

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

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

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

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

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

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

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

1 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|---------------|-------------|-------------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная | 13 | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | 0,15 | 0,13 | 30,2 | 0,1 | 0,39 | 260 | 206 | 104 | 47 | 175 | 1,38 | 38 | 10,9 | 47 |
| Бутербр. масл. сыр | 52 | 40 | 11,6 | 24,7 | 26,76 | 167,7 | 0,23 | 0,18 | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 409,4 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 390 | 18,2 | 33,2 | 58,96 | 399,1 | 0,38 | 0,32 | 30,5 | 0,1 | 0,96 | 261 | 227 | 517,9 | 50,8 | 182,2 | 3,86 | 38 | 10,9 | 47 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ на м/б со смет | 6 | 200 | 4,7 | 5,66 | 10,12 | 110,36 | 0,16 | 0,21 | 673 | 0 | 33,8 | 535 | 1323 | 168 | 96 | 213 | 4,35 | 86 | 1,98 | 113 |
| Макароны отварные | 59 | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 54 | 12 | 7,2 | 41 | 0,73 | 21 | 0,06 | 12 |
| Бефстроганов мясн. | 36 | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167 | 0,03 | 0,1 | 85,6 | 0,01 | 0,21 | 97,9 | 207 | 23,5 | 15,8 | 120,3 | 1,62 | 15 | 0,15 | 47,9 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 705 | 27,92 | 23,71 | 88,72 | 696,31 | 0,42 | 0,39 | 792 | 0,1 | 34 | 782 | 1584 | 283,5 | 142,1 | 476,1 | 8,44 | 122 | 2,19 | 172,9 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 40 | 120 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 136,5 | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |
| Салат из свеклы | 11 | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12 | 0,35 | 11 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток | 46 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 535 | 18,61 | 21,24 | 63,64 | 535,35 | 0,58 | 0,44 | 135,98 | 1,45 | 18,2 | 294 | 440 | 230,1 | 60 | 296,5 | 4,68 | 50 | 19,51 | 73 |
| Итого | | 1810 | 70,83 | 83,59 | 221,42 | 1726,66 | 1,46 | 1,47 | 958,48 | 1,65 | 55,9 | 1337 | 2251 | 1284,3 | 252,9 | 954,8 | 17,2 | 210 | 32,6 | 292,9 |

2 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|---------------|-------------|--------------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенич. мол. | 14 | 150 | 6,2 | 6,9 | 29 | 202,7 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Бутербр. масл. пов. | 53 | 45 | 1,82 | 2,86 | 21 | 150,6 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0 | 7,63 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 395 | 8,22 | 9,76 | 56,5 | 380,1 | 0,14 | 0,17 | 31 | 0,1 | 0,79 | 257,7 | 191 | 113,13 | 32,8 | 162,2 | 2,87 | 37 | 24,8 | 16 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт фасол . м/б | 2 | 200 | 6,78 | 4,58 | 14,4 | 125,9 | 0,49 | 0,27 | 604 | 0 | 18,6 | 482 | 1815 | 152 | 134 | 481 | 6,37 | 83 | 18,2 | 135 |
| Жаркое по домашн. | 31 | 150 | 15 | 14 | 12,8 | 238,4 | 0,1 | 0,13 | 20,5 | 0,06 | 7,15 | 218 | 615 | 20 | 33 | 173 | 2,59 | 34 | 0,3 | 74 |
| Салат из кап. морк. | 10 | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| хлеб | | 100 | 7,5 | 1 | 42 | 229 | 0,23 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 28 | 130 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 710 | 30,5 | 25,68 | 87,4 | 725,2 | 0,84 | 0,49 | 761,5 | 0,06 | 48,67 | 785 | 2446 | 288,9 | 207,1 | 807,3 | 11,61 | 126,8 | 21,36 | 217,3 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 33 | 200 | 5,1 | 11,1 | 23,12 | 175,9 | 0,13 | 0,17 | 625 | 0,02 | 20,6 | 335 | 866 | 100 | 51,3 | 133 | 1,34 | 53,3 | 1,34 | 75,5 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Какао с молоком | 45 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 555 | 15,21 | 18,44 | 81,36 | 543,55 | 0,76 | 0,36 | 642,3 | 0,02 | 36,48 | 385 | 1086 | 260,1 | 85,3 | 195,5 | 3,95 | 65,3 | 3,63 | 113,5 |
| Итого | | 1860 | 54,93 | 54,08 | 247,66 | 1738,85 | 1,76 | 1,04 | 1434,8 | 0,18 | 86,34 | 1427,7 | 3723 | 676,13 | 333,2 | 1179 | 21,23 | 229,1 | 49,79 | 346,8 |

3 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------|--|-------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп мол. мак. изд. | 20 | 200 | 5,5 | 4,54 | 17,86 | 134,2 | 0,3 | 0,88 | 119 | 0,13 | 3,64 | 563 | 933 | 758 | 97 | 612 | 1,79 | 104 | 12,4 | 159 |
| Бутербр. с маслом | 51 | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,7 | 145 | 0,11 | 0,07 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 201,6 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 0 | 0 |
| Какао с молоком | 45 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| Всего | | 440 | 12,6 | 15,74 | 45,16 | 379,6 | 0,45 | 1,12 | 136,3 | 0,13 | 4,57 | 613 | 1153 | 1103 | 131 | 742 | 14,34 | 116 | 14,33 | 197 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крест. на кур/б | 8 | 200 | 4,94 | 5,78 | 11,26 | 116,88 | 0,18 | 0,18 | 516 | 0 | 32,1 | 483 | 977 | 128 | 77 | 202 | 2,48 | 77 | 6,28 | 103 |
| Рис отварной | 23 | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 0,03 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 153 | 46,6 | 6,9 | 24 | 73 | 0,49 | 21 | 7,24 | 27 |
| Гуляш из мяса кур | 30 | 80 | 14,25 | 2,65 | 3,32 | 93,27 | 0,03 | 0,1 | 85,7 | 0,01 | 0,36 | 98 | 210 | 24 | 16 | 121 | 1,63 | 15 | 0,15 | 49 |
| Салат из кап. морк. | 10 | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 765 | 29,71 | 20,08 | 100,8 | 717,3 | 0,43 | 0,38 | 742,1 | 0,1 | 55,38 | 819,1 | 1249,6 | 265,8 | 150,1 | 516,8 | 6,7 | 122,8 | 13,83 | 187,3 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельн. | 24 | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |
| Тефтели рыбные | 34 | 80 | 10,3 | 6,5 | 10 | 138,9 | 0,07 | 0,07 | 10,7 | 0,21 | 0,55 | 358 | 226 | 31 | 30 | 138 | 0,76 | 123 | 9,85 | 387 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель | 48 | 200 | 0,02 | 0 | 18,4 | 74 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 585 | 19,03 | 15,44 | 93,84 | 619,55 | 0,71 | 0,23 | 34,52 | 0,4 | 27,55 | 520 | 851 | 97,1 | 65 | 254,8 | 3,31 | 151 | 10,63 | 430 |
| Итого | | 1990 | 62,34 | 51,46 | 262,2 | 1806,45 | 1,61 | 1,75 | 912,92 | 0,63 | 87,54 | 1952,1 | 3253,6 | 1479,9 | 354,1 | 1527,6 | 27,15 | 389,8 | 38,79 | 814,3 |

4 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 40 | 120 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 136,5 | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |
| Бутербр. с маслом | 51 | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,7 | 145 | 0,11 | 0,07 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 201,6 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток | 46 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| Всего | | 360 | 14.8 | 22.4 | 28.1 | 367.5 | 0.19 | 0.47 | 135 | 1.45 | 0.97 | 215 | 304 | 385.6 | 42 | 242 | 13.92 | 38 | 18.8 | 62 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт. горох м/б | 1 | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,73 | 0,28 | 486 | 0 | 23,8 | 479 | 1912 | 135 | 145 | 402 | 7,38 | 80 | 10 | 144 |
| Капуста туш мясом | 25 | 150 | 16,4 | 16,5 | 9,2 | 251 | 0,06 | 0,15 | 77,4 | 0,1 | 21,7 | 230 | 555 | 62,8 | 35,8 | 174,1 | 2,72 | 34 | 0,44 | 66,7 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 625 | 28.9 | 21.85 | 69.38 | 606.29 | 0.96 | 0.48 | 578.4 | 0.1 | 45.52 | 709.1 | 2467.2 | 277.8 | 203.9 | 677.9 | 11.84 | 114 | 0.54 | 210.7 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронь отв. с сах | 21 | 150 | 5,4 | 4,9 | 34,8 | 205 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 54 | 12 | 7,2 | 41 | 0,74 | 21 | 0,06 | 12 |
| Булочка ванильная | 49 | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,1 | 0,15 | 0 | 241 | 50,5 | 12 | 6,5 | 41 | 0,56 | 33 | 3,15 | 11 |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 490 | 16.4 | 14.44 | 85.6 | 547.9 | 0.21 | 0.37 | 37.5 | 0.24 | 6.74 | 390 | 104.5 | 290.8 | 13.7 | 82 | 2.12 | 54 | 3.21 | 23 |
| Итого | | 1675 | 61.1 | 58.89 | 205.48 | 1611.69 | 1.38 | 1.34 | 750.9 | 1.79 | 53.63 | 1314.1 | 2875.7 | 968.2 | 267.6 | 1015.9 | 30.68 | 206 | 22.55 | 295.7 |

5 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная мол. | 12 | 150 | 6,3 | 7,6 | 28,2 | 206,2 | 0,13 | 0,11 | 31,2 | 0,1 | 0,41 | 254 | 162 | 95 | 37 | 140 | 0,99 | 39 | 2,33 | 26 |
| Бутербр. масл. сыр | 52 | 40 | 11,6 | 24,7 | 26,76 | 167,7 | 0,23 | 0,18 | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 409,4 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 390 | 18,1 | 32,3 | 61,46 | 400,7 | 0,36 | 0,3 | 31,5 | 0,1 | 0,98 | 254,7 | 183 | 508,9 | 40,8 | 147,2 | 3,47 | 39 | 2,33 | 26 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломол. напиток | 54 | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со смет. | 65 | 200 | 2,38 | 5,06 | 11,22 | 100,08 | 0,28 | 0,27 | 528,6 | 0 | 69,8 | 500,6 | 1863 | 205 | 106 | 256 | 3,96 | 86 | 2,18 | 134 |
| Нарезка из овощей | 66,67 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 39,9 | 0 | 7,5 | 0,9 | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 6 |
| Рыба под омлетом | 64 | 150 | 21,88 | 13,5 | 3,0 | 220,3 | 0,1 | 0,42 | 116,9 | 1,56 | 0,29 | 293 | 308 | 88,3 | 44,7 | 279 | 1,94 | 148,8 | 27,38 | 544,2 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из сух/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 655 | 30,38 | 19,41 | 59,22 | 548,93 | 0,57 | 0,75 | 700,4 | 1,56 | 77,61 | 794,6 | 2258,2 | 377,5 | 179,8 | 644,6 | 7,91 | 235,4 | 29,68 | 684,2 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творог. | 42 | 150 | 29 | 10,6 | 19,1 | 288,7 | 0,05 | 0,3 | 51,2 | 0,16 | 0,29 | 168 | 7,8 | 211,6 | 29,9 | 285,4 | 0,72 | 30 | 38 | 50 |
| Соус мол. сладк. | 43 | 25 | 0,9 | 1,85 | 6,95 | 48 | 0,04 | 0,13 | 34,8 | 0,1 | 0,52 | 127 | 131 | 110,4 | 13 | 87 | 0,24 | 21 | 2,25 | 22 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 485 | 39,73 | 21,35 | 70,19 | 642,6 | 0,6 | 0,75 | 86 | 0,26 | 18,75 | 295 | 138,8 | 591,9 | 42,9 | 372,4 | 2,15 | 51 | 40,25 | 72 |
| Итого | | 1680 | 93,81 | 79,46 | 199,07 | 1709,23 | 1,59 | 2,14 | 817,9 | 0,92 | 98,74 | 1344,3 | 2580 | 1718,3 | 263,5 | 1164,2 | 13,73 | 325,4 | 72,26 | 782,2 |

6 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 17 | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 0,05 | 0,09 | 20,4 | 0,05 | 0,4 | 252 | 118 | 87 | 20 | 93 | 0,4 | 37 | 3,07 | 23 |
| Бутербр. масл. сыр | 52 | 40 | 11,6 | 24,7 | 26,76 | 167,7 | 0,23 | 0,18 | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 409,4 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 390 | 15,5 | 29,1 | 51,16 | 321,3 | 0,28 | 0,28 | 20,7 | 0,05 | 0,97 | 252,7 | 139 | 500,9 | 23,8 | 100,2 | 2,88 | 37 | 3,07 | 23 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт клец. м/б | 4 | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,43 | 0,31 | 516 | 0,4 | 34,4 | 483 | 2072 | 77,5 | 106 | 303 | 4,36 | 87,5 | 6,01 | 174 |
| Горох пюре отв. мяс | 28 | 200 | 31,5 | 18,35 | 33,85 | 396,05 | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 166 | 543 | 78 | 70 | 215 | 4,45 | 24 | 8,65 | 23 |
| Салат из свеклы | 11 | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12 | 0,35 | 11 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 735 | 43,28 | 24,58 | 100,85 | 783,4 | 1,05 | 0,47 | 532,58 | 0,4 | 36,7 | 728,1 | 2751,2 | 254,5 | 210,1 | 641,8 | 11,25 | 123,5 | 15,01 | 208 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле из курицы | 39 | 150 | 24,19 | 10,39 | 3,19 | 209,47 | 0,06 | 0,29 | 145 | 1,55 | 0,62 | 361 | 277 | 62,2 | 63,3 | 232,7 | 2,31 | 52,1 | 31,7 | 133 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток | 46 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 505 | 33,5 | 17,03 | 60,13 | 562,72 | 1,66 | 0,44 | 158,3 | 1,55 | 16,34 | 400 | 461 | 200,3 | 101,3 | 372,2 | 4,9 | 52,1 | 33,46 | 153 |
| Итого | | 1830 | 93,28 | 70,91 | 234,54 | 1757,42 | 3,01 | 1,21 | 711,58 | 2 | 54,41 | 1380,8 | 3351,2 | 969,7 | 343,2 | 1128,2 | 21,83 | 212,6 | 51,54 | 384 |

7 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая | 16 | 200 | 7,96 | 8,5 | 32,45 | 239,12 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Бутербр. масл. пов. | 53 | 45 | 1,82 | 2,86 | 21 | 150,6 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0 | 7,63 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 445 | 9,98 | 11,36 | 59,95 | 416,52 | 0,14 | 0,17 | 31 | 0,1 | 0,79 | 257,7 | 191 | 113,13 | 32,8 | 162,2 | 2,87 | 37 | 24,8 | 16 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленингр | 9 | 200 | 4,74 | 5,8 | 13,62 | 125,52 | 0,32 | 0,26 | 520 | 0 | 27,7 | 984 | 1675 | 105 | 99 | 257 | 3,55 | 83 | 3,77 | 141 |
| Каша гречневая | 22 | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| Гуляш из говядины | 35 | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 0,03 | 0,09 | 20,4 | 0,06 | 1,13 | 97 | 258 | 12 | 19 | 133 | 1,98 | 14 | 0,25 | 50 |
| хлеб | | 100 | 7,5 | 1 | 42 | 229 | 0,23 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 28 | 130 | 2,2 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 730 | 34,26 | 26,2 | 107,22 | 824,22 | 0,79 | 0,54 | 574,6 | 0,15 | 28,85 | 1230,1 | 2152,2 | 222 | 268,1 | 705,3 | 11,86 | 119 | 7,54 | 207 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 40 | 120 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 136,5 | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Коржик молочный | 50 | 40 | 2,6 | 4 | 21 | 129,9 | 0,03 | 0,03 | 18 | 0,11 | 0,02 | 67 | 31,5 | 10 | 3,8 | 25 | 0,31 | 1,1 | 1,85 | 7 |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 465 | 19,28 | 21,62 | 55 | 489,55 | 0,24 | 0,64 | 140 | 1,56 | 6,96 | 243 | 151,5 | 359,8 | 21,8 | 192,5 | 3,07 | 30,1 | 19,25 | 49 |
| Итого | | 1840 | 64,52 | 59,38 | 244,57 | 1820,29 | 1,19 | 1,37 | 745,6 | 1,81 | 37 | 1730,8 | 2494,7 | 708,93 | 330,7 | 1074 | 20,6 | 186,1 | 51,59 | 272 |

8 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 15 | 200 | 7,15 | 8,3 | 28,25 | 217,52 | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |
| Бутербр. с маслом | 51 | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,7 | 145 | 0,11 | 0,07 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 201,6 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток | 46 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| Всего | | 440 | 13,45 | 18,8 | 54,25 | 448,52 | 0,24 | 0,34 | 44 | 0,1 | 1,18 | 296 | 354 | 413,6 | 60 | 262 | 14,17 | 46 | 26,56 | 36 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кап. морк. | 10 | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 22,9 | 85 | 15,8 | 26,9 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| Щи со смет. м/б | 5 | 200 | 5,38 | 5,76 | 11,66 | 120,2 | 0,28 | 0,27 | 529 | 0 | 69,8 | 501 | 1863 | 205 | 106 | 256 | 3,96 | 86 | 2,18 | 134 |
| Мясо отв с карт дом | 32 | 150 | 15,59 | 14,11 | 13,46 | 244,5 | 0,11 | 0,14 | 135 | 0,06 | 7,34 | 219 | 630 | 22,28 | 36,1 | 177 | 2,65 | 34,5 | 0,35 | 79,2 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 685 | 27,79 | 26,72 | 74,82 | 668,35 | 0,58 | 0,48 | 801 | 0,06 | 100,06 | 805,1 | 2509 | 334,18 | 175,2 | 553,8 | 8,71 | 130,3 | 2,69 | 221,5 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле рыбное | 38 | 150 | 19,1 | 10,5 | 3,6 | 186,2 | 0,1 | 0,42 | 117 | 1,56 | 0,29 | 293 | 308 | 88,3 | 44,7 | 279 | 1,94 | 149 | 27,4 | 544 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель | 48 | 200 | 0,02 | 0 | 18,4 | 74 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 1,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 505 | 24,63 | 14,24 | 67,64 | 527,45 | 0,62 | 0,47 | 117,02 | 1,66 | 17,09 | 293 | 308 | 115,4 | 51,7 | 311,8 | 3,46 | 149 | 27,4 | 544 |
| Итого | | 1810 | 71,97 | 65,2 | 206,81 | 1740,22 | 1,52 | 1,61 | 962,02 | 1,82 | 121,07 | 1394,1 | 3171 | 1115,9 | 286,9 | 1127,6 | 26,56 | 325,3 | 56,65 | 801,5 |

9 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша мол гречневая | 19 | 150 | 5,4 | 4,3 | 19,9 | 140,6 | 0,11 | 0,14 | 17,9 | 0,04 | 0,37 | 249 | 178 | 84 | 59 | 132 | 1,76 | 37 | 2,73 | 21 |
| Бутербр. с маслом | 51 | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,7 | 145 | 0,11 | 0,07 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 201,6 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 390 | 8,1 | 11,9 | 41,1 | 312,4 | 0,22 | 0,22 | 18,2 | 0,04 | 0,66 | 249,7 | 199 | 290,1 | 62,8 | 139,2 | 13,95 | 37 | 2,73 | 21 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 56 | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 180 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 95,9 | 0,08 | 0,32 | 0 | 0 | 2,74 | 0 | 0 | 252,8 | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свек. со смет. м/б | 7 | 200 | 5,23 | 4,97 | 12,75 | 116,53 | 0,53 | 0,34 | 299 | 0 | 29,2 | 1549 | 2430 | 243 | 177 | 573 | 9,22 | 232 | 19,6 | 159 |
| Плов с отв. говяд. | 27 | 150 | 11,7 | 11,1 | 30 | 266,1 | 0,06 | 0,09 | 205 | 0,08 | 1,43 | 208 | 246 | 16,4 | 36,2 | 150,9 | 1,79 | 29 | 5,58 | 62 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 625 | 22,75 | 16,82 | 86,65 | 604,78 | 0,76 | 0,48 | 519 | 0,08 | 30,65 | 1757,1 | 2676,2 | 339,4 | 236,3 | 825,7 | 12,75 | 261 | 25,18 | 221 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельн. | 24 | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |
| Котлеты из курицы | 37 | 75 | 15 | 3,7 | 10,9 | 137,3 | 0,05 | 0,07 | 12,2 | 0,11 | 0,91 | 163 | 194 | 27,3 | 49,9 | 121,6 | 1,22 | 14,3 | 15,4 | 83,1 |
| Хлеб | | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0 |
| Булочка ванильная | 49 | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | 0,05 | 0,02 | 19,1 | 0,15 | 0 | 241 | 50,5 | 12 | 6,5 | 41 | 0,56 | 33 | 3,15 | 11 |
| Какао с молоком | 45 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 610 | 29,48 | 16,88 | 95,6 | 681,35 | 0,34 | 0,39 | 72,4 | 0,35 | 15,79 | 616 | 1089,5 | 245,3 | 125,4 | 409,1 | 5,05 | 87,3 | 21,62 | 175,1 |
| Итого | | 1805 | 66,43 | 51,04 | 233,45 | 1694,43 | 1,4 | 1,41 | 609,6 | 0,47 | 49,84 | 2622,8 | 3964,7 | 1127,6 | 424,5 | 1374 | 31,97 | 385,3 | 49,53 | 417,1 |

10 день

| Режимный момент | № техн. карты | Выход гр. | Пищевые вещества | | | | Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша мол рис | 18 | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 | 0,04 | 0,12 | 19,8 | 0,04 | 0,46 | 257 | 127 | 98 | 21 | 101 | 0,32 | 38 | 4,66 | 29 |
| Бутербр. масл. сыр | 52 | 40 | 11,6 | 24,7 | 26,76 | 167,7 | 0,23 | 0,18 | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 409,4 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 44 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 390 | 15,7 | 28,7 | 54,76 | 332,9 | 0,27 | 0,31 | 20,1 | 0,04 | 1,3 | 257,7 | 148 | 511,9 | 24,8 | 108,2 | 2,8 | 38 | 4,66 | 29 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломол. напиток | 54 | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 0,06 | 0,34 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт мак изд. | 3 | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,43 | 0,26 | 488 | 0 | 34,4 | 465 | 2052 | 69 | 104 | 273 | 4,32 | 84 | 1,16 | 164 |
| Нарезка из овощей | 66,67 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 39,9 | 0 | 7,5 | 0,9 | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 6 |
| Голубцы ленивые | 29 | 200 | 156,5 | 129,8 | 14,4 | 242,11 | 0,04 | 0,06 | 136 | 0,06 | 21,4 | 636 | 521 | 69,43 | 40,9 | 169,7 | 3,84 | 89,4 | 2,65 | 67,2 |
| хлеб | | 75 | 5,6 | 0,75 | 31,5 | 171,75 | 0,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 21 | 97,5 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| Компот из с/фр. | 47 | 200 | 0,22 | 0 | 12,4 | 50,4 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 705 | 167,78 | 133,43 | 77,9 | 590,26 | 0,66 | 0,38 | 678,9 | 0,06 | 63,5 | 1102 | 2660,2 | 222,63 | 174 | 552,3 | 10,17 | 174 | 3,93 | 237,2 |
| Уплотнен. полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творог. | 42 | 150 | 29 | 10,6 | 19,1 | 288,7 | 0,05 | 0,3 | 51,2 | 0,16 | 0,29 | 168 | 7,8 | 211,6 | 29,9 | 285,4 | 0,72 | 30 | 38 | 50 |
| Соус мол. сладк. | 43 | 25 | 0,9 | 1,85 | 6,95 | 48 | 0,04 | 0,13 | 34,8 | 0,1 | 0,52 | 127 | 131 | 110,4 | 13 | 87 | 0,24 | 21 | 2,25 | 22 |
| Печенье | | 30 | 3,43 | 3,46 | 23,84 | 140 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейн. напиток | 46 | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| фрукты | | 100 | 0,3 | 0 | 10,2 | 70 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | 505 | 37,43 | 18,81 | 71,39 | 632,7 | 0,55 | 0,56 | 99,3 | 0,26 | 16,53 | 334 | 322,8 | 450,1 | 73,9 | 479,4 | 3 | 60 | 42,01 | 92 |
| Итого | | 1750 | 226,51 | 187,34 | 212,25 | 1672,86 | 1,54 | 1,59 | 798,3 | 0,36 | 82,73 | 1693,7 | 3131 | 1424,6 | 272,7 | 1139,9 | 16,17 | 272 | 50,6 | 358,2 |