

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с.Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

668400, Республика Тыва, Каа-Хемский район, с.Сарыг-Сеп, улица Енисейская, дом 173,
телефон (факс): 8(394-32)2-21-12, адрес электронной почты: rodnichock5@yandex.ru

Утверждён
Приказом от «30» августа 2023 года № 30



Примерное 14-ти дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник	1 день														
завтрак	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	179,9	№ 54-16к	0,1	0,8	45		136	134	30	1
	Бутерброд с маслом	30-40 50-60	2,40	11,06	14,77	170,02	№ 1	0.064	0.00	118.0	0.00	11.7	38.8	13.2	0.8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№54-9гн	0,04	0,3	6,0		128	124	35,3	1,2
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0.02	4.0	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за завтрак			11,7	21,46	81,07	565,32									
обед	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1	№54-8с	2,47	1,5	0,00	0,00	65,3	0,00	0,00	1,52
	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3	№54-24м	0,1	0,00	8,8		14	196	22	2,3
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2	№54-6г	0,00	0,00	34		17	54	12	0,8
	Соус красный основной	20	1	0,8	2,7	22,1	№54-3соус	0,01	1,7	13		13	27	5	0,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,0	12,5	50,7	№54-12хн	0,00	12,0	0,20		11,2	12,5	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.06	0.00	0.00	0.00	9.70	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			30,72	21,06	81,94	640,4									
полдник	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5	№54-2в	0,01	0,00	10		11	28	5	0,4
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.06	0.00	0.00	0.00	9.70	34.80	13.20	0.80
Итого за полдник			4,32	4,56	41,94	225,9									
ужин	Суп молочный с крупой	200	4,40	3,80	15,80	116,0	№ 3	0.06	0.60	0.0	0.0	118.0	0.0	0.0	0.40
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.06	0.00	0.00	0.00	9.70	34.80	13.20	0.80
2 ужин	Бутерброд с икрой кабачковой	30-40 50-60	3,53	4,93	9,8	99	№ 1	0.06	0.17	0.0	0.0	10.72	0.0	0.0	0.56
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			9,85	8,89	48,24	314,8									
Итого за день:			56,59	55,97	253,19	1746,42		2,73	16,3	117	0	565	600,4	183,7	13,42

Вторник	2 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	№54-13к	0,2	0,8	71		135	237	16	3
	Бутерброд с джемом	30-40 50-60	2,32	0,24	20,08	92	№ 1	0.03	0.01	0,0	0,0	6.96	0,0	0,0	0.41
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,5	13,4	60,5									
Итого за завтрак			11,82	11,34	79,88	468,8									
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8,3	24,3	29,0	367,8	№54-1с	0,2	149	475		222	177	75	3,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,4	№54-4г	0,4	0,00	34		52	207	68	5,3
	Котлеты из говядины	80	14,1	11,9	11,4	209,0	№54-4м	0,2	0,00	30,0		49	190	29	2,0
	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	№54-2соус	0,00	0,4	8		6	10	3	0,2
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,00	14,6	61,3	№54-14хн	0,01	17,5	123		13,2	4,0	4,0	5,6
Итого за обед			31,9	43,5	98,7	913,6									
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4	№54-19к	0,4	7,0	190		953	709	112	2
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.6	0.00	0.00	0.0	9.70	34.80	34.80	0.80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за полдник			7,02	5,66	34,64	217,8									
ужин	Жаркое по домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6	№54-9м	0,15	18	24,4		21	205	35	3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	6,0	0,0	0,0	0,0	9,70	34,80	13,20	0,80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Вафли	20-65	1,4	1,66	38,66	177	№ 1	0,6	0,00	0,8	5,8	0,8	0,9	1,5	3,3
Итого за ужин			18,42	12,96	67,24	458,7									
Итого за день:			174,88	219,36	714,32	5529,6		7,56	192,7	955,4		1497,96	1807	372,8	28,1

Среда	3 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша манная														
	Бутерброд сыром	30-40 50-60	3,12	7,07	7,75	107	№ 1	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0,02	4,0	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за завтрак			3,92	7,07	44,75	258									
обед	Суп шахтерский														
	Жаркое по домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6	№54-9м	0,15	18	24,4		21	205	35	3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2	№54-7хн	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	№54-13з	0,00	1	0,00	0,00	22	25	25	0,81
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	6,0	0,0	0,0	0,0	9,70	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			18,22	14,66	52,54	414,5									
полдник															
	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	114,6	№54-6т	0,00	0,00	33,4		78	109	13	0,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за полдник			8,2	4,5	16,9	141									
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4	№54-19к	0,4	7,0	190		953	709	112	2
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
2 ужин	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Бутерброд с маслом	20-15	4,49	8,48	10,32	135,88	№ 1	0,00	0,7	0,00	0,10	0,10	10,0	1	0,002
Итого за ужин			11,71	14,14	51,36	380,08									
Итого за день:			42,05	40,37	165,55	1193,58		6,61	26,7	247,8	0,1	1114	1160,8	230	13,412

Четверг	4 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Суп молочный с рисом	200	23,7	27,4	93,6	715,9	№54-18к	0,3	7,0	190		873	717	116	2
	Бутерброд с маслом	30-40 50-60	3,36	1,51	22,9	120	№ 1	0,04	0,15	0,0	0,0	52,05	0,0	0,0	0,36
	Чай черный байховый без сахаром	200	0,2	0,00	0,1	1,0	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,5	13,4	60,5									
Итого за завтрак			27,86	29,41	130	897,4									
обед	Суп картофельный вегетарианский с сухарями	200	6,5	15,2	34,1	299	№ 54-13с	0,3	145	466		161	172	89	4,0
	Плов из отварной говядины	150	11,62	9,89	30,23	256,5	№54-11м	0,07	2	85		26	148	26	2
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,0	12,5	50,7	№54-12хн	0,00	12,0	0,20		11,2	12,5	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,8
Итого за обед			19,84	25,25	86,67	653,2									
полдник	Суп с рыбными консервами (Сайра)	100	39,6	19,5	71,8	620,6	№54-12с	0,5	73	408		399	613	193	5
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,8
Итого за полдник			41,32	19,66	88,04	694									
ужин	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,6	197,1	№54-20к	0,2	0,8	39		148	202	52	3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,0	0,0	0,0	9,70	34,80	13,20	0,8
2 ужин	Молоко кипяченое	150-200	5.59	6.38	10.08	120.12	№ 5	0,0	0,5	0,00	0,00	00	0,00	0,00	0,0
Итого за ужин			14,32	13,04	52,84	270,5									
Итого за день:			103,34	87,36	357,55	2515,1		1,59	240,45	1188,2		1714,65	1993,8	537,2	21,46

Пятница	5 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецепт уры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	26,3	27,6	92	721,9	№54-19к	0,4	7,0	190		953	709	112	2
	Хлеб с повидлом	30-40 50-60	2,40	11,06	14,77	170,02	№ 1	0,04	0,00	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0.02	4.0	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за второй завтрак			29,5	38,66	143,77	1042,92									
обед	Суп Рассольник Ленинградский	200	9,8	24,6	76,4	566,5	№54-3с	0,4	66	200		133	280	100	4
	Голубцы ленивые	80	13,8	11,2	3,3	169,4	№54-2м	0,1	2,7	21,5		13	160	17	2
	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	№54-1г	0,1	0	34		67	46	9	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2	№54-7хн	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,7	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			30,72	41,26	147,24	1084,1									
полдник	Булочка молочная	60	5,2	4,2	21,2	143,5	№54-8в	0,02	0,4	14		82	95	26	0,9
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за полдник			5,4	4,2	27,6	169,9									
ужин	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Суп молочный с рисом	200	23,7	27,4	93,6	715,9	№54-18к	0,3	7,0	190		873	717	116	2
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,7	34,80	13,20	0,80
2 ужин	Пряники	20-65	3,84	3,06	48,75	237,9	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			25,62	27,56	116,24	815,7									
Итого за день:			91,24	111,68	434,85	3112,62		1,48	83,1	649,5	0	2169,3	2109,8	424	19,85

Суббота	6 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая манная молочная	130-150 150-200	6,21	7,47	25,09	192	№ 6	0,08	1,95	0,0	0,0	182,62	0,0	0,0	0,31
	Бутерброд с сыром	30-40 50-60	2,32	0,24	20,08	92	№ 1	0,03	0,01	0,0	0,0	6,96	0,0	0,0	0,41
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0,02	4,0	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за завтрак			8,73	7,71	51,57	310,4									
обед	Рассольник домашний с говядиной	150-180 200-220	4,1	7,16	20,93	145	№ 3		6,14			12,4		21	0,74
	Капуста, тушенная с мясом	110-120 130-150	3,0	4,95	13,8	112,50	№ 4	0,08	21	0,0	0,0	104,22	0,0	0,0	1
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,7	34,80	13,20	0,8
Итого за обед			8,82	12,27	50,97	330,9									
полдник	Пряники	20-65	3,84	3,06	48,75	237,9	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за полдник			4,04	3,06	55,15	264,3									
ужин	Каша гречневая вязкая	130-150 150-200	4,53	4,94	21,98	153,2	№ 6	0,12	0,00	0,0	0,0	8,36	0,0	0,0	2,39
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,7	34,80	13,20	0,8
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Бутерброд сыром	20-15	4,49	8,48	10,32	135,88	№ 1	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за ужин			10,94	13,58	54,94	388,88									
Итого за день:			32,53	36,62	212,63	1294,48		0,35	29,19			176,84	111,1	69,4	10,14

Воскресенье	7 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		N рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	130-150 150-200	6,35	8,54	21,86	187	№ 6	0,13	1,95	0,0	0,0	188,95	0,0	0,0	0,82
	Бутерброд с маслом	20-15	4,49	8,48	10,32	135,88	№ 1	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0.02	4.0	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за второй завтрак			11,04	17,02	38,58	349,28									
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150-180 200-220	3,68	7,07	8,58	118	№ 3	0,078	35,044	11	2,859	60,89	58,634	23,0	1,3
	Каша гречневая рассыпчатая с тушеным мясом	130-150 150-200	6,58	5,56	31,67	208,08	№ 6	0,3	0,0	20,00	0,6	15,5	192,5	128,1	4,3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	34,8	13,2	0,8
Итого за обед			11,98	12,79	56,49	399,48									
полдник	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63		0,3	0,0	0,100	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	34,8	13,2	0,8
Итого за полдник			6,82	4,76	16,54	136,4									
ужин	Суп молочный с крупой	150-180 200-220	4,40	3,80	15,80	116	№ 3	0,07	1,17	0,0	0,0	199,75	0,00	0,00	0,22
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	34,8	13,2	0,8
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Печенье	20-65	3,84	3,06	48,75	237,9	№ 1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за ужин			10,16	7,02	87,19	453,7									
Итого за день:			40	41,59	198,8	1338,86		0,878	36,304	31,1	3,459	541,69	473,834	217,5	14,04

Неделя 2 Понедельник	8 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	№54- 9к	0,3	0,8	70		160	274	74	2
	Бутерброд с сыром	20-15	4,49	8,48	10,32	135,88	№ 1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	0,35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54- 2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Фрукты	120-150	0,9	0,1	9,5	43	№ 5 (1)								
Итого за завтрак			13,89	21,18	63,02	499,48									
обед	Суп картофельный с фасолью	200	34,9	22,1	84,1	674,8	№54- 9с	0,7	47	183		185	600	154	13
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,3	№54- 1м	0,1	0,8	60,0		35	182	23	2,5
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37,0	236,9	№54- 16г	0,4	0,00	38		20	138	60	3,8
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,0	12,5	50,7	№54- 12хн	0,00	12,0	0,20		11,2	12,5	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,0	0,0	0,0	9,70	34,80	13,2	0,8
итого за обед			58,42	42,26	145,94	1197,7									
полдник	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5	№54- 2в	0,01	0,00	10		11	28	5	0,4
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54- 2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за полдник			2,8	4,4	32,1	178,9									
ужин	Суп молочный с гречневой крупой	100	28,0	28,8	86,8	718,3	№54- 17к	0,6	7,0	190		910	877	177	7
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,0	0,0	0,0	9,7	34,80	13,20	0,80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54- 2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Вафли	20-65	1,4	1,66	38,66	177	№ 1	0,6	0,00	0,8	5,8	0,8	0,9	1,5	3,3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54- 2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			33,76	32,02	158,19	1056									
Итого за день:			108,87	99,86	399,25	2932,08		2,11	67,6	551,2		1362,2	2153,1	532,2	32,2

Вторник	9 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,6	197,1	№54-20к	0,2	0,8	39		148	202	52	3
	Бутерброд с маслом	20-15	2,32	0,24	20,08	92	№ 1	0,03	0,01	0,0	0,0	6,96	0,0	0,0	0,41
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	№54-9гн	0,04	0,3	6,0		128	124	35,3	1,2
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0,02	4,0	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за завтрак			13,82	10	89,9	504,5									
обед	Суп куриный с лапшой	200	4,2	3,2	3,5	42,2	№	0,069	4,1	25	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
	Горошница	150-200	8,5	3,9	6	122,4	№	0,12	0,7	0,00	0,177	27,24	59,6	26,78	1,74
	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3	№54-24м	0,1	0,00	8,8		14	196	22	2,3
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,00	14,6	61,3	№54-14хн	0,01	17,5	123		13,2	4,0	4,0	5,6
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
итого за обед			19,62	10,76	24,84	274,6									
полдник	Пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста с овощным фаршем	60-70	4,51	5,04	28,47	189	№1-38	0,08	21,6						0,52
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за полдник			4,71	5,04	6,4	215,4									
ужин	Суп с вермишелью и тушенкой	130-150 150-200	3,18	2,94	12,1	93	№ 3	0,05	0,6	0,01	0,18	88,7	11,4	74,4	0,86
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
2 ужин	Бутерброд с маслом	20-15	11,06	2,4	14,77	170,02	№ 1	0,04	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	0,35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			16,16	5,5	49,51	362,82									
Итого за день:			54,31	31,3	170,65	1357,32		0,35	40,2	176,8	0,18	353,26	562,3	126,5	17,3

Среда	10 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша молочная ячневая	200	3,6	2,0	19,8	111	№	0,105	0,096	35,3	0,68	164	190	0,84	0,84
	Бутерброд с повидлом	20-15	11,06	2,4	14,77	170,02	№ 1	0,04	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	0,35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Фрукты (бананы)	120-150	0,9	0,1	9,5	43	№ 5 (1)	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за завтрак			12,16	2,5	30,67	239,42									
обед	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	9,8	24,7	58,3	494,4	№54-10с	0,3	86,0	318		166	299	107	3,0
	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	15,8	122	№54-8г	0,1	87	239		95	71	32	1,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2	№54-7хн	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
итого за обед			15,52	29,86	106,64	756,6									
полдник	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0	№54-1г	0,1	0,00	34		67	46	9	1
	Чай черный байховый с молоком и с сахаром	200	0,4	0,00	11,3	47,1	№54-5гн	0,00	7,5	0,31		12,5	15,9	10,1	1,1
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4		0,01	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Конфеты	25	0,32	0,56	16,02	70		0,1	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
итого за полдник			8,38	11,36	76,78	443,5									
ужин	Каша вязкая манная молочная	150-200	4,08	4,35	14,88	106,05	№ 6	0,08	1,95	0,00	0,00	182,62	0,00	0,00	0,31
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Бутерброд с икрой кабачковой	20-15	5,15	6,12	14,69	136	№ 1	0,06	0,17	0,00	0,00	10,72	0,00	0,00	0,56
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			11,15	10,63	52,21	341,85									
Итого за день:			47,65	54,35	266,3	1781,37		0,93	198,71	591,31	0	597,74	561,2	210,9	12,71

Четверг	11 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	№54-13к	0,2	0,8	71		135	237	16	3
	Бутерброд с маслом	20-15	4,49	8,48	10,32	135,88	№ 1	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.4	0.00	0.35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0.02	4.0	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за завтрак			13,99	19,08	87,32	576,78									
обед	Суп Свекольник	150-180 200-220	4,22	6,5	13,77	145	№ 3	0.57	19.89	10	2.4	61.37	56.04	27.03	1.68
	Картофельное пюре	150	4,4	5,4	30,9	190	№54-11г	0,2	26	39		46	96	33	1,5
	Рыба порционная	50													
	Соус белый основной	32-54	0,54	1,86	3,46	33,46	№ 7	0.01	0.90	0.01	0.00	2.05	3.34	6.15	0.10
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,0	12,5	50,7	№54-12хн	0,00	12,0	0,20		11,2	12,5	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.7	34.8	13.2	0.8
итого за обед			10,88	13,92	70,47	466,16									
полдник	Торт манный	100	3,9	15,8	34	304,4	№	0,154	3,99	124	0,648	77,9	81,7	20,59	2,673
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за полдник			0,2	0	6,4	26,4									
ужин	Суп молочный с гречневой крупой	130-150 150-200	4,72	4,78	15,97	119,38	№ 3	0.07	1.17	0.00	0.00	199.75	0.00	0.00	0.22
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0.06	0.00	0.00	0.00	9.70	34.80	13.20	0.80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Вафли	20-65	1,4	1,66	38,66	177	№ 1	0.6	0.00	0.8	5.8	0.8	0.9	1.5	3.3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			6,64	4,94	38,61	219,18									
Итого за день:			31,71	37,94	202,8	1288,52		0,40	80,80	120,20	45,00	560,60	547,70	206,00	285,00

Пятница	12 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	26,3	27,6	92	721,9	№54-19к	0,4	7,0	190		953	709	112	2
	Бутерброд с сыром	20-15	2,32	0,24	20,08	92	№ 1	0,03	0,01	0,00	0,00	6,96	0,00	0,00	0,4
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Фрукты (бананы)	120-150	0,9	0,1	9,5	43	№ 5 (1)	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Итого за завтрак			29,72	27,94	127,98	883,3									
обед	Суп с клецками на курином бульоне	180-200	1,83	2,67	8,49	70,88	№ 3	0,00	7,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Салат Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	6,0	91,8	№54-16з	0,01	2	9	0,00	21	32	14	0,84
	Запеканка мясная с макаронными изделиями	150-200	6,5	5	9,1	107,5	№	0,071	9,48	0,00	0,283	43,74	98	20,38	1,286
	Соус молочный	15-30	0,62	1,57	2,13	25,14	№7	2,7	0,1	22	3,3	10	9,2	3,8	1,7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,2	0,80
итого за обед			4,55	11,5	32,86	236,08									
полдник	Суп молочный с рисом	200	23,7	27,4	93,6	715,9	№54-18к	0,3	7,0	190		873	717	116	2
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,2	0,80
итого за полдник			25,42	27,56	109,84	789,3									
ужин	Каша вязкая пшенная молочная	130-150 150-200	6,60	7,59	28,13	204	№ 6	0,14	1,95	0,00	0,00	185,34	0,00	0,00	0,77
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,7	34,8	13,2	0,8
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Печенье	100	2,8	3,2	3,8	57	№ 5	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			11,32	10,95	54,57	360,8									
Итого за день:			71,01	77,95	325,25	2269,48		0,97	37,51	389	0	2220,86	1671,4	317,6	12,11

Суббота	13 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	N рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	130-150 150-200	7,01	8,09	28,39	213	№ 6	0,14	1,95	0,00	0,00	185,34	0,00	0,00	0,77
	Бутерброд с маслом	20-15	3,36	1,51	22,9	120	№ 1	0,04	0,15	0,00	0,00	52,05	0,00	0,00	0,36
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0.02	4.0	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за завтрак			10,57	9,6	57,69	359,4									
обед	Суп крестьянский с пшеничной крупой	150-180 200-220	15	2,51	19,39	118,51	№ 3	0,07	10,82	0,00	0,00	27,16	0,00	0,00	1,06
	Капуста тушеная с мясом	130-150 150-200	19	13,9	54,9	411,85	№ 4	0,08	21	0,00	0,00	104,22	0,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Кисель	150-180 180-200	0,18	0,8	20,64	84	№ 5	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55
итого за обед			35,7	17,37	104,77	661,36									
полдник	Вафли	20-65	1,4	1,66	38,66	177	№ 1	0,6	0,00	0,8	5,8	0,8	0,9	1,5	3,3
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за полдник			1,6	1,66	45,06	203,4									
ужин	Каша ячневая вязкая	150-200	6,64	7,59	28,13	204	№ 6	0,12	1,95	0,00	0,00	198,46	0,00	0,00	0,55
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
	Печенье	50-70	5,25	6,86	52,08	291,9	№ 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за ужин			13,81	14,61	102,85	595,7									
Итого за день:			126,84	134,4	807,66	942,06		0,59	36,36	0	0,2	638,27	116,8	62,38	9,09

Воскресенье	14 день	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша вязкая манная молочная	130-150 150-200	6,21	7,47	25,09	192	№ 6	0,08	1,95	0,00	0,00	182,62	0,00	0,00	0,31
	Бутерброд с маслом	20-15	11,06	2,4	14,77	170,02	№ 1	0,04	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	0,35
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 завтрак	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6	№	0,02	4,0	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за второй завтрак			17,52	9,87	76,31	388,42									
обед	Рассольник домашний с говядиной	150-180 200-220	4,1	7,16	20,93	145	№ 3		6,14			12,4		21	0,74
	Картофель по-домашнему, с мясом	130-150 150-200	7,5	5,3	14,66	227,27	№ 4	0,19	10,53	0,00	0,00	36,63	0,00	0,00	3,21
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за обед			13,32	12,62	51,83	445,67									
полдник	Бутерброд с икрой кабачковой	20-15	5,15	6,12	14,69	136	№ 1	0,06	0,17	0,00	0,00	10,72	0,00	0,00	0,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
итого за полдник			5,35	6,12	21,09	162,4									
ужин	Суп молочный с крупой	130-150 150-200	4,05	5,0	12,21	103,74	№ 3	0,07	1,17	0,00	0,00	199,75	0,00	0,00	0,22
	Хлеб пшеничный	30-50	1,52	0,16	9,84	47	№ 1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,7	34,8	13,2	0,8
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
2 ужин	Пряники	20-65	3,84	3,06	48,7	237,9	№ 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4	№54-2гн	0,00	0,00	0,00		5,1	8,3	4,4	0,8
Итого за ужин			9,81	8,22	83,55	441,44									
Итого за день:			45,95	36,83	202,73	1437,93		0,5	19,96	0	0	495,42	111,1	69,4	10,43