

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад №23 с. Таврово»  
Н. И. Тарасова

Приказ № 197 от « 30 » 12 2022 г.



# Перспективное меню на зимний период для детей 3-7 лет



	Масло сливочное	6	6										
	Том.паста	10	10										
<b>12</b>	<b>Салат из кукурузы консер.</b>			<b>60</b>	<b>1,7</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>59,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>5,58</b>	<b>11,2</b>	<b>0,39</b>
	Кукуруза конс.	80	56										
	Масло раст.	4	4										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
<b>394</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,38</b>	<b>102</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,6</b>	<b>1,12</b>
	Сухофрукты (смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>ИТОГО</b>			<b>710</b>	<b>34,58</b>	<b>14,29</b>	<b>77,93</b>	<b>582,78</b>	<b>0,234</b>	<b>0,456</b>	<b>19,51</b>	<b>112,62</b>	<b>8,03</b>
<b>Полдник</b>													
	<b>Рыба тушённая с овощами</b>			<b>80</b>	<b>7,93</b>	<b>4,55</b>	<b>2,20</b>	<b>81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>24,4</b>	<b>0,56</b>
<b>261</b>	Рыба	55	49										
	Вода	17	17										
	Морковь	28	22										
	Том.паста	2	2										
	Лук	11	9										
	Масло растит.	4	4										
	<b>Кондитерское изделие</b>												
	Печенье	40	40	<b>40</b>									
	пряник/зефир	40	40	<b>40</b>									
<b>332</b>	<b>Рис отварной</b>			<b>150</b>	<b>3,65</b>	<b>5,37</b>	<b>36,68</b>	<b>209,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		<b>1,36</b>	<b>0,52</b>
	Крупа рис	45	45										
	Масло сливочное	5	5										
	вода	270	270										
	<b>Хлеб пшенич. (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
<b>411</b>	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>		<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0,28</b>
	Чай-заварка	1,2	1,2										
	Сахар	6	6										
	вода	190	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>590</b>	<b>14,8</b>	<b>10,34</b>	<b>68,19</b>	<b>424,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>1,83</b>	<b>44,96</b>	<b>2,16</b>
	Соль за день			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>1775</b>	<b>61,28</b>	<b>40,03</b>	<b>223,15</b>	<b>1504,48</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>24,52</b>	<b>304,58</b>	<b>13,92</b>



	Молоко	19	19										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло сливочное (для смазки)	3	3										
21	<b>Салат из капусты белокочанной</b>			<b>60</b>	<b>0,84</b>	<b>3,04</b>	<b>5,19</b>	<b>51,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>20,97</b>	<b>26,80</b>	<b>0,32</b>
	Капуста белокочанная	60	48										
	Лук репчатый	10	8										
	Морковь	10	8										
	Вода кипяченая	5,82	5,82										
	Сахар	3	3										
	Масло растит.	3	3										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
393	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,38</b>	<b>102</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,6</b>	<b>1,12</b>
	Сухофрукты(смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>ИТОГО</b>			<b>720</b>	<b>25,78</b>	<b>20,71</b>	<b>93,07</b>	<b>666,34</b>	<b>0,403</b>	<b>0,266</b>	<b>26,1</b>	<b>148,36</b>	<b>7,11</b>
<b>Полдник</b>													
	<b>Хлеб пшеничн. (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
243/ 244	<b>Вареники из творога ленивые (с маслом / с сахаром)</b>			<b>110</b>	<b>14,83</b> <b>14,79</b>	<b>10,86</b> <b>7,42</b>	<b>15,31</b> <b>24,83</b>	<b>218</b> <b>225</b>	<b>0,06</b> <b>0,06</b>	<b>0,22</b> <b>0,21</b>	<b>0,19</b> <b>0,19</b>	<b>95,3</b> <b>94,6</b>	<b>0,58</b> <b>0,59</b>
	Творог	92	90										
	Мука пшеничная	13	13										
	Сахар	6	6										
	Яйца	0,25	0,25										
	Масло сливочное	5	5										
372	<b>Соус сметанный</b>			<b>30</b>	<b>0,42</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>	<b>22,2</b>	<b>0,006</b>	<b>0,02</b>	<b>0,009</b>	<b>8,2</b>	<b>0,06</b>
	сметана	25	25										
	Мука пшеничная	2,25	2,25										
	Вода	11	7										
419/ 420	<b>Молоко кипяченное или</b>			<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,19</b>
	йогурт			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>460</b>	<b>23,29</b> <b>23,59</b>	<b>17,64</b> <b>13,82</b>	<b>45,5</b> <b>53,15</b>	<b>436,2</b> <b>431,2</b>	<b>0,206</b> <b>0,205</b>	<b>0,54</b> <b>0,56</b>	<b>2,66</b> <b>1,46</b>	<b>339,5</b> <b>328</b>	<b>1,63</b> <b>1,63</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>1725</b>	<b>61,35</b> <b>61,65</b>	<b>51,87</b> <b>48,05</b>	<b>184,05</b> <b>191,7</b>	<b>1454,54</b> <b>1449,54</b>	<b>0,8</b> <b>0,8</b>	<b>1,1</b> <b>1,12</b>	<b>29,9</b> <b>28,7</b>	<b>811,56</b> <b>800,06</b>	<b>10,53</b>

**Третий день: среда первая неделя**

№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>													
101	<b>Суп молочный геркулесовый</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>18</b>	<b>149</b>	<b>0,12</b>	<b>0,206</b>	<b>0,91</b>	<b>166</b>	<b>0,7</b>
	Молоко	140	140										
	Вода	60	60										
	Геркулес	12	12										
	Сахар	2	2										
	Масло сливоч.	2	5										
1	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		<b>9,3</b>	<b>0,62</b>
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
416	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>137,0</b>	<b>0,43</b>
	Какао-порошок	2	2										
	Сахар	10	10										
	Молоко	110	110										
	Вода	80	80										
	<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>16,64</b>	<b>48,44</b>	<b>392</b>	<b>0,22</b>	<b>0,406</b>	<b>2,34</b>	<b>312,3</b>	<b>1,75</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>			<b>10,15</b>	<b>43</b>	<b>0,0134</b>	<b>0,0134</b>	<b>2,01</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>													
64	<b>Свекольник (борщ с картофелем)</b>			<b>200</b>	<b>1,63</b>	<b>4</b>	<b>11,28</b>	<b>87,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,044</b>	<b>7,03</b>	<b>29,3</b>	<b>1,07</b>
	Свекла	41	32										
	Картофель	54	40										
	Морковь	13	10										
	Лук репчатый	10	8										
	Том.паста	6	6										
	Масло растит.	4	4										
	Бульон или вода	140	140										
	Сахар	1,2	1,2										
321	<b>Плов с мясом</b>			<b>210</b>	<b>22,26</b>	<b>7,73</b>	<b>35,69</b>	<b>301</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,01</b>	<b>20,7</b>	<b>1,87</b>
	Мясо отварное	112	109										
	Крупа рисовая	46	46										
	Лук репчатый	11	9										
	Масло сливочное	8	8										
	Морковь	16	13										
57	<b>Помидоры консервированные</b>	64	60	<b>60</b>				<b>62,37</b>					

392	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,38</b>	<b>102</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,6</b>	<b>1,12</b>
	Сухофрукты(смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>700</b>	<b>27,59</b>	<b>12,35</b>	<b>88,05</b>	<b>640,17</b>	<b>0,233</b>	<b>0,17</b>	<b>8,4</b>	<b>102,1</b>	<b>6,01</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
23	<b>Салат из картофеля с солен.огурцами</b>			<b>130</b>	<b>1,78</b>	<b>6,8</b>	<b>11,14</b>	<b>112,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>15,6</b>	<b>27,7</b>	<b>0,94</b>
	Картофель	71	52										
	Морковь	33	26										
	Огурцы соленые	49	39										
	Лук репчатый	8,2	6,5										
	Масло растительное	7	7										
227	<b>Яйцо отварное</b>			<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		<b>22</b>	<b>1,00</b>
	Яйцо	1	40										
	<b>Хлеб пшенич.(батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
436/ 441/ 501	<b>Ватрушка с творогом/ повидлом</b>			<b>60</b>	<b>7,9</b>	<b>4,72</b>	<b>25,16</b>	<b>171,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>25,16</b>	<b>0,78</b>
	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 :			<b>25</b>									
	Творог	22,9	22,65										
	Яйца		0,25										
	Сахар		1										
	Мука пшеничная или повидло		15	<b>15</b>									
410/41	<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,2</b>	<b>113,9</b>	<b>0,37</b>
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
3	Сахар	6	6										
	Молоко	92	90										
	Вода	60	60										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>595</b>	<b>20,59</b>	<b>18,86</b>	<b>70,21</b>	<b>529,74</b>	<b>0,3</b>	<b>0,53</b>	<b>16,9</b>	<b>198,16</b>	<b>3,89</b>
					<b>16,53</b>	<b>16,74</b>	<b>83,08</b>	<b>552</b>		<b>0,46</b>	<b>16,87</b>	<b>186,44</b>	<b>4,04</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>1815</b>	<b>60,2</b>	<b>47,85</b>	<b>216,85</b>	<b>1604,91</b>		<b>1,12</b>	<b>29,65</b>	<b>619,76</b>	<b>13,05</b>
					<b>56,14</b>	<b>45,73</b>	<b>229,72</b>	<b>1627,17</b>	<b>0,76</b>	<b>1,05</b>	<b>27,28</b>	<b>435,04</b>	<b>13,2</b>

### Четвертый день: четверг первая 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)		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>													
101	<b>Суп молочный рисовый</b>			<b>200</b>	<b>4,81</b>	<b>5,1</b>	<b>16,83</b>	<b>132,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,91</b>	<b>159</b>	<b>0,25</b>
	Молоко	140	140										
	Вода	60	60										
	рис	12	12										
	Сахар	5	5										
	Масло сливоч.	5	5										
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>60</b>	<b>6,68</b>	<b>8,45</b>	<b>19,39</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>142,4</b>	<b>0,96</b>
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
	Сыр	16	15										
414	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>113,2</b>	<b>0,12</b>
	Кофейный напиток	3	3										
	Сахар	10	10										
	Молоко	90	90										
	Вода	108	108										
	<b>ИТОГО</b>			<b>440</b>	<b>14,34</b>	<b>15,96</b>	<b>50,58</b>	<b>403,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>2,19</b>	<b>414,6</b>	<b>1,33</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,01 34	0,01 34	2,0 1	7	1,4
<b>Обед</b>													
116/ 117/ 123	<b>Бульон из птицы с гренками</b>			<b>200</b>	<b>4,67</b>	<b>0,8</b>	<b>16,8</b>	<b>93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>0,20</b>
	Бульон из кур	210	200										
	Курица	30	20										
	Морковь	15	10										
	Лук	10	8										
	Гренки пшеничные	25	20	20									
323	<b>Биточки рубленые из птицы</b>			<b>80</b>	<b>11,35</b>	<b>12,13</b>	<b>7,23</b>	<b>183</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>13,6</b>	<b>1,24</b>
	Куры	98	59										
	Хлеб пшеничный	15	15										
	Вода	21	21										
	Масло сливочное	3	3										
	<b>Каша гречневая</b>			<b>150</b>	<b>8,6</b>	<b>6,09</b>	<b>38,64</b>	<b>243,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>14,82</b>	<b>4,6</b>

330	Крупа гречка	45	45										
	Масло сливочное	5	5										
	Вода	140	140										
29	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			<b>60</b>	<b>0,94</b>	<b>3,1</b>	<b>11,8</b>	<b>78,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>5,18</b>	<b>25,33</b>	<b>0,96</b>
	Свекла	63	50										
	Чернослив	6	6,6										
	Масло растительное	3	3										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
396	<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>3,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>
	Кисель концентрат	30	30										
	Вода	170	170										
	<b>ИТОГО</b>			<b>740</b>	<b>28,86</b>	<b>22,72</b>	<b>101,17</b>	<b>689,45</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>9,5</b>	<b>101,49</b>	<b>8,78</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
	<b>Хлеб пшенич. (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
251	<b>Запеканка из творога</b>			<b>150</b>	<b>25,5</b>	<b>18,08</b>	<b>25,73</b>	<b>370,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>0,36</b>	<b>221,0</b>	<b>1,04</b>
	Творог	140,7	138										
	Крупа манная	9	9										
	Сахар	8	8										
	Яйца	1/10	4										
	Масло сливочное	6	6										
	Сметана	6	6										
369	<b>Соус молочный (сладкий)</b>			<b>30</b>	<b>1,16</b>	<b>2,71</b>	<b>8</b>	<b>60,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>37,62</b>	<b>0,1</b>
	Молоко	30	30										
	Масло сливочное	2,7	2,7										
	Мука пшеничная	2,7	2,7										
	Вода	30	30										
	Сахар	4,8	4,8										
420	<b>Кефир</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216,0</b>	<b>0,18</b>
	кефир	185	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>Кондитерское изделие</b>			<b>40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>15,96</b>	<b>65</b>		<b>0,004</b>		<b>5</b>	<b>0,28</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>540</b>	<b>34,62</b>	<b>24,36</b>	<b>72,19</b>	<b>649,95</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>1,71</b>	<b>461,73</b>	<b>2,35</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>1825</b>	<b>77,82</b>	<b>63,04</b>	<b>223,94</b>	<b>2009,74</b>	<b>0,78</b>	<b>1,51</b>	<b>15,41</b>	<b>984,82</b>	<b>13,86</b>



	Молоко	23	22										
	<b>Салат из капусты квашеный</b>			<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>3,9</b>	<b>5,68</b>	<b>60,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,7</b>	<b>7,47</b>	<b>0,3</b>
	Капуста квашен.	50	48										
	Лук репчатый	15	10										
	Масло растит.	3	3										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
<b>392</b>	<b>Лимонный напиток</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,09</b>	<b>30,59</b>	<b>124,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>11,61</b>	<b>21,17</b>	<b>0,21</b>
	Лимоны	67,1	45										
	Сахар	27	27										
	Цедра	5	5										
	Вода	112,5	112,5										
	<b>ИТОГО</b>			<b>720</b>	<b>23,47</b> <b>23,4</b>	<b>15,4</b> <b>15,39</b>	<b>87,3</b> <b>87,57</b>	<b>581,69</b> <b>582,49</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>36,87</b>	<b>127,4</b> <b>126,24</b>	<b>4,85</b> <b>4,82</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
<b>227/34</b>	<b>Яйцо вареное</b>			<b>40</b>	<b>5,47</b>	<b>7,21</b>	<b>2,82</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	<b>34,1</b>	<b>1,09</b>
	Яйца	1 шт	40										
	<b>Салат из свеклы</b>			<b>60</b>	<b>0,86</b>	<b>3,65</b>	<b>5,02</b>	<b>56,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>5,7</b>	<b>21,09</b>	<b>0,8</b>
	Свекла	73	57										
	Масло растительное	3,6	3,6										
	<b>Хлеб пшенич. (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
<b>443</b>	<b>Крендель сахарный</b>			<b>50</b>	<b>3,54</b>	<b>6,57</b>	<b>27,87</b>	<b>185</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>		<b>9,7</b>	<b>0,64</b>
	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											
<b>419</b>	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,19</b>
	молоко	189	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>470</b>	<b>18,51</b>	<b>22,71</b>	<b>64,1</b>	<b>500,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,56</b>	<b>8,17</b>	<b>308,89</b>	<b>3,52</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>1715</b>	<b>54,31</b> <b>54,24</b>	<b>58,23</b> <b>58,21</b>	<b>226,16</b> <b>226,7</b>	<b>1648,63</b> <b>1650,23</b>	<b>0,91</b>	<b>1,13</b>	<b>48,55</b>	<b>601,89</b> <b>600,73</b>	<b>14,12</b> <b>14,09</b>

## Шестой день: понедельник вторая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>													
330	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			<b>150</b>	<b>8,59</b>	<b>6,09</b>	<b>38,64</b>	<b>243,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>		<b>14,82</b>	<b>4,56</b>
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар гречка	5	5										
	вода	45	45										
		140	140										
1	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		<b>9,3</b>	<b>0,62</b>
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	40	40										
414	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>113,2</b>	<b>0,12</b>
	Кофейный напиток	2	2										
	Сахар	6	6										
	Молоко	190	180										
	<b>ИТОГО</b>			<b>370</b>	<b>13,89</b>	<b>16,05</b>	<b>67,62</b>	<b>470,75</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>1,17</b>	<b>137,32</b>	<b>5,3</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	Сок	100	100	<b>100</b>			<b>10,15</b>	<b>43</b>	<b>0,0134</b>	<b>0,0134</b>	<b>2,01</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>													
88	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>2,15</b>	<b>2,27</b>	<b>13,71</b>	<b>83,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>6,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,87</b>
	Картофель	80	60										
	Вермишель	8	8										
	Морковь	10	8										
	Лук	10	8										
	Масло растител.	2	2										
	Вода	140	140										
284	<b>Суфле из рыбы</b>			<b>80</b>	<b>12,61</b>	<b>7,32</b>	<b>3,29</b>	<b>129</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>40,9</b>	<b>0,74</b>
	Минтай	79	69										
	Масло растительное	3	3										
	Яйца	1	1										
	Масло сливочное	5	5										
331	<b>Каша вязкая (рисовая)</b>			<b>150</b>	<b>2,56</b>	<b>4,17</b>	<b>26,57</b>	<b>154,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>4,13</b>	<b>0,37</b>
	Рис	34	34										
	Вода	123	120										
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб ржаной			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>

394	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,38</b>	<b>102</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,6</b>	<b>1,12</b>
	Сухофрукты (смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>ИТОГО</b>			<b>720</b>	<b>21,53</b>	<b>17,44</b>	<b>86,21</b>	<b>591,73</b>	<b>0,293</b>	<b>0,236</b>	<b>10,43</b>	<b>130,8</b>	<b>5,41</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
362/ 366	<b>Рагу овощное</b>			<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>9,5</b>	<b>24,8</b>	<b>171,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>20,13</b>	<b>70,10</b>	<b>1,97</b>
	Картофель	85	64										
	Морковь	40	32										
	Лук репчатый	19	16										
	Капуста белокочанная	50	40										
	Масло сливочное	8	8										
	Соус №366	60	60										
	<b>Хлеб пшеничный (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
436/ 437	<b>Пирожки с повидлом</b>			<b>50</b>	<b>2,88</b>	<b>1,17</b>	<b>27,78</b>	<b>133</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,7</b>	<b>0,68</b>
	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	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/10/7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,83</b>	<b>12,8</b>	<b>0,32</b>
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
	Сахар	10	10										
	Вода	150	150										
	Лимон свежий	8	7										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>570</b>	<b>10,36</b>	<b>11,09</b>	<b>82,1</b>	<b>439,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>22,98</b>	<b>101,8</b>	<b>3,77</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			<b>1765</b>	<b>45,78</b>	<b>44,58</b>	<b>235,93</b>	<b>1502,28</b>	<b>0,82</b>	<b>0,699</b>	<b>36,59</b>	<b>376,92</b>	<b>15,88</b>



179	Каша рассыпчатая пшеничная			150	6,6	5,44	37,9	227,0	0,19	0,019		17,3	1,59
	Пшено	45	45										
	Вода	140	140										
	Масло сливочное	5	5										
10	Салат из зеленого горошка с луком			60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41
	Горошек зеленый конс.	87,7	57										
	Лук репчатый	1	1										
	Масло растительное	3	3										
	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,04		23,5	1,95
394	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	24,38	102,0	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Сухофрукты (смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>ИТОГО</b>			<b>800</b>	<b>22,68</b>	<b>31,56</b>	<b>98,09</b>	<b>843,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,71</b>	<b>19,47</b>	<b>176,57</b>	<b>8,15</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
249	Пудинг творожный			100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
	Творог	76	75										
	Крупа манная	8	8										
	Яйца	1/8 шт	5										
	Сахар	8	8										
	Изюм	10,2	10										
	Масло сливочное	4	4										
	Сухари	4	4										
Сметана	4	4											
369	Соус молочный (сладкий)			30	1,16	2,71	8	60,9	0,02	0,04	0,2	37,62	0,1
	Молоко	30	30										
	Масло сливочное	2,7	2,7										
	Мука пшеничная	2,7	2,7										
	Вода	30	30										
	Сахар	4,8	4,8										
419	Молоко кипяченое или йогурт			180/180	5,48/5,22	4,88/4,5	9,07/7,2	102/90	0,08/0,07	0,28/0,31	2,46/1,26	226,8/216	0,19/0,18
	молоко	189	180										
	йогурт	194	180										
	Кондитерское изделие												
	Печенье/	40	40	40									
	пряник/	40	40	40									
	зефир	40	40	40									
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>450</b>	<b>21,2/20,94</b>	<b>17,0/16,62</b>	<b>37,38/35,51</b>	<b>387,45/375,45</b>	<b>0,14/0,13</b>	<b>0,53/0,56</b>	<b>2,74/1,54</b>	<b>375,51/364,71</b>	<b>0,21/1,2</b>
	Соль на день			5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>1344,6</b>	<b>59,98/59,72</b>	<b>65,41/65,03</b>	<b>199,68/197,81</b>	<b>1705,81/1693,81</b>	<b>0,92/0,91</b>	<b>1,79/1,82</b>	<b>26,67/25,47</b>	<b>864,47/853,67</b>	<b>11,66/12,65</b>



	Хлеб пшеничный	14	14										
	Молоко	19	19										
	Лук репчатый	15	10										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
<b>396</b>	<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>3,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>
	Кисель концентрат	30	30										
	Вода	170	170										
	<b>ИТОГО</b>			<b>720</b>	<b>20,4</b>	<b>16,83</b>	<b>71,37</b>	<b>546,02</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>24,88</b>	<b>114,15</b>	<b>4,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
	<b>Омлет с овощами</b>			<b>150</b>	<b>10,5</b>	<b>21,11</b>	<b>5,32</b>	<b>253,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	<b>6,6</b>	<b>118,8</b>	<b>2,35</b>
	Яйца	1 шт	40										
	Молоко	11,3	11,3										
	Морковь	35,7	28,2										
	Молоко	28,2	28,2										
	Лук	11,3	9,4										
	Капуста свежая	26,3	20,7/18,8										
	Масло сливочное	9,4	9,4										
<b>57</b>	<b>Икра кабачковая</b>			<b>60</b>	<b>0,72</b>	<b>2,82</b>	<b>4,62</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4,5</b>	<b>24</b>	<b>0,42</b>
	Икра кабачковая	63	60										
	<b>Хлеб пшеничный (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
	<b>Булочка домашняя</b>			<b>50</b>	<b>3,64</b>	<b>6,26</b>	<b>26,96</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		<b>9,9</b>	<b>0,65</b>
	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										
<b>410/413</b>	<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,2</b>	<b>113,9</b>	<b>0,37</b>
	Чай-заварка (гр/мл)	1,2 /30	1,2 / 30										
	Сахар	6	6										
	Молоко	92	90										
	Вода	60	60										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>580</b>	<b>20,69</b>	<b>32,93</b>	<b>70,53</b>	<b>662,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,67</b>	<b>12,3</b>	<b>275,8</b>	<b>4,59</b>
	Соль на день			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			<b>1775</b>	<b>52,07</b>	<b>64,08</b>	<b>208,28</b>	<b>1649,82</b>	<b>0,82</b>	<b>1,21</b>	<b>40,36</b>	<b>524,65</b>	<b>12,77</b>



331	<b>Каша вязкая (пшеница)</b>			<b>150</b>	<b>2,56</b>	<b>4,17</b>	<b>26,57</b>	<b>154,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>4,13</b>	<b>0,37</b>
	пшено	34	34										
	Вода	123	120										
	Масло сливочное	5	5										
36	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>			<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>3,09</b>	<b>6,86</b>	<b>58,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>5,6</b>	<b>17,42</b>	<b>0,91</b>
	Свекла	51	40,2										
	Яблоки	17,7	15,6										
	Сахар	1	1										
394	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,38</b>	<b>102,0</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,6</b>	<b>1,12</b>
	Сухофрукты (смесь)	18	45 <sup>1</sup>										
	Сахар	15	15										
	Вода	180	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>		<b>23,5</b>	<b>1,95</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>35,7</b>	<b>89,18</b>	<b>664,87</b>	<b>0,203</b>	<b>0,176</b>	<b>20,92</b>	<b>164,31</b>	<b>6,01</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
245/ 372	<b>Сырники из творога с соусом сметанным</b>			<b>100</b>	<b>18,69</b>	<b>12,67</b>	<b>11,40</b>	<b>234</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>155,8</b>	<b>0,77</b>
	Творог	102	100										
	Мука	13	13										
	Яйца	1/10	4										
	Масло растительное	4	4										
	<b>Соус сметанный</b>			<b>30</b>	<b>0,42</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>	<b>22,2</b>	<b>0,006</b>	<b>0,02</b>	<b>0,009</b>	<b>8,2</b>	<b>0,06</b>
	сметана	25	25										
Мука пшеничная	2,3	2,3											
Вода	11	7											
420	<b>Кефир</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216,0</b>	<b>0,18</b>
	кефир	185	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>			<b>410</b>	<b>24,33</b>	<b>18,67</b>	<b>20,4</b>	<b>346,2</b>	<b>0,146</b>	<b>0,6</b>	<b>1,52</b>	<b>380</b>	<b>1,01</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			<b>1675</b>	<b>57,08</b>	<b>70,54</b>	<b>173,03</b>	<b>1471,27</b>	<b>0,53</b>	<b>1,22</b>	<b>26,74</b>	<b>979,21</b>	<b>10,04</b>



	Вода	180	150										
	<b>ИТОГО</b>				<b>18,76</b>	<b>16,26</b>	<b>80,11</b>	<b>546,21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,38</b>	<b>59,25</b>	<b>144,43</b>	<b>6,15</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
354	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3,09</b>	<b>4,85</b>	<b>14,87</b>	<b>112,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>25,74</b>	<b>83,17</b>	<b>1,20</b>
	Капуста свежая	215	172										
	Масло растительное	5	5										
	Томат.паста	9	9										
	Морковь	4	3										
	Лук репчатый	4	6										
227	<b>Яицо вареное</b>			<b>40</b>	<b>5,47</b>	<b>7,21</b>	<b>2,82</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	<b>34,1</b>	<b>1,09</b>
	Яйца	1 шт	40										
	<b>Хлеб пшеничный (батон)</b>			<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>9,2</b>	<b>0,8</b>
	<b>Кондитерское изделие</b>												
	Печенье/ пряник/ зефир	40 40 40	40 40 40	<b>40</b> <b>40</b> <b>40</b>									
419	<b>Молоко кипяченное</b>			<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,19</b>
	молоко	189	180										
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>									
	<b>ИТОГО</b>				<b>15,97</b>	<b>21,5</b>	<b>65,05</b>	<b>517,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,87</b>	<b>50,56</b>	<b>311,19</b>	<b>5,46</b>
	<b>Соль на день</b>			<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>				<b>48,72</b>	<b>56,45</b>	<b>211,19</b>	<b>1550,41</b>	<b>1,0</b>	<b>1,71</b>	<b>114,38</b>	<b>822,69</b>	<b>14,66</b>