 0,03     | 0,60   | 0,02 |       | 119,00               | 91,00   | 14,00  | 0,10  |
| Обед                 |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 7                    | салат из моркови                  | 100,00         | 1,50             | 5,50  | 8,40     | 89,00                      | 0,02     | 5,70   |      | 2,30  | 33,00                | 38,00   | 19,00  | 1,30  |
| 63                   | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00         | 2,09             | 6,33  | 10,64    | 107,83                     | 0,05     | 18,40  | -    | 2,37  | 34,00                | 47,50   | 22,20  | 0,80  |
| 198                  | Рулет из говядины с яйцом         | 75,00          | 11,06            | 7,46  | 4,48     | 129,38                     | 0,05     | -      | 0,02 | 0,37  | 11,25                | 123,00  | 14,25  | 1,80  |
| 239                  | Картофель отварной                | 150,00         | 3,14             | 7,04  | 27,20    | 182,40                     | 0,15     | 20,00  | 0,15 | 0,05  | 78,00                | 16,00   | 30,00  | 1,20  |
| 518                  | Сок                               | 200,00         | 1,00             | 0,20  | 0,20     | 92,00                      | 0,02     | 4,00   | -    | -     | 14,00                | -       | -      | 2,80  |
| 109                  | Хлеб                              | 50,00          | 2,35             | 0,35  | 24,90    | 86,00                      | 0,90     | -      | -    | 0,70  | 17,50                | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| 108                  | Булка                             | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
| Полдник              |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 515                  | Молоко кипяченое                  | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 106,00                     | 0,08     | 2,60   | 0,04 | -     | 240,00               | 180,00  | 28,00  | 0,20  |
| 590                  | Печенье                           | 40,00          | 3,00             | 4,24  | 30,00    | 166,00                     | -        | -      | -    | 1,40  | 11,60                | 36,00   | 8,00   | 0,84  |
| 112                  | Фрукт                             | 260,00         | 0,78             | -     | 26,50    | 107,40                     | 0,78     | 26,00  | -    | 0,52  | 41,60                | 28,60   | 23,40  | 5,72  |
| Ужин                 |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 107                  | Овощ соленый                      | 100,00         | 2,20             | 0,20  | 7,00     | 40,00                      | 0,02     | 30,00  |      | 1,40  | 20,00                | 70,00   | 30,00  | 1,60  |
| 193                  | Плов из отварной говядины         | 200,00         | 24,33            | 20,69 | 33,71    | 418,37                     | 0,07     | 0,40   | 0,06 | 0,80  | 23,00                | 227,00  | 53,00  | 2,80  |
| 493                  | Чай с сахаром                     | 200,00         | 0,10             |       | 15,00    | 60,00                      | -        | -      | -    | -     | 11,00                | 3,00    | 1,00   | 0,30  |
| 108                  | Булка                             | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
| 2-Ужин               |                                   |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 516                  | Кисломолочный напиток             | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40   | 0,04 | -     | 240,00               | 180,00  | 28,00  | 0,20  |
| 108                  | Булка                             | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
| итого                |                                   |                | 85,35            | 87,63 | 307,66   | 2393,54                    | 2,48     | 111,86 | 0,46 | 11,16 | 1232,15              | 1281,95 | 363,95 | 23,24 |

| 1 неделя вторник |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
|------------------|--------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|---------|-------|-------|
| №                | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |      |       | Минеральные вещества |         |       |       |
| т/к              |                                |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С     | А    | Е     | Са                   | Р       | Mg    | Fe    |
| Завтрак          |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 237              | каша гречневая<br>рассыпчатая  | 100            | 5,7              | 5,23  | 1,52     | 24,7                       | 0,13     |       |      | 0,4   | 9,5                  | 135,1   | 90,2  | 3,03  |
| 102              | колбасное изделие              | 50             | 5,1              | 4,6   | 0,8      | 63                         | 0,03     |       | 0,1  | 0,2   | 22                   | 77      | 5     | 1     |
| 496              | какао                          | 200            | 3,77             | 3,93  | 25       | 153,9                      | 0,04     | 1,3   | 0,02 |       | 124                  | 110     | 27    | 0,8   |
| 108              | булка                          | 30             | 2,28             | 0,24  | 14,7     | 70,5                       | 0,03     |       |      | 0,33  | 6                    | 19,5    | 4,2   | 0,1   |
| 105              | масло                          | 10             | 0,1              | 8,25  | 0,1      | 74,8                       |          |       | 0,05 | 0,1   | 1,2                  | 1,9     |       | 0,02  |
| Обед             |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 76               | винегрет                       | 100            | 1,3              | 10,8  | 6,8      | 130                        | 0,04     | 8,4   |      | 4,6   | 23                   | 40      | 18    | 0,8   |
| 157              | суп с макаронными<br>изделиями | 250            | 6,8              | 5,7   | 16,5     | 143,8                      | 0,04     | 0,95  |      | 2,57  | 9,75                 | 29,75   | 9     | 0,45  |
| 410              | фрикадельки из кур             | 75             | 10,7             | 9,3   | 5,7      | 149                        | 0,04     | 0,6   | 0,05 | 0,4   | 31                   | 75      | 12    | 0,9   |
| 429              | картофельное пюре              | 200            | 4,2              | 8,8   | 21,8     | 184                        | 0,18     | 6,8   | 0,06 | 0,2   |                      | 114     | 52    | 38    |
| 518              | Сок                            | 200            | 2                |       | 0,2      | 92                         | 0,02     | 4     |      |       | 14                   |         |       | 2,8   |
| 109              | хлеб                           | 50             | 2,35             | 0,35  | 24,9     | 86                         | 0,9      |       |      | 0,7   | 17,5                 | 79      | 23,5  | 1,95  |
| 108              | булка                          | 20             | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,4                       | 0,02     |       |      | 0,22  | 4                    | 13      | 2,8   | 0,07  |
| Полдник          |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 504              | кисель                         | 200            | 0,1              |       | 38,3     | 154                        |          | 0,1   |      |       | 8                    | 8       | 2     | 0,5   |
| 541              | выпечка                        | 60             | 3,6              | 1,7   | 22,2     | 118                        | 0,06     |       | 0,05 | 0,7   | 8                    | 32      | 6     | 0,5   |
| 112              | Фрукт                          | 260            | 0,78             | -     | 26,5     | 107,4                      | 0,78     | 26    | -    | 0,52  | 41,6                 | 28,6    | 23,4  | 5,72  |
| Ужин             |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 107              | овощ соленый                   | 100            | 2,20             | 0,20  | 7,00     | 40,00                      | 0,02     | 30,00 |      | 1,40  | 20,00                | 70,00   | 30,00 | 1,60  |
| 313              | запеканка из творога           | 150            | 24               | 25,2  | 23,9     | 425                        | 0,13     |       |      | 0,4   | 9,5                  | 135,1   | 90,2  | 3,03  |
| 300              | яйцо отварное                  | 1              | 5,1              | 4,6   | 0,8      | 63                         | 0,03     |       | 0,1  | 0,2   | 22                   | 77      | 5     | 1     |
| 493              | Чай с сахаром                  | 200            | 0,1              |       | 15       | 60                         | -        | -     | -    | -     | 11                   | 3       | 1     | 0,3   |
| 108              | Булка                          | 20             | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -     | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| 2-Ужин           |                                |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 516              | Кисломолочный напиток          | 200            | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40  | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
| 108              | Булка                          | 20             | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -     | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| итого            |                                |                | 90,96            | 94,68 | 288,58   | 2384,3                     | 2,61     | 79,55 | 0,47 | 13,38 | 630,05               | 1281,95 | 434,9 | 62,91 |

| 1 неделя среда |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|----------------|--------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| №              | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |       |
| т/к            |                                            |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С      | А    | Е     | Ca                   | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак        |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 307            | омлет с морковью                           | 77,00          | 5,90             | 8,70  | 2,90     | 113,00                     | 0,04     | 0,60   | 0,13 | 0,40  | 58                   | 112     | 16,00  | 1,20  |
| 107            | овощ соленый                               | 100            | 2,20             | 0,20  | 7,00     | 40,00                      | 0,02     | 30,00  |      | 1,40  | 20,00                | 70,00   | 30,00  | 1,60  |
| 496            | какао                                      | 200,00         | 3,77             | 3,93  | 25,00    | 153,90                     | 0,04     | 1,30   | 0,02 |       | 124                  | 110     | 27,00  | 0,80  |
| 108            | булка                                      | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,50                      | 0,03     |        |      | 0,33  | 6                    | 19,5    | 4,20   | 0,10  |
| 100            | сыр                                        | 20,00          | 5,12             | 5,22  |          | 77,20                      |          | 0,14   | 0,04 | 0,05  | 99                   | 54,14   |        |       |
| 105            | масло                                      | 10,00          | 0,10             | 8,25  | 0,10     | 74,80                      |          |        | 0,05 | 0,10  | 1,2                  | 1,9     |        | 0,02  |
| Обед           |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 53             | салат из свеклы с соленым огурцом          | 100,00         | 1,20             | 10,40 | 6,50     | 124,00                     | 0,04     | 27,80  |      | 4,50  | 44,00                | 32      | 17     | 0,60  |
| 46             | суп картофельный с мучными клецками        | 250,00         | 3,75             | 3,29  | 16,84    | 111,94                     | 0,21     | 5,75   |      | 1,20  | 14,25                | 40,25   | 5      | 4,55  |
| 378            | кнели из говядины с рисом в томатном соусе | 100,00         | 14,80            | 14,60 | 6,30     | 215,00                     | 0,03     |        | 0,02 | 0,30  | 15,00                | 120     | 16,5   | 1,65  |
| 291            | макароны отварные                          | 100,00         | 3,77             | 0,45  | 19,30    | 96,60                      | 0,01     |        |      | 0,05  | 0,38                 | 2,38    | 0,54   | 0,05  |
| 508            | компот из сухофруктов                      | 200,00         | 0,50             |       | 0,20     | 22,20                      | 0,03     | 11,60  |      | 0,10  | 19,00                | 12      | 8      | 0,80  |
| 109            | хлеб                                       | 50,00          | 2,35             | 0,35  | 24,90    | 86,00                      | 0,90     |        |      | 0,70  | 17,50                | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| 108            | булка                                      | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     |        |      | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
| Полдник        |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 515            | Молоко кипяченое                           | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 106,00                     | 0,08     | 2,60   | 0,04 | -     | 240,00               | 180,00  | 28,00  | 0,20  |
| 589            | пряник                                     | 50,00          | 3,00             | 2,35  | 37,00    | 183,00                     | 0,06     |        | 0,05 | 0,70  | 8,00                 | 32,00   | 6,00   | 0,50  |
| 112            | фрукт                                      | 260,00         | 0,78             | -     | 26,50    | 107,40                     | 0,78     | 26,00  | -    | 0,52  | 41,60                | 28,60   | 23,40  | 5,72  |
| Ужин           |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 106            | овощ натуральный                           | 100,00         | 1,10             | 0,20  | 3,80     | 24,00                      | 0,06     | 25,00  | -    | 0,70  | 14,00                | 26,00   | 20,00  | 0,90  |
| 171            | рыба тушеная в сметанном соусе             | 140,00         | 15,42            | 13,47 | 5,61     | 205,32                     | 0,13     | 3,20   | 0,03 | 5,30  | 63,00                | 289,00  | 49,00  | 1,00  |
| 202            | картофель запеченный                       | 150,00         | 3,80             | 8,70  | 13,50    | 169,00                     | 0,15     | 20,80  | 0,05 | 0,15  | 78,00                | 16,05   | 30,00  | 1,20  |
| 493            | Чай с сахаром                              | 200,00         | 0,10             |       | 15,00    | 60,00                      | -        | -      | -    | -     | 11,00                | 3,00    | 1,00   | 0,30  |
| 108            | Булка                                      | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
| 2-Ужин         |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| 516            | Кисломолочный напиток                      | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40   | 0,04 | -     | 240,00               | 180,00  | 28,00  | 0,20  |
| 108            | Булка                                      | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80   | 0,07  |
|                |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|                |                                            |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| итого          |                                            |                | 86,52            | 91,13 | 271,61   | 2285,06                    | 2,75     | 156,19 | 0,47 | 17,16 | 1125,93              | 1281,95 | 341,54 | 23,55 |

## 1 неделя четверг

[illegible]

| 1 неделя пятница |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
|------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|---------|-------|-------|
| №                | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |        |      |       | Минеральные вещества |         |       |       |
| т/к              |                                 |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С      | А    | Е     | Ca                   | Р       | Mg    | Fe    |
| Завтрак          |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 312              | драчена                         | 100,00         | 11,40            | 15,10 | 6,40     | 107,00                     | 0,07     | 0,20   | 0,26 | 0,70  | 86                   | 187     | 15,00 | 2,10  |
| 115              | икра кабачковая                 | 100,00         | 1,90             | 8,90  | 7,70     | 119,00                     | 0,02     | 7,00   |      | 3,10  | 41                   | 37      | 15,00 | 0,70  |
| 496              | какао                           | 200,00         | 3,60             | 3,30  | 25,00    | 144,00                     | 0,04     | 1,30   | 0,02 |       | 124                  | 110     | 27,00 | 0,80  |
| 108              | булка                           | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,50                      | 0,03     |        |      | 0,33  | 6,00                 | 19,50   | 4,20  | 0,10  |
| 105              | масло                           | 10,00          | 0,10             | 8,25  | 0,10     | 74,80                      |          |        | 0,05 | 0,10  | 1,20                 | 1,90    |       | 0,02  |
| Обед             |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 107              | овощ соленый                    | 100            | 2,20             | 0,20  | 7,00     | 40,00                      | 0,02     | 30,00  |      | 1,40  | 20,00                | 70,00   | 30,00 | 1,60  |
| 45               | суп картофельный с бобовыми     | 250,00         | 2,34             | 3,89  | 13,61    | 98,79                      | 0,14     | 5,82   |      | 2,45  | 41,50                | 137,7   | 127,5 | 1,8   |
| 343              | рыба тушеная в томате с овощами | 140,00         | 13,30            | 7,20  | 6,30     | 143,00                     | 0,09     | 4,70   | 0,01 | 4,20  | 35,00                | 203     | 39,00 | 0,80  |
| 429              | картофельное пюре               | 200            | 4,2              | 8,8   | 21,8     | 184                        | 0,18     | 6,8    | 0,06 | 0,2   |                      | 114     | 52    | 38    |
| 508              | компот из сухофруктов           | 200            | 0,5              |       | 27       | 110                        | 0,03     | 11,6   |      | 0,1   | 19                   | 12      | 8     | 0,8   |
| 109              | хлеб                            | 50,00          | 2,35             | 0,35  | 24,90    | 86,00                      | 0,90     |        |      | 0,70  | 17,50                | 79,00   | 23,50 | 1,95  |
| 108              | булка                           | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     |        |      | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| Полдник          |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 515              | молоко кипяченое                | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 106,00                     | 0,08     | 2,60   | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
| 535              | оладьи с изюмом                 | 85,00          | 5,00             | 9,45  | 32,55    | 235,5                      | 0,1      | 0,7    | 0,06 | 3,7   | 81                   | 110     | 17,8  | 0,8   |
| 112              | фрукт                           | 260,00         | 0,78             | -     | 26,50    | 107,4                      | 0,78     | 26     | -    | 0,52  | 41,6                 | 28,6    | 23,4  | 5,72  |
| Ужин             |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 189              | шницель из говядины             | 75,00          | 10,68            | 11,72 | 5,74     | 176,75                     | 0,09     |        | 0,04 | 0,50  | 39,00                | 185     | 26,00 | 28,00 |
| 195              | рагу из овощей                  | 200,00         | 4,00             | 10,70 | 17,00    | 180,00                     | 0,12     | 8,30   | 0,02 | 3,90  | 68,00                | 105     | 39,00 | 1,40  |
| 493              | чай с сахаром                   | 200,00         | 0,10             |       | 15,00    | 60,00                      | -        | -      | -    | -     | 11,00                | 3,00    | 1,00  | 0,30  |
| 108              | булка                           | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| 2- Ужин          |                                 |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 516              | кисломолочный напиток           | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40   | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
| 108              | булка                           | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| итого            |                                 |                | 81,31            | 98,88 | 297,76   | 2287,94                    | 2,83     | 106,42 | 0,6  | 22,56 | 1123,8               | 1281,95 | 512,8 | 85,5  |

| 1 неделя суббота |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
|------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|---------|-------|-------|
| №                | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |      |       | Минеральные вещества |         |       |       |
| т/к              |                                      |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С     | А    | Е     | Ca                   | Р       | Mg    | Fe    |
| Завтрак          |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 62               | Салат из моркови с<br>курагой        | 100,00         | 1,60             | 0,10  | 15,10    | 68,00                      | 0,09     | 3,80  | 0,06 | 2,30  | 78                   | 126     | 102   | 2,40  |
| 501              | кофейный напиток                     | 200,00         | 3,20             | 2,70  | 15,90    | 79,00                      | 0,04     | 1,30  | 0,02 |       | 126                  | 90      | 14,00 | 0,10  |
| 100              | сыр                                  | 20,00          | 5,12             | 5,22  |          | 77,20                      |          | 0,14  | 0,04 | 0,05  | 99                   | 54,14   |       |       |
| 300              | яйцо отварное                        | 1,00           | 5,10             | 4,60  | 0,80     | 63,00                      | 0,03     |       | 0,10 | 0,20  | 22                   | 77      | 5,00  | 1,00  |
| 108              | булка                                | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,50                      | 0,03     |       |      | 0,33  | 6,00                 | 19,50   | 4,20  | 0,10  |
| 105              | масло                                | 10,00          | 0,10             | 8,25  | 0,10     | 74,80                      |          |       | 0,05 | 0,10  | 1,20                 | 1,90    |       | 0,02  |
| Обед             |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 18               | салат из свежих огурцов<br>и помидор | 100,00         | 0,90             | 5,10  | 4,50     | 65,81                      | 0,04     | 14,10 |      | 26,00 | 17,00                | 32,00   | 16,00 | 0,70  |
| 155              | суп с крупой                         | 250,00         | 1,60             | 5,07  | 17,05    | 120,00                     | 0,03     | 0,90  |      | 2,80  | 9,00                 | 49,8    | 18,3  | 0,4   |
| 367              | гуляш из говядины                    | 120,00         | 20,60            | 22,00 | 4,20     | 297,00                     | 0,07     | 1,30  | 0,04 | 0,70  | 17,00                | 215     | 30,00 | 3,20  |
| 414              | рис отварной                         | 100            | 2,46             | 4     | 22,5     | 136,4                      |          |       | 0,02 | 0,1   | 3,4                  | 47,2    | 15,2  | 0,35  |
| 518              | сок                                  | 200            | 1                | 0,2   | 0,2      | 92                         | 0,02     | 4     | -    | -     | 14                   | -       | -     | 2,8   |
| 109              | хлеб                                 | 50,00          | 2,35             | 0,35  | 24,90    | 86,00                      | 0,90     |       |      | 0,70  | 17,50                | 79,00   | 23,50 | 1,95  |
| 108              | булка                                | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     |       |      | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| Полдник          |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 504              | кисель                               | 200,00         | 0,10             |       | 38,30    | 154                        |          | 0,1   |      |       | 8                    | 8       | 2     | 0,5   |
| 588              | вафли                                | 50,00          | 1,40             | 1,65  | 38,50    | 175                        | 0,03     |       |      | 0,7   | 16                   | 36      | 10    | 1,5   |
| 112              | фрукт                                | 260,00         | 0,78             | -     | 26,50    | 107,4                      | 0,78     | 26    | -    | 0,52  | 41,6                 | 28,6    | 23,4  | 5,72  |
| Ужин             |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 163              | рыба отварная                        | 75,00          | 4,30             | 0,50  | 0,40     | 57,30                      | 0,06     | 0,60  | 0,01 | 1,10  | 23,00                | 182     | 24,00 | 0,40  |
| 423              | капуста тушеная                      | 200,00         | 7,40             | 7,20  | 7,80     | 126,00                     | 0,80     | 34,00 | 0,06 | 1,40  | 122                  | 110     | 48,00 | 2,00  |
| 493              | чай с сахаром                        | 200,00         | 0,10             |       | 15,00    | 60,00                      | -        | -     | -    | -     | 11,00                | 3,00    | 1,00  | 0,30  |
| 108              | булка                                | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -     | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| 2-Ужин           |                                      |                |                  |       |          |                            |          |       |      |       |                      |         |       |       |
| 516              | кисломолочный напиток                | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40  | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
| 108              | булка                                | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -     | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| итого            |                                      |                | 71,17            | 72,96 | 283,31   | 2154,61                    | 3,06     | 87,64 | 0,44 | 37,66 | 883,7                | 1281,95 | 373   | 23,85 |

| 1 неделя воскресенье |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
|----------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|---------|-------|-------|
| №                    | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины |        |      |       | Минеральные вещества |         |       |       |
| т/к                  |                                       |                | белки            | жиры  | углеводы |                            | В1       | С      | А    | Е     | Ca                   | Р       | Mg    | Fe    |
| Завтрак              |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 109                  | каша овсяная                          | 205,00         | 6,33             | 8,90  | 25,40    | 207,00                     | 0,18     | 11,42  | 0,08 | 0,80  | 241                  | 154     | 71    | 1,70  |
| 496                  | какао                                 | 200,00         | 3,60             | 3,30  | 25,00    | 144,00                     | 0,04     | 1,30   | 0,02 |       | 124                  | 110     | 27,00 | 0,80  |
| 108                  | булка                                 | 30,00          | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,50                      | 0,03     |        |      | 0,33  | 6,00                 | 19,50   | 4,20  | 0,10  |
| 105                  | масло                                 | 10,00          | 0,10             | 8,25  | 0,10     | 74,80                      |          |        | 0,05 | 0,10  | 1,20                 | 1,90    |       | 0,02  |
| Обед                 |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 7                    | салат из моркови                      | 100,00         | 1,10             | 10,10 | 9,10     | 132,00                     | 0,02     | 5,70   |      | 2,30  | 33,00                | 38,00   | 19,00 | 1,30  |
| 63                   | щи из свежей капусты                  | 250,00         | 2,09             | 6,30  | 10,64    | 107,83                     | 0,14     | 73,50  |      | 9,50  | 161                  | 145     | 70    | 2,5   |
| 388                  | тефтели из говядины в сметанном соусе | 100,00         | 10,30            | 10,70 | 8,00     | 170,00                     | 0,05     | 1,00   | 0,07 | 0,40  | 23,00                | 110     | 15,00 | 1,60  |
| 237                  | каша гречневая рассыпчатая            | 100            | 5,7              | 5,23  | 1,52     | 24,7                       | 0,13     |        |      | 0,4   | 9,5                  | 135,1   | 90,2  | 3,03  |
| 508                  | компот из сухофруктов                 | 200            | 0,5              |       | 27       | 110                        | 0,03     | 11,6   |      | 0,1   | 19                   | 12      | 8     | 0,8   |
| 109                  | хлеб                                  | 50,00          | 2,35             | 0,35  | 24,90    | 86,00                      | 0,90     |        |      | 0,70  | 17,50                | 79,00   | 23,50 | 1,95  |
| 108                  | булка                                 | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     |        |      | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| Полдник              |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 515                  | молоко кипяченое                      | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 106,00                     | 0,08     | 2,60   | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
|                      | зефир                                 | 50,00          | 3,60             | 5,00  | 38,00    | 206                        |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 112                  | фрукт                                 | 260,00         | 0,78             | -     | 26,50    | 107,4                      | 0,78     | 26     | -    | 0,52  | 41,6                 | 28,6    | 23,4  | 5,72  |
| Ужин                 |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 107                  | овощ соленый                          | 100            | 2,20             | 0,20  | 7,00     | 40,00                      | 0,02     | 30,00  |      | 1,40  | 20,00                | 70,00   | 30,00 | 1,60  |
| 369                  | жаркое по домашнему                   | 150,00         | 17,70            | 15,60 | 11,30    | 258,00                     | 0,60     | 5,10   | 0,02 | 0,50  | 181                  | 23,8    | 38,10 | 2,30  |
| 493                  | чай с сахаром                         | 200,00         | 0,10             |       | 15,00    | 60,00                      | -        | -      | -    | -     | 11,00                | 3,00    | 1,00  | 0,30  |
| 108                  | булка                                 | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| 2-Ужин               |                                       |                |                  |       |          |                            |          |        |      |       |                      |         |       |       |
| 516                  | кисломолочный напиток                 | 200,00         | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,00                     | 0,08     | 1,40   | 0,04 | -     | 240                  | 180     | 28,00 | 0,20  |
| 108                  | булка                                 | 20,00          | 1,66             | 0,26  | 9,62     | 48,40                      | 0,02     | -      | -    | 0,22  | 4,00                 | 13,00   | 2,80  | 0,07  |
| итого                |                                       |                | 75,31            | 84,95 | 290,62   | 2149,43                    | 3,14     | 169,62 | 0,32 | 17,71 | 1380,8               | 1281,95 | 484,8 | 24,33 |