

Приказ № 197 от « 12 » нояб 2022 г.

МДОУ «Детский сад №23 с. Таврово»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Н. И. Тарасова



Перспективное меню на зимний период для детей 1-3 года

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 34 | Салат из соленых огурцов с луком | | | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 | 0,006 | 0,006 | 2,22 | 9,31 | 0,24 |
| | Огурцы соленые | 44,5 | 35 | | | | | | | | | | |
| | Масса припущенных сол. огурцов | - | 32,4 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 7,5 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 580 | 25,62 | 10,28 | 61,95 | 446,34 | 0,30 | 0,33 | 13,92 | 89,71 | 6,12 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Рыба тушённая с овощами | | | 60 | | | | | | | | | |
| | Рыба | 40 | 37 | | 6,56 | 3,06 | 1,54 | 60 | 0,04 | 0,05 | 1,73 | 20,3 | 0,34 |
| | Вода | 13 | 13 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 21 | 17 | | | | | | | | | | |
| | Лук | 8 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| 332 | Рис отварной | | | 120 | 2,92 | 4,3 | 29,34 | 167,76 | 0,02 | 0,015 | - | 1,09 | 0,42 |
| | Крупа рис | 43 | 43 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | | | | | | |
| | вода | 240 | 240 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| | Кондитерское изделие | | | 30 | | | | | | | | | |
| | Печенье, пряник, зефир | 30 30 30 | 30 30 3 | | | | | | | | | | |
| 411 | Чай с сахаром | | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | | 0,00 | 0,02 | 8,0 | 0,19 |
| | Чай-заварка | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 488 | 11,89 | 7,67 | 52,36 | 326,76 | 0,108 | 0,533 | 1,73 | 36,49 | 1,55 |
| | Соль за день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | | 1498 | 48,59 | 31,99 | 185,8 | 1232,1 | 0,68 | 1,03 | 18,64 | 252,94 | 11,3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 14 | 14 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное (для смазки) | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из капусты белокочанной | | | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,45 | 34,36 | 0,01 | 0,02 | 13,98 | 17,86 | 0,22 |
| | Капуста белокочанная | 39 | 31 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Вода кипяченая | 3,88 | 3,88 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 590 | 20,77 | 16,68 | 79,01 | 552,74 | 0,32 | 0,2 | 18,46 | 99,26 | 5,67 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 243/ 244 | Вареники ленивые с маслом или сахаром | | | 65 | 8,91 | 7,89 | 9,21 | 144 | 0,03 | 0,13 | 0,12 | 57,5 | 0,35 |
| | Творог | 54 | 53 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 372 | Соус сметанный | | | 25 | 0,35 | 1,24 | 1,46 | 18,52 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 6,82 | 0,05 |
| | сметана | 6 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 19 | 19 | | | | | | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченное или йогурт | | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | молоко | 158 | 150 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 63,33 | 0,04 | 0,19 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | йогурт | 155 | 150 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 368 | 16,21 | 13,51 | 32,74 | 318,52 | 0,408 | 0,388 | 2,17 | 261,02 | 1,16 |
| | | | | | 15,94 | 9,74 | 34,73 | 283,85 | 0,118 | 0,338 | 0,57 | 256,72 | 1,15 |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | | | 1 403 | 45,86 | 40,86 | 158,15 | 1180,11 | 0,84 | 0,80 | 23,46 | 599,69 | 9,55 |
| | | | | | 45,59 | 37,09 | 160,14 | 1145,44 | 0,55 | 0,75 | 21,86 | 595,39 | 9,54 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|--------|--------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| | ИТОГО | | | 570 | 21,03 | 9,91 | 70,59 | 501,2 | 0,17 | 0,13 | 7,03 | 81,37 | 4,52 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из картофеля с солеными огурцами | | | 100 | 1,36 | 5,21 | 8,57 | 86,6 | 0,06 | 0,05 | 12,00 | 21,30 | 0,73 |
| | Картофель | 55 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 26 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 38 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйцо отварное | | | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1,00 |
| | Яйцо | 1 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 436/ 441/ 501 | Ватрушка с творогом/повидлом | | | 60 | 7,9 3,84 | 4,72 2,6 | 25,16 38,03 | 171,14 193,4 | 0,07 0,07 | 0,1 0,03 | 0,1 0,07 | 25,16 13,44 | 0,78 0,93 |
| | Мука пшеничная | 38,5 | 38,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| | Вода или молоко | 15,5 | 15,5 | | | | | | | | | | |
| | Фарш творожный : | | | 25 | | | | | | | | | |
| | Творог | 22,9 | 22,65 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 1 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная или повидло | | 15 | 15 | | | | | | | | | |
| 413 | Чай с молоком | | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112,0 | 0,28 |
| | Чай-заварка | 0,8/20 | 0,8/20 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 92 | 90 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 40 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | 518 | 19,36 15,3 | 17,16 15,04 | 59,81 72,68 | 468,74 491,00 | 0,25 0,25 | 0,48 0,42 | 13,29 13,26 | 187,56 175,84 | 3,39 3,54 |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | | 1 518 | 50,12 46,06 | 40,83 38,71 | 169,61 182,48 | 1332,94 1355,20 | 0,59 0,59 | 0,94 0,94 | 24,21 24,18 | 522,97 511,25 | 10,75 10,90 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 29 | Салат из свеклы с черносливом | | | 40 | 0,63 | 2,07 | 7,86 | 52,6 | 0,001 | 0,02 | 3,45 | 16,88 | 0,64 |
| | Свекла | 42 | 34 | | | | | | | | | | |
| | Чернослив | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| 396 | Кисель | | | 150 | - | - | 8,33 | 3,16 | - | - | - | 0,2 | 0,03 |
| | Кисель концентрат | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 590 | 21,41 | 16,60 | 80,56 | 528,44 | 0,37 | 0,25 | 6,59 | 72,11 | 6,64 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 251 | Запеканка из творога | | | 150 | 25,5 | 18,08 | 25,73 | 370,5 | 0,08 | 0,4 | 0,36 | 221,0 | 1,04 |
| | Творог | 140,7 | 138 | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 1/10 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 6 | 6 | | | | | | | | | | |
| 369 | Соус молочный (сладкий) | | | 15 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30,45 | 0,0 | 0,02 | 0,09 | 18,81 | 0,05 |
| | Молоко | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,35 | 1,35 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | |
| 420 | Кефир | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 102 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,0 | 0,15 |
| | Кефир | 155 | 150 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | | | 30 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 473 | 32,80 | 23,19 | 50,20 | 573,95 | 0,188 | 0,698 | 1,5 | 426,71 | 1,84 |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | | | 1508 | 64,89 | 52,48 | 168,57 | 1453,69 | 0,70 | 1,27 | 11,83 | 815,54 | 10,88 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Салат из квашеной капусты | | | 40 | 0,52 | 2,47 | 7,00 | 36,84 | 0,04 | 0,01 | 8,55 | 35,50 | 0,69 |
| | Лук репчатый | 10 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Капуста квашеная | 30 | 28 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| 392 | Лимонный напиток | | | 150 | 0,33 | 0,08 | 25,49 | 104,00 | | | 9,68 | 17,64 | 0,18 |
| | Лимоны | 56 | 37 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 22 | 22 | | | | | | | | | | |
| | Цедра | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 95 | 95 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 590 | 17,86 | 11,96 | 84,85 | 464,9 | 0,32 | 0,139 | 38,47 | 127,05 | 4,09 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 227/34 | Яицо вареное | | | 40 | 5,47 | 7,21 | 2,82 | 63 | 0,03 | 0,19 | 0,01 | 34,1 | 1,09 |
| | Яйца | 1 шт | 40 | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | | | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,01 | 0,02 | 3,8 | 14,06 | 0,53 |
| | Свекла | 63 | 47 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Крендель сахарный | | | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0,06 | 0,05 | | 9,7 | 0,64 |
| 443 | Мука | 28 | 28 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Вода для замеса | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | Масло растит. для смазки листов | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| | Яйца для смазки кренделя | | 40 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 419 | Молоко кипяченое или йогурт | | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | молоко | 158 | 150 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 63,33 | 0,04 | 0,19 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | 408 | 16,53 | 20,60 | 56,10 | 441,56 | 0,208 | 0,518 | 5,86 | 254,56 | 3,02 |
| | | | | | 16,30 | 20,27 | 54,82 | 419,89 | 0,188 | 0,468 | 4,26 | 244,06 | 3,01 |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | | | 1428 | 44,35 | 46,74 | 197,81 | 1303,46 | 0,73 | 0,90 | 47,54 | 520,65 | 11,94 |
| | | | | | 44,12 | 46,41 | 196,53 | 1281,79 | 0,71 | 0,85 | 45,94 | 510,15 | 11,93 |

Шестой день: понедельник вторая неделя

| № рецеп. | Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------|---|---------------|--------------|------------------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | Каша рассыпчатая гречневая | | | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,48 | 211,25 | 0,18 | 0,09 | - | 12,84 | 3,95 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Гречка | 40 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 120 | 120 | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | | 30/5 | 2,14 | 6,60 | 12,81 | 119 | 0,04 | 0,03 | - | 8,14 | 0,54 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| | Кофейн напит. | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 75 | 75 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 90 | 90 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 310 | 11,93 | 13,88 | 56,92 | 400,25 | 0,25 | 0,23 | 0,98 | 115,28 | 4,59 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок | 100 | 100 | 100 | | | 10,15 | 43 | 0,0134 | 0,0134 | 2,01 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | 180 | 1,9 | 2,04 | 12,34 | 77,64 | 0,08 | 0,04 | 5,94 | 17,71 | 0,78 |
| | Картофель | 72 | 54 | | | | | | | | | | |
| | Вермишель | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 9 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Лук | 9 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Масло растител. | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 126 | 126 | | | | | | | | | | |
| 284 | Суфле из рыбы | | | 60/5 | 10,40 | 4,83 | 2,44 | 95 | 0,04 | 0,09 | 0,50 | 32,9 | 0,48 |
| | Минтай | 58 | 52 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 331 | Каша вязкая (рисовая) | | | 130 | 2,22 | 3,61 | 23,02 | 133,51 | 0,01 | 0,01 | - | 3,57 | 0,32 |
| | Рис | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 113 | 110 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | ИТОГО | | | 560 | 17,82 | 11,00 | 91,80 | 545,75 | 0,19 | 0,17 | 7,04 | 117,51 | 4,74 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 362/366 | Рагу овощное | | | 150 | 2,69 | 6,07 | 15,84 | 128,85 | 0,07 | 0,07 | 12,84 | 44,74 | 1,26 |
| | Картофель | 64 | 48 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 30 | 16 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 14 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 37 | 27 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| Соус № 366 | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 436/437 | Пирожки с повидлом | | | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 9,7 | 0,68 |
| | Мука пшеничная | 38,5 | 38,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| | Вода или молоко | 15,5 | 15,5 | | | | | | | | | | |
| | Повидло | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | Мука на подпыл | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное для смазки | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| Яйца для смазки пирожков | 2 шт | 80 | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном | | | 150/3,5/7 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 0,00 | 0,00 | 1,19 | 9,4 | 0,21 |
| | Чай-заварка | 1/20 | 1/20 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 130 | 130 | | | | | | | | | | |
| | Лимон | 4 | 3,5 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | | 8,01 | 7,55 | 65,21 | 361,85 | 0,168 | 0,118 | 14,05 | 70,94 | 2,75 |
| | | | | 478 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ | | | 1 448 | 37,76 | 32,43 | 224,08 | 1 350,85 | 0,62 | 0,53 | 24,08 | 310,73 | 13,48 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 179 | Каша рассыпчатая пшениная | | | 130 | 5,74 | 3,93 | 33,00 | 190,8 | 0,17 | 0,001 | | 14,83 | 1,38 |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Пшено | 40 | 40 | | | | | | | | | | |
| | вода | 125 | 125 | | | | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с яблоком | | | 40 | 0,44 | 2,06 | 4,57 | 38,68 | 0,001 | 0,01 | 3,73 | 11,61 | 0,60 |
| | Свекла | 50 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 15 | 11 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 600 | 24,02 | 17,93 | 82,77 | 592,65 | 0,33 | 0,191 | 15,27 | 181,84 | 6,16 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | | | 30 | | | | | | | | | |
| | Печенье, | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | пряник, | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | зефир | 30 | 3 | | | | | | | | | | |
| 249 | Пудинг творожный | | | 85 | 12,86 | 9,14 | 20,68 | 215,9 | 0,05 | 0,18 | 0,17 | 110,5 | 0,81 |
| | Творог | 65 | 64 | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Изюм | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Сухари | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| 369 | Соус молочный (сладкий) | | | 15 | 1,16 | 2,71 | 8 | 60,9 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 37,62 | 0,1 |
| | Молоко | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченое или йогурт | | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 63,33 | 0,04 | 0,19 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | молоко | 158 | 150 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| 419 | Молоко кипяченое или йогурт | | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 63,33 | 0,04 | 0,19 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | ИТОГО | | | 528 | 23,18 | 20,01 | 43,84 | 446,8 | 0,19 | 0,7 | 4,47 | 527,52 | 1,23 |
| | | | | | 22,72 | 19,35 | 41,28 | 403,46 | 0,15 | 0,6 | 1,27 | 520,12 | 1,21 |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ | | | 1573 | 59,39 | 51,44 | 178,4 | 1419,35 | 0,68 | 1,24 | 23,7 | 1048,37 | 10,29 |
| | | | | | 58,93 | 50,78 | 175,84 | 1376,01 | 0,81 | 1,14 | 20,5 | 1040,97 | 10,27 |

Восьмой день: среда вторая неделя

| № рецеп. | Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | | | | Энергетическая ценность (кал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------|--|---------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Макароны отварные с маслом | | | 130 | 4,76 | 3,65 | 22,85 | 143,41 | 0,05 | 0,02 | | 4,19 | 0,95 |
| | Макароны | 45,5 | 45,5 | | | | | | | | | | |
| | вода | - | 273 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | | 30/5 | 2,14 | 6,60 | 12,81 | 119 | 0,04 | 0,03 | - | 8,14 | 0,54 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| | Кофейн напит. | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 75 | 75 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 310 | 9,24 | 12,25 | 46,29 | 332,41 | 0,12 | 0,16 | 0,98 | 106,63 | 1,59 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок | 100 | 100 | 100 | | | 10,15 | 43 | 0,0134 | 0,0134 | 2,01 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп картофельный с крупой (рисовой) | | | 180 | 1,42 | 1,96 | 10,49 | 65,34 | 0,06 | 0,04 | 5,94 | 16,59 | 0,63 |
| | Картофель | 72 | 54 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 9 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | |
| | рис | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Бульон или вода | 135 | 135 | | | | | | | | | | |
| 339 | Пюре картофельное | | | 120 | 2,45 | 3,8 | 16,35 | 109,8 | 0,11 | 0,08 | 14,52 | 29,58 | 0,80 |
| | Картофель | 137 | 107 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 19 | 18 | | | | | | | | | | |
| 299 | Шницели рубленые | | | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,06 | 0,10 | 0,09 | 26,1 | 0,90 |
| | Говядина (котлетное мясо) | 60 | 44 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 14 | 14 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Помидоры консервированные | 44 | 40 | 40 | | | | 41,6 | | | | | |
| 396 | Кисель | | | 150 | - | - | 8,33 | 3,16 | - | - | - | 0,2 | 0,03 |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | 610 | 15,83 | 13,31 | 58,17 | 428,5 | 0,29 | 0,25 | 20,55 | 88,14 | 3,66 |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с овощами | | | 120 | 7,51 | 17,11 | 2,95 | 192 | 0,05 | 0,33 | 3,6 | 85,29 | 1,66 |
| 234 | Яйца | 1 шт | 40 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 26 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| | Лук | 9 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 20 | 20/13 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| 57 | Икра кабачковая | | | 40 | 0,48 | 1,89 | 3,08 | 31 | 0,01 | 0,02 | 3 | 16 | 0,28 |
| | Икра кабачковая | 42 | 40 | | | | | | | | | | |
| 452 | Булочка домашняя | | | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0,06 | 0,03 | | 9,9 | 0,65 |
| | Мука | 27,4 | 27,4 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 5,5 | 5,5 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,2 | 6,2 | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | 1/20 | 2,0 | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | вода | 14,2 | 14,2 | | | | | | | | | | |
| | Сахар для отделки | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | |
| | Мука на подпыл | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное для смазки листов | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| | Яйца для смазки | 2 шт | 80 | | | | | | | | | | |
| 413 | Чай с молоком | | | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112,0 | 0,28 |
| | Чай-заварка | 0,8/20 | 0,8/20 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 92 | 90 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 40 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | 458 | 14,28 | 27,59 | 44,3 | 479 | 0,16 | 0,52 | 7,79 | 223,39 | 2,87 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ | | | 1478 | 39,35 | 53,15 | 158,91 | 1282,91 | 0,46 | 0,78 | 31,33 | 425,16 | 9,52 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Масло сливочное (для смазки листа и сбрызгивания) | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Сыр (посыпка котлет) | 3,3 | 3 | | | | | | | | | | |
| 331 | Каша вязкая (пшениая) | | | 120 | 3,34 | 4,00 | 19,15 | 126 | 0,09 | 0,01 | - | 8,77 | 0,78 |
| | пшено | 27 | 27 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 98 | 95 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с яблоками | | | 40 | 0,44 | 2,06 | 4,57 | 38,68 | 0,008 | 0,01 | 3,72 | 11,61 | 0,60 |
| | Свекла | 34 | 27 | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 12 | 10 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 1 | 1 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| 394 | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,32 | 85 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 23,83 | 0,93 |
| | Фрукты смешанные (смесь) | 15 | 37,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | - | 15,67 | 1,3 |
| | ИТОГО | | | 590 | 15,34 | 20,74 | 69,28 | 319,28 | 0,15 | 0,3 | 17,51 | 132,97 | 4,94 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 245/ 372 | Сырники из творога с соусом сметанным | | | 50 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 0,07 | 0,27 | 0,25 | 155,8 | 0,77 |
| | Творог | 51 | 50 | | | | | | | | | | |
| | Мука | 6 | 6 | | | | | | | | | | |
| | Яйца | 1/20 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Соус сметанный | | | 25 | 0,42 | 1,5 | 1,8 | 22,2 | 0,006 | 0,02 | 0,009 | 8,2 | 0,06 |
| | сметана | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Вода | 9 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| 420 | Кефир | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,0 | 0,15 |
| | Кефир | 155 | 150 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | 353 | 26,03 | 18,22 | 33,69 | 402,2 | 0,18 | 0,56 | 1,30 | 350,9 | 1,58 |
| | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ | | | 1388 | 53,58 | 53,00 | 156,63 | 1113,86 | 0,48 | 1,24 | 22,95 | 852,09 | 9,17 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Вода | 152,3 | 152,3 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 520 | 12,24 | 7,89 | 58,84 | 428,16 | 0,28 | 0,16 | 12,35 | 89,88 | 4,08 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 354 | Капуста тушенная | | | 120 | 2,47 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 0,03 | 0,04 | 20,59 | 66,54 | 0,96 |
| | Капуста свежая | 172 | 137 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 3 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйцо вареное | | | 40 | 5,47 | 7,21 | 2,82 | 63 | 0,03 | 0,19 | 0,01 | 34,1 | 1,09 |
| | Яйца | 1 шт | 40 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшенич. (батон) | | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,6 |
| | Кондитерское изделие | | | 30 | | | | | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченое или йогурт | | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 63,33 | 0,04 | 0,19 | 0,45 | 186,0 | 0,15 |
| | Фрукты свежие | | | 95 | | | | | | | | | |
| | Соль на день | | | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | | | 468 | 14,89 | 15,47 | 36,2 | 372,45 | 0,16 | 0,48 | 22,65 | 297,34 | 2,81 |
| | | | | | 14,66 | 15,14 | 34,92 | 350,78 | 0,14 | 0,43 | 21,05 | 293,74 | 2,8 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ | | | 1418 | 36,76 | 36,86 | 144,88 | 1161,71 | 0,61 | 0,96 | 38,89 | 638,5 | 9,64 |
| | | | | | 36,53 | 36,53 | 143,6 | 1140,04 | 0,59 | 0,91 | 37,29 | 634,9 | 9,63 |