

СОГЛАСОВАННО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Тульской области в Ефремовском,
, Воловском, Каменском и Куркинском
районах

«*01.08*» 20*21* г

Е.И. Загатин

документов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ТО СРЦН № 5

О.И. Денисова

«*01.08*» 20*21* г



Примерное 14- дневное меню

ГУ ТО СРЦН № 5

для детей 3-7 лет в весенне-летний период

<i>1 неделя понедельник</i>														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
258	Каша пшеничная	205,00	7,80	9,46	35,80	283,00	0,10	1,46	0,06	0,16	193,00	144,00	43,00	1,20
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
108	Булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	Масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90	-	0,02
<i>2й завтрак</i>														
516	Йогурт	100,00	5,00	3,20	8,50	8,70	0,03	0,60	0,02		119,00	91,00	14,00	0,10
<i>Обед</i>														
7	салат из моркови	100,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	18,40	-	2,37	34,00	47,50	22,20	0,80
198	Рулет из говядины с яйцом	75,00	11,50	7,38	5,28	113,36	0,05	-	0,02	0,37	11,25	123,00	14,25	1,80
426	Картофель отварной	150,00	2,80	7,30	19,00	153,00	0,15	20,00	0,15	0,05	78,00	16,00	30,00	1,20
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>Полдник</i>														
515	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье	40,00	3,00	4,24	30,00	166,00	-	-	-	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
<i>Ужин</i>														
106	Овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
370	Плов из отварной говядины	250,00	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>2-Ужин</i>														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>итого</i>			<i>81,08</i>	<i>84,73</i>	<i>319,98</i>	<i>2249,79</i>	<i>2,52</i>	<i>106,86</i>	<i>0,46</i>	<i>10,46</i>	<i>1226,2</i>	<i>1282</i>	<i>353,95</i>	<i>22,54</i>

<i>1 неделя вторник</i>														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
237	каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,70	5,23	1,52	24,70	0,13			0,40	9,50	135,10	90,20	3,03
102	колбасное изделие	50,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124,00	110,00	27,00	0,80
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
76	винегрет	100,00	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
157	суп с макаронными изделиями	250,00	6,80	5,70	16,50	143,80	0,04	0,95		2,57	9,75	29,75	9,00	0,45
410	фрикадельки из кур	75,00	10,70	9,30	5,70	149,00	0,04	0,60	0,05	0,40	31,00	75,00	12,00	0,90
429	картофельное пюре	200,00	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20		114,00	52,00	38,00
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00			14,00			2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>Полдник</i>														
504	кисель	200,00	0,10		38,30	154,00		0,10			8,00	8,00	2,00	0,50
541	выпечка	60,00	4,20	8,30	33,50	226,00	0,06		0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
<i>Ужин</i>														
106	Овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
313	запеканка из творога	150,00	5,70	5,23	1,52	24,70	0,13			0,40	9,50	135,10	90,20	3,03
300	яйцо отварное	1,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>2-Ужин</i>														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>итого</i>			<i>72,16</i>	<i>81,51</i>	<i>279,9</i>	<i>2020</i>	<i>2,65</i>	<i>74,55</i>	<i>0,47</i>	<i>12,68</i>	<i>624,05</i>	<i>1282</i>	<i>424,9</i>	<i>62,21</i>

<i>1 неделя среда</i>														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
т/к														
<i>Завтрак</i>														
307	омлет с морковью	77,00	5,90	8,70	2,90	113,00	0,04	0,60	0,13	0,40	58,00	112,00	16,00	1,20
106	овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124,00	110,00	27,00	0,80
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99,00	54,14		
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
4	салат из капусты с морковью	100,00	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	6,00
146	суп картофельный с мучными клецками	250,00	1,20	2,60	8,78	63,75	0,21	5,75		1,20	14,25	40,25	5,00	4,55
378	кнели из говядины с рисом в томатном соусе	100,00	12,60	15,10	4,63	204,90	0,03		0,02	0,30	15,00	120,00	16,50	1,65
291	макароны отварные	100,00	3,08	3,53	23,55	140,00	0,01			0,05	0,38	2,38	0,54	0,05
518	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>Полдник</i>														
515	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
541	выпечка	60,00	4,20	8,30	33,50	226,00	0,06		0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
<i>Ужин</i>														
106	Овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
342	рыба тушеная в сметанном соусе	200,00	19,40	10,40	5,80	194,00	0,13	3,20	0,03	5,30	63,00	289,00	49,00	1,00
202	картофель запеченый	150,00	2,85	7,35	19,50	153,00	0,15	20,80	0,05	0,15	78,00	16,05	30,00	1,20
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>2-Ужин</i>														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
108	• Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>итого</i>			84,85	95,43	268,72	2281,85	2,79	151,19	0,47	16,46	1119,9	1282	331,54	28,25

1 неделя четверг

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
250	каша манная	205,00	7,74	11,80	35,54	279,00	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23,00	0,56
106	овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
6	салат из капусты с яблоком	100,00	1,10	10,00	16,30	120,00	0,03	18,90		14,50	31,00	20,00	12,00	1,20
129	борщ с фасолью	250,00	3,70	5,10	13,80	116,00	0,08	6,70		2,40	42,50	99,00	34,20	1,70
404	курица отварная	70,00	16,50	11,40	0,40	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	111	16,00	1,10
414	рис отварной	100,00	2,46	4,00	22,50	136,40			0,02	0,10	3,40	47,20	15,20	0,35
518	сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>Полдник</i>														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	шоколад	25,00	1,38	7,10	10,48	109,00	0,01		0,06		46,70	58,70	9,50	0,45
112	фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
<i>Ужин</i>														
102	колбасное изделие	50,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
325	ленивые вареники	105,00	14,50	11,30	14,30	218,00	0,45	0,20	0,10	0,50	94,50	150	16,00	0,50
206	картофельная котлета	150,00	5,00	7,40	17,20	155,00	0,16	4,00	0,03	2,20	18,00	110	36,00	1,20
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>2-Ужин</i>														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
	<i>итого</i>		<i>85,97</i>	<i>95,42</i>	<i>284,48</i>	<i>2255,3</i>	<i>2,93</i>	<i>94,82</i>	<i>0,56</i>	<i>24,07</i>	<i>1146,4</i>	<i>1282</i>	<i>317,4</i>	<i>20,56</i>

<i>1 неделя пятница</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
312	драчена	100,00	11,40	15,10	6,40	107,00	0,07	0,20	0,26	0,70	86	187	15,00	2,10
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
22	салат из свежих помидор	100,00	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50		5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
144	суп картофельный с бобовыми	250,00	9,39	6,34	13,61	149,10	0,14	5,82		2,45	41,50	137,7	127,5	1,8
343	рыба тушеная в томате с овощами	140,00	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	203	39,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>Полдник</i>														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
535	оладьи с изюмом	110,00	8,20	13,80	42,50	286	0,1	0,7	0,06	3,7	81	110	17,8	0,8
112	фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,4	0,78	26	-	0,52	41,6	28,6	23,4	5,72
<i>Ужин</i>														
131	шницель из говядины	75,00	10,68	11,72	5,74	176,75	0,09		0,04	0,50	39,00	185	26,00	28,00
195	рагу из овощей	200,00	3,72	14,87	22,57	238,90	0,12	8,30	0,02	3,90	68,00	105	39,00	1,40
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>2-Ужин</i>														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
<i>итого</i>			<i>88,35</i>	<i>111,58</i>	<i>275,28</i>	<i>2320,75</i>	<i>2,83</i>	<i>85,92</i>	<i>0,6</i>	<i>23,06</i>	<i>1075,8</i>	<i>1282</i>	<i>485,8</i>	<i>84</i>

<i>1 неделя суббота</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
62	Салат из моркови с курагой	100,00	1,60	0,10	15,10	68,00	0,09	3,80	0,06	2,30	78	126	102	2,40
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90	14,00	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
300	яйцо отварное	1,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22	77	5,00	1,00
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
19	салат из свежих огурцов и помидор	100,00	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10		26,00	17,00	32,00	16,00	0,70
155	суп с крупой	250,00	1,92	6,00	20,40	144,00	0,03	0,90		2,80	9,00	49,8	18,3	0,4
367	гуляш из говядины	120,00	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215	30,00	3,20
414	рис отварной	100	2,46	4	22,5	136,4			0,02	0,1	3,4	47,2	15,2	0,35
518	сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
504	кисель	200,00	0,10		38,30	154		0,1			8	8	2	0,5
	вафли	50,00	1,50	1,60	36,00	175	0,03			0,7	16	36	10	1,5
112	фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,4	0,78	26	-	0,52	41,6	28,6	23,4	5,72
Ужин														
332	рыба отварная	100,00	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	182	24,00	0,40
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
	• итого		86,33	74,22	288,86	2142,5	3,06	87,64	0,44	37,66	883,7	1282	373	23,85

<i>1 неделя воскресенье</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
247	каша овсяная	205,00	6,33	8,90	25,40	287,00	0,18	11,42	0,08	0,80	241	154	71	1,70
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
7	салат из моркови	100,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
140	щи из свежей капусты	250,00	1,60	4,80	6,20	75,70	0,14	73,50		9,50	161	145	70	2,5
388	тефтели из говядины в сметанном соусе	100,00	12,80	14,60	8,74	217,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110	15,00	1,60
237	каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	1,52	24,7	0,13			0,4	9,5	135,1	90,2	3,03
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	зефир	50,00	3,60	5,00	38,00	206								
112	фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,4	0,78	26	-	0,52	41,6	28,6	23,4	5,72
Ужин														
106	овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
369	жаркое по домашнему	150,00	17,70	15,60	11,30	258,00	0,60	5,10	0,02	0,50	181	23,8	38,10	2,30
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			76,79	83,38	256,22	2107,4	3,18	164,62	0,32	17,01	1374,8	1282	474,8	23,63

2 неделя понедельник														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	макароны отварные с сыром	200,00	12,00	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07		207	108	20,00	1,10
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	Булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	Масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
128	борщ с капустой	250,00	6,35	8,21	10,81	144,60	0,04	10,30		2,40	34,50	53,00	26,20	1,20
524	пельмени мясные с мясом	150,00	18,00	11,70	33,60	312,70	0,12	0,63	0,01	1,20	20,10	179,1	23,50	2,53
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
589	пряник	50,00	3,00	2,35	37,00	183,00	0,04			1,20	6,50	25,00	4,50	0,40
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
372	голубцы ленивые в томатном соусе	100,00	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103	21,00	1,50
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			85,64	76,78	295,17	2176,2	2,58	90,53	0,41	8,51	1047,4	1282	302,7	58,23

2 неделя вторник

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	каша дружба	205,00	2,26	11,80	25,00	226,00	0,08	1,30	1,30	0,20	140	126,6	30,60	0,56
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
353	сельдь с луком	50,00	4,80	10,10	1,90	118,00	0,01	1,80	0,01	0,20	24,00	80,00	11,50	0,40
156	суп лапша домашняя	250,00	6,90	6,44	13,91	142,80	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,7	4,50	0,40
412	котлета куриная припущеная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	8
208	картофельный пудинг	100	3,7	6,1	12,7	141	1	3,2	0,06	0,3	17	73	21	0,9
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	выпечка	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06		0,05	0,7	8	32	6	0,5
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
324	зразы творожные с изюмом	70,00	9,00	9,00	17,60	188,00	0,05	0,70	0,04	0,40	77,00	124	15,00	0,70
102	колбасное изделие	50	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			79,38	92,99	268,57	2264	3,39	76,01	1,79	7,96	1148,3	1282	278,1	23,66

2 неделя среда

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,13	6,58	23,73	182,50	0,10	1,15	0,06	0,33	171	205	26,20	45,00
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
150	суп картофельный с рыбой	250,00	9,85	4,80	15,10	143,00	0,10	12,10	0,04	0,35	43,20	185	57,00	1,50
345	биточки рыбные	70,00	0,70	1,40	6,70	79,00	0,05	0,28	0,02	0,70	112	24,5	38,00	0,42
195	рагу из овощей	205	4	10,07	17	180	3	15,3	0,02	0,12	105	68	39	1,4
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	пастила	50	0,25		40	162								
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
293	макаронник с мясом	140,00	21,80	24,40	21,60	393,00	0,09	0,60	0,02	3,70	16,00	197	27,00	2,80
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			77,58	1072,3	277,29	2105,6	5,39	89,87	0,35	8,26	1269,5	1282	337,7	63,62

2 неделя четверг

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
301	омлет с сыром	125,00	11,00	15,90	1,70	195,60	0,06	0,30	0,25	0,60	300	289	24,00	1,80
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
2	салат витаминный	100,00	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40		4,60	30,00	29	18,00	0,90
134	рассольник ленинградский	250,00	6,00	13,60	38,80	180,00	0,10	92,00		2,82	18,6	70,5	29,10	1,10
426	картофель отварной	200	5,24	6,46	26,9	174,3	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
213	курица тушеная	120	31,2	31,2	1,7	416	0,06	5,6	0,03	0,68	42,8	190	27,4	1,8
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
331	яблоко фаршированное творогом	150	7,8	6,5	30	210	0,05	6,1	0,05	0,4	80	110	19	3
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
320	сырники творожные	150,00	38,00	9,90	52,30	450,00	0,90	0,36	0,16	0,96	242	366	37,20	1,20
102	колбасное изделие	50	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			134,5	122,21	325,06	2790,7	3,37	214,06	0,8	14,67	1578,7	1282	371,2	26

2 неделя пятница

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
253	каша рисовая молочная	205,00	5,12	6,60	32,60	210,00	0,06	11,42	0,08	0,28	131	167	37,00	0,56
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
76	винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4		4,6	23	40	18	0,8
149	суп с мясными фрикадельками	250,00	18,50	7,80	22,80	210,00	0,14	13,20		11,40	19,1	85,2	35,10	1,32
366	бефстроганов из говядины	120	21,7	25,1	3,85	325	0,05	0,8	0,1	0,5	32	189	23,2	2,64
291	макароны отварные	100,00	3,08	3,53	23,55	140,00	0,01			0,05	0,38	2,38	0,54	0,05
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	ватрушка	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05		0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
162	котлета рыбная любительская	75,00	10,20	3,60	6,20	90,00	0,07	1,00	0,05	1,00	37	152	26,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			104,05	100,25	284,36	2398,3	2,63	84,66	0,59	21,19	1084,8	1282	340,34	55,17

2 неделя суббота														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с крупой	200,00	7,20	7,80	28,40	219,00	0,10	1,35	0,06	0,39	246	205	31,50	0,54
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
69	салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	1,7	0,02	3	51	222	68,4	1,89
131	свекольник	250,00	5,30	8,40	12,60	136,80	0,07	11,00	0,04	0,30	45,3	45,3	83,10	1,83
392	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6
414	рис отварной	100	2,46	4	22,5	136,4			0,02	0,1	3,4	47,2	15,2	0,35
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник														
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
	мармелад	50	0,6	4,7	32	125								
112	Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин														
207	картофельный рулет с яйцом	100,00	5,50	7,20	13,60	141,00	0,10	3,10	0,08	0,50	25	93	22,00	1,10
349	тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			78,98	87,55	292,46	2229,4	3,21	96,39	0,45	11,35	1117	1282	429,7	22,91

2 неделя воскресенье

т/к	№	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				жиры	углеводы			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
247		каша овсяная	205,00	6,33	8,90	25,40	287,00	0,18	11,42	0,08	0,80	241	154	71	1,70
501		кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100		сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108		булка	30,00	2,28	0,24	14,70	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,10
105		масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед															
17		салат из огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
154		суп крестьянский	250,00	2,50	6,10	17,45	135,00	0,06	11,90		2,91	31,5	8,4	23,40	0,87
202		фетели с рисом в соусе	100	24,7	0,3	15,4	342	0,1	6	0,06	1,1	83	258	48	5,0
423		капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
518		Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109		хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108		булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
Полдник															
515		молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
647		булочка	50	4,3	2,6	24,2	137	0,07	1		1,5	8	35	8	0,5
112		Фрукт	260,00	0,78	-	26,50	107,40	0,78	26,00	-	0,52	41,60	28,60	23,40	5,72
Ужин															
377		Азу	200,00	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25	291	56,00	3,50
106		овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
493		чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
108		Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
2-Ужин															
516		кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108		Булка	20,00	1,66	0,26	9,62	48,40	0,02	-	-	0,22	4,00	13,00	2,80	0,07
итого			103,08	107,82	264,31	2475,1	2,78	133,76	0,46	16,07	1350,8	1281,95	417,9	25,07	