

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Индивидуальный предприниматель  
Семенов В.А.**

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МАОУ СОШ № 10  
Акзегитова Е. В.**



**Примерное 10-дневное меню на весенне-летний (март, апрель) период  
для организации питания учащихся 3-7 лет.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

Категория: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 1

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг.  | I, мг. | Se, мкг |
|-----------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|
|                       |                                             |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| ЗАВТРАК               |                                             |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 262                   | Каша манная молочная жидкая                 | 200            | 6,32                | 6,04  | 31,90  | 185,00                               | 0,08       | 0,18       | 1,38   | 0,44    | 138,12  | 0,02   | 21,08   | 0,06   | 194,94  | 121,58  | 0,00   | 0,0     |
| 105                   | Масло сливочное                             | 5              | 0,06                | 3,08  | 0,09   | 28,30                                | 0,00       | 0,01       | 0,00   | 0,02    | 1,45    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,0     |
| 493                   | Чай с сахаром                               | 200            | 0,20                | 0,06  | 15,04  | 58,36                                | 0,00       | 0,00       | 0,10   | 0,86    | 14,58   | 0,00   | 6,44    | 0,00   | 25,24   | 8,24    | 0,00   | 0,0     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                              | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,0     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                             | 430            | 8,56                | 9,43  | 59,10  | 325,06                               | 0,13       | 0,19       | 1,48   | 1,79    | 159,90  | 0,02   | 27,52   | 0,06   | 220,18  | 129,82  | 0,00   | 0,0     |
| ЗАВТРАК 2             |                                             |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                    | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,0     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                             | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,0     |
| ОБЕД                  |                                             |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 53                    | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами      | 60             | 0,72                | 6,24  | 3,90   | 74,40                                | 0,03       | 0,04       | 34,65  | 0,55    | 39,53   | 0,00   | 12,84   | 0,00   | 235,55  | 26,73   | 0,00   | 0,0     |
| 147                   | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 200            | 2,16                | 2,28  | 15,06  | 89,00                                | 0,16       | 0,14       | 18,06  | 2,88    | 30,54   | 0,04   | 29,56   | 0,00   | 561,52  | 130,24  | 0,00   | 0,00    |
| 381                   | Котлеты, биточки, шницели                   | 70             | 12,46               | 12,25 | 10,01  | 200,20                               | 0,34       | 0,11       | 0,21   | 1,30    | 26,59   | 0,01   | 16,70   | 0,01   | 195,08  | 113,22  | 0,01   | 0,00    |
| 248                   | Каша гречневая вязкая                       | 130            | 6,02                | 6,68  | 21,50  | 170,99                               | 0,17       | 0,17       | 0,85   | 2,24    | 87,79   | 0,01   | 9,43    | 0,04   | 94,90   | 58,50   | 0,00   | 0,00    |
| 453                   | Соус томатный                               | 50             | 0,40                | 2,53  | 3,19   | 37,21                                | 0,02       | 0,02       | 1,37   | 0,10    | 1,75    | 0,00   | 0,25    | 0,00   | 0,03    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 519                   | Напиток из шиповника                        | 150            | 0,52                | 0,33  | 17,10  | 72,75                                | 0,02       | 0,00       | 2,00   | 0,00    | 9,00    | 0,02   | 2,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                              | 10             | 0,79                | 0,10  | 4,83   | 21,36                                | 0,02       | 0,00       | 0,00   | 0,19    | 2,30    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30             | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                                | 0,06       | 0,03       | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                             | 700            | 25,03               | 30,76 | 85,79  | 720,21                               | 0,82       | 0,49       | 57,13  | 8,60    | 207,41  | 0,08   | 87,88   | 0,05   | 1160,28 | 386,89  | 0,01   | 0,00    |
| ПОЛДНИК               |                                             |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 334                   | Кнели рыбные припущенные                    | 70             | 9,52                | 0,98  | 3,85   | 62,30                                | 0,12       | 0,13       | 0,71   | 0,89    | 62,69   | 0,02   | 51,29   | 0,05   | 400,81  | 232,53  | 0,13   | 0,00    |
| 414                   | Рис отварной                                | 130            | 3,59                | 4,81  | 29,25  | 174,92                               | 0,16       | 0,04       | 0,00   | 1,00    | 20,41   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 69                    | Салат овощной с зеленым<br>горошком         | 60             | 3,71                | 5,15  | 11,00  | 104,03                               | 0,13       | 0,07       | 6,22   | 1,43    | 21,49   | 0,01   | 6,79    | 0,11   | 160,08  | 24,88   | 0,00   | 0,00    |
| 300                   | Яйца вареные                                | 40             | 5,10                | 4,60  | 0,30   | 63,00                                | 0,04       | 0,22       | 0,00   | 1,25    | 27,50   | 0,13   | 6,00    | 1,10   | 70,00   | 96,00   | 0,01   | 0,02    |
| 515                   | Молоко кипяченое                            | 200            | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                               | 0,08       | 0,30       | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00  | 0,02   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                              | 10             | 0,79                | 0,10  | 4,83   | 21,36                                | 0,02       | 0,00       | 0,00   | 0,19    | 2,30    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 15             | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                                | 0,03       | 0,01       | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                             | 525            | 29,49               | 20,69 | 63,93  | 560,76                               | 0,57       | 0,78       | 9,52   | 5,64    | 379,34  | 0,20   | 100,63  | 1,36   | 959,49  | 562,50  | 0,16   | 0,02    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                             | 1755           | 63,58               | 60,88 | 218,92 | 1648,25                              | 1,52       | 1,47       | 70,13  | 17,43   | 753,64  | 0,30   | 220,02  | 1,46   | 2459,94 | 1086,21 | 0,17   | 0,02    |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 2

| № рецептуры           | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | Р, мг.  | I, мг. | Se, м |
|-----------------------|------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|
|                       |                                                |             | Б                   | Ж     | У      |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| ЗАВТРАК               |                                                |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 260                   | Каша Дружба молочная                           | 200         | 5,26                | 11,66 | 25,06  | 226,20                         | 0,09    | 0,51    | 0,75   | 2,40    | 123,35  | 0,26   | 19,16   | 2,06   | 213,47  | 229,16  | 0,03   | 0,03  |
| 100                   | Сыр сычужный твердый порциями                  | 15          | 3,90                | 3,98  | 0,52   | 53,34                          | 0,00    | 0,05    | 0,42   | 0,14    | 150,75  | 0,06   | 7,50    | 0,00   | 15,00   | 81,00   | 0,00   | 0,00  |
| 495                   | Чай с молоком                                  | 200         | 1,66                | 1,32  | 17,44  | 85,36                          | 0,02    | 0,08    | 0,76   | 0,92    | 72,32   | 0,02   | 12,94   | 0,02   | 98,24   | 53,24   | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                 | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                | 440         | 12,80               | 17,21 | 55,09  | 418,30                         | 0,16    | 0,64    | 1,93   | 3,93    | 352,17  | 0,34   | 39,60   | 2,08   | 326,71  | 363,40  | 0,03   | 0,03  |
| ЗАВТРАК 2             |                                                |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                       | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00  |
| ОБЕД                  |                                                |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 115                   | Икра кабачковая (пром. производства)           | 60          | 1,14                | 5,34  | 4,62   | 71,40                          | 0,02    | 0,04    | 9,01   | 0,93    | 22,86   | 0,00   | 12,30   | 0,00   | 160,19  | 27,35   | 0,01   | 0,00  |
| 153                   | Суп с рыбными консервами                       | 200         | 7,38                | 5,78  | 12,84  | 133,00                         | 0,10    | 0,06    | 12,48  | 0,74    | 20,70   | 0,00   | 15,38   | 0,00   | 329,28  | 36,20   | 0,00   | 0,00  |
| 412                   | Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные | 70          | 10,50               | 7,50  | 6,50   | 132,00                         | 0,04    | 0,03    | 0,23   | 0,27    | 24,58   | 0,01   | 2,52    | 0,01   | 26,28   | 16,20   | 0,00   | 0,00  |
| 429                   | Картофельное пюре                              | 150         | 3,15                | 6,60  | 16,35  | 138,00                         | 0,17    | 0,14    | 25,50  | 1,17    | 41,55   | 0,02   | 32,13   | 0,02   | 748,53  | 93,33   | 0,02   | 0,00  |
| 507                   | Компот из свежих плодов (яблок)                | 200         | 0,16                | 0,16  | 18,90  | 75,64                          | 0,02    | 0,00    | 4,00   | 0,92    | 14,14   | 0,00   | 5,22    | 0,00   | 111,66  | 4,40    | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                 | 24          | 1,90                | 0,24  | 11,59  | 51,26                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,46    | 5,52    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30          | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                          | 0,06    | 0,03    | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                | 734         | 26,19               | 25,97 | 81,00  | 655,60                         | 0,45    | 0,29    | 51,22  | 5,83    | 139,25  | 0,02   | 84,65   | 0,02   | 1449,14 | 235,68  | 0,02   | 0,00  |
| ПОЛДНИК               |                                                |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 313                   | Запеканка из творога                           | 150         | 24,00               | 25,20 | 23,90  | 425,00                         | 0,11    | 0,50    | 0,80   | 0,87    | 237,63  | 0,14   | 33,09   | 0,11   | 168,87  | 318,72  | 0,00   | 0,00  |
| 481                   | Молоко сгущенное                               | 25          | 1,80                | 2,12  | 13,88  | 82,00                          | 0,02    | 0,10    | 0,25   | 0,05    | 76,75   | 0,01   | 8,50    | 0,01   | 91,25   | 54,75   | 0,00   | 0,00  |
| 112                   | Плоды свежие                                   | 150         | 0,60                | 0,60  | 14,70  | 70,50                          | 0,05    | 0,03    | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00  | 16,50   | 0,00   | 0,00  |
| 516                   | Кефир                                          | 200         | 5,80                | 5,00  | 8,00   | 106,00                         | 0,08    | 0,34    | 1,40   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,00   | 292,00  | 180,00  | 0,02   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                 | 10          | 0,79                | 0,10  | 4,83   | 21,36                          | 0,02    | 0,00    | 0,00   | 0,19    | 2,30    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 15          | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                          | 0,03    | 0,01    | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                | 550         | 33,97               | 33,07 | 70,41  | 732,01                         | 0,30    | 0,97    | 17,45  | 5,29    | 585,63  | 0,19   | 91,64   | 0,12   | 1005,72 | 599,07  | 0,02   | 0,00  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                | 1824        | 73,46               | 76,25 | 216,60 | 1848,13                        | 0,92    | 1,91    | 72,60  | 16,45   | 1084,05 | 0,55   | 219,89  | 2,22   | 2901,56 | 1205,15 | 0,07   | 0,03  |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 3

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se, м |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|
|                       |                                                       |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| ЗАВТРАК               |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 267                   | Каша пшенная молочная жидкая                          | 200            | 7,80                | 9,46  | 35,80  | 283,60                               | 0,22       | 0,20       | 1,46   | 1,22    | 149,32  | 0,02   | 16,24   | 0,06   | 163,66  | 100,80 | 0,00   | 0,00  |
| 95                    | Повидло                                               | 25             | 0,00                | 0,00  | 15,25  | 61,00                                | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                        | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 496                   | Какао с молоком (1-й вариант)                         | 200            | 3,62                | 2,94  | 25,06  | 138,48                               | 0,04       | 0,16       | 1,30   | 0,82    | 129,38  | 0,02   | 27,86   | 0,06   | 191,86  | 109,66 | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                       | 450            | 13,40               | 12,65 | 88,18  | 536,48                               | 0,31       | 0,36       | 2,76   | 2,52    | 284,45  | 0,04   | 44,10   | 0,12   | 355,52  | 210,46 | 0,00   | 0,00  |
| ЗАВТРАК 2             |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                              | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                       | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00  |
| ОБЕД                  |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 57                    | Салат из свеклы с курагой и изюмом                    | 60             | 0,96                | 3,84  | 8,22   | 71,40                                | 0,04       | 0,04       | 2,40   | 0,55    | 18,42   | 0,00   | 2,77    | 0,00   | 56,94   | 8,51   | 0,00   | 0,00  |
| 159                   | Суп-пюре из картофеля                                 | 200            | 3,88                | 5,16  | 19,80  | 141,00                               | 0,14       | 0,18       | 17,14  | 0,88    | 99,20   | 0,02   | 29,30   | 0,04   | 556,60  | 109,40 | 0,02   | 0,00  |
| 391                   | Фрикадельки мясные паровые                            | 70             | 10,49               | 9,69  | 5,11   | 147,24                               | 0,05       | 0,08       | 0,00   | 1,60    | 8,09    | 0,00   | 11,49   | 0,00   | 168,87  | 97,38  | 0,01   | 0,00  |
| 423                   | Капуста тушеная                                       | 150            | 5,55                | 5,40  | 5,85   | 94,50                                | 0,08       | 0,09       | 74,25  | 1,20    | 81,11   | 0,00   | 26,46   | 0,00   | 488,39  | 54,05  | 0,00   | 0,00  |
| 508                   | Компот из смеси сухофруктов                           | 200            | 0,10                | 0,00  | 19,40  | 73,80                                | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 9,00    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,44    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                        | 20             | 1,58                | 0,20  | 9,66   | 42,72                                | 0,04       | 0,00       | 0,00   | 0,38    | 4,60    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30             | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                                | 0,06       | 0,03       | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20  | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                       | 730            | 24,52               | 24,64 | 78,24  | 624,96                               | 0,41       | 0,41       | 93,79  | 6,01    | 230,32  | 0,02   | 89,02   | 0,04   | 1344,43 | 327,54 | 0,03   | 0,00  |
| ПОЛДНИК               |                                                       |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 442                   | Соус сметанный                                        | 50             | 0,80                | 4,53  | 1,78   | 51,75                                | 0,02       | 0,03       | 0,11   | 0,07    | 23,60   | 0,03   | 2,53    | 0,02   | 29,00   | 15,25  | 0,00   | 0,00  |
| 354                   | Запеканка картофельная с печенью                      | 150            | 13,80               | 4,65  | 17,02  | 165,00                               | 0,29       | 1,07       | 40,91  | 4,28    | 19,89   | 3,68   | 38,58   | 0,56   | 868,38  | 218,07 | 0,02   | 0,02  |
| 543                   | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным) | 60             | 3,26                | 1,96  | 28,63  | 146,36                               | 0,13       | 0,13       | 2,31   | 0,89    | 4,81    | 0,01   | 2,50    | 0,03   | 66,38   | 8,12   | 0,00   | 0,00  |
| 515                   | Молоко кипяченое                                      | 200            | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                               | 0,08       | 0,30       | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00 | 0,02   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 15             | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                                | 0,03       | 0,01       | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10  | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                        | 12             | 0,95                | 0,12  | 5,80   | 25,63                                | 0,02       | 0,00       | 0,00   | 0,23    | 2,76    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                       | 487            | 25,59               | 16,31 | 67,93  | 523,89                               | 0,56       | 1,54       | 45,93  | 6,34    | 296,01  | 3,75   | 80,16   | 0,71   | 1292,36 | 450,54 | 0,04   | 0,02  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                       | 1767           | 64,01               | 53,60 | 244,45 | 1727,55                              | 1,29       | 2,32       | 144,48 | 16,26   | 817,78  | 3,81   | 217,28  | 0,87   | 3112,32 | 995,55 | 0,06   | 0,02  |

Категория: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 4

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | Р, мг.  | I, мг. | Se, мкг |
|-----------------------|----------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|
|                       |                                              |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| ЗАВТРАК               |                                              |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 255                   | Каша ячневая вязкая                          | 200            | 6,40                | 11,40 | 35,76  | 271,20                               | 0,16       | 0,22       | 1,42   | 0,94    | 172,86  | 0,02   | 38,14   | 0,06   | 251,62  | 251,30  | 0,00   | 0,00    |
| 100                   | Сыр сычужный твердый порциями                | 15             | 3,90                | 3,98  | 0,52   | 53,34                                | 0,00       | 0,05       | 0,42   | 0,14    | 150,75  | 0,06   | 7,50    | 0,00   | 15,00   | 81,00   | 0,00   | 0,00    |
| 501                   | Кофейный напиток с молоком                   | 200            | 3,60                | 3,22  | 15,52  | 104,30                               | 0,04       | 0,16       | 1,30   | 0,14    | 125,70  | 0,02   | 15,20   | 0,06   | 146,30  | 90,00   | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 440            | 15,88               | 18,85 | 63,87  | 482,24                               | 0,25       | 0,43       | 3,14   | 1,69    | 455,06  | 0,10   | 60,84   | 0,12   | 412,92  | 422,30  | 0,00   | 0,00    |
| ЗАВТРАК 2             |                                              |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                     | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00    |
| ОБЕД                  |                                              |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 73                    | Салат картофельный с кукурузой, мар. огурцом | 60             | 1,86                | 4,14  | 13,14  | 97,20                                | 0,06       | 0,04       | 5,55   | 0,71    | 12,21   | 0,00   | 5,52    | 0,00   | 136,32  | 16,32   | 0,00   | 0,00    |
| 142                   | Щи из свежей капусты с картофелем            | 200            | 1,40                | 3,98  | 6,22   | 66,40                                | 0,06       | 0,06       | 25,04  | 0,66    | 40,98   | 0,02   | 15,26   | 0,00   | 279,60  | 35,84   | 0,00   | 0,00    |
| 370                   | Плов из отварной свинины                     | 200            | 15,12               | 14,88 | 39,36  | 352,00                               | 0,54       | 0,16       | 1,80   | 2,44    | 34,18   | 0,00   | 16,68   | 0,00   | 198,68  | 110,92  | 0,00   | 0,00    |
| 115                   | Икра кабачковая (пром. производства)         | 60             | 1,14                | 5,34  | 4,62   | 71,40                                | 0,02       | 0,04       | 9,01   | 0,93    | 22,86   | 0,00   | 12,30   | 0,00   | 160,19  | 27,35   | 0,01   | 0,00    |
| 503                   | Кисель плодово-ягодный                       | 200            | 0,00                | 0,00  | 9,98   | 37,90                                | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 8,86    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,30    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30             | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                                | 0,06       | 0,03       | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 775            | 23,46               | 28,94 | 95,59  | 732,60                               | 0,79       | 0,32       | 41,40  | 6,60    | 134,74  | 0,02   | 68,76   | 0,00   | 848,29  | 248,63  | 0,01   | 0,00    |
| ПОЛДНИК               |                                              |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 343                   | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 100            | 9,50                | 5,14  | 4,50   | 102,14                               | 0,09       | 0,09       | 3,36   | 0,77    | 33,35   | 0,01   | 35,58   | 0,00   | 278,54  | 154,94  | 0,09   | 0,00    |
| 429                   | Картофельное пюре                            | 150            | 3,26                | 5,22  | 21,73  | 147,38                               | 0,17       | 0,14       | 25,50  | 1,17    | 41,55   | 0,02   | 32,13   | 0,02   | 748,53  | 93,33   | 0,02   | 0,00    |
| 112                   | Плоды свежие                                 | 150            | 0,60                | 0,60  | 14,70  | 70,50                                | 0,05       | 0,03       | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00  | 16,50   | 0,00   | 0,00    |
| 515                   | Молоко кипяченое                             | 200            | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                               | 0,08       | 0,30       | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00  | 0,02   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 15             | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                                | 0,03       | 0,01       | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 22             | 1,74                | 0,22  | 10,62  | 46,99                                | 0,02       | 0,00       | 0,00   | 0,23    | 2,76    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 637            | 21,88               | 16,23 | 66,25  | 502,16                               | 0,43       | 0,57       | 46,46  | 6,35    | 346,61  | 0,07   | 117,76  | 0,12   | 1772,67 | 473,87  | 0,13   | 0,00    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                              | 1952           | 61,72               | 64,02 | 235,81 | 1759,22                              | 1,49       | 1,32       | 93,00  | 16,04   | 943,41  | 0,19   | 251,36  | 0,24   | 3153,88 | 1151,80 | 0,13   | 0,00    |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 5

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг.  | I, мг. | Se, мкг. |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|
|                       |                                                     |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |          |
| ЗАВТРАК               |                                                     |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |          |
| 165                   | Суп молочный с макаронными изделиями                | 200            | 5,74                | 4,90  | 8,68   | 146,90                               | 0,08       | 0,22       | 1,82   | 2,72    | 179,16  | 0,04   | 20,20   | 0,08   | 204,44  | 126,00  | 0,02   | 0,0      |
| 300                   | Яйца вареные                                        | 40             | 5,10                | 4,60  | 0,30   | 63,00                                | 0,04       | 0,22       | 0,00   | 1,25    | 27,50   | 0,13   | 6,00    | 1,10   | 70,00   | 96,00   | 0,01   | 0,0      |
| 495                   | Чай с молоком                                       | 200            | 1,66                | 1,32  | 17,44  | 85,36                                | 0,02       | 0,08       | 0,76   | 0,92    | 72,32   | 0,02   | 12,94   | 0,02   | 98,24   | 53,24   | 0,00   | 0,0      |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                      | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 465            | 14,48               | 11,07 | 38,49  | 348,66                               | 0,19       | 0,52       | 2,58   | 5,37    | 284,73  | 0,19   | 39,14   | 1,20   | 372,68  | 275,24  | 0,03   | 0,0      |
| ЗАВТРАК 2             |                                                     |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |          |
| 519                   | Напиток из шиповника                                | 100            | 0,35                | 0,15  | 11,04  | 48,50                                | 0,01       | 0,00       | 1,00   | 0,00    | 4,50    | 0,01   | 1,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 100            | 0,00                | 0,00  | 0,92   | 3,70                                 | 0,01       | 0,00       | 1,00   | 0,00    | 4,50    | 0,01   | 1,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| ОБЕД                  |                                                     |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |          |
| 75                    | Салат картофельный с мар. огурцом, зеленым горошком | 60             | 1,08                | 3,72  | 5,34   | 59,40                                | 0,03       | 0,04       | 2,64   | 0,37    | 14,31   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| 134                   | Рассольник Ленинградский                            | 200            | 1,64                | 4,20  | 13,00  | 99,60                                | 0,12       | 0,12       | 13,68  | 1,62    | 26,88   | 0,04   | 25,14   | 0,00   | 454,76  | 135,30  | 0,00   | 0,00     |
| 401                   | Печень, тушенная в соусе сметанном                  | 70             | 9,31                | 5,39  | 3,85   | 100,80                               | 0,17       | 1,12       | 16,49  | 3,51    | 21,14   | 4,18   | 10,52   | 0,61   | 157,97  | 166,73  | 0,01   | 0,02     |
| 291                   | Макаронные изделия отварные                         | 130            | 5,07                | 4,52  | 30,86  | 184,28                               | 0,08       | 0,04       | 0,00   | 0,95    | 12,31   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| 508                   | Компот из смеси сухофруктов                         | 200            | 0,10                | 0,00  | 19,40  | 73,80                                | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 9,00    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,44    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                      | 22             | 1,74                | 0,22  | 10,63  | 46,99                                | 0,04       | 0,00       | 0,00   | 0,42    | 5,06    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30             | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                                | 0,06       | 0,03       | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 712            | 20,90               | 18,40 | 93,28  | 619,17                               | 0,50       | 1,34       | 32,81  | 8,26    | 98,60   | 4,22   | 54,66   | 0,61   | 686,42  | 360,23  | 0,01   | 0,02     |
| ПОЛДНИК               |                                                     |                |                     |       |        |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |         |        |          |
| 50                    | Салат из свеклы отварной                            | 60             | 0,90                | 3,30  | 5,04   | 53,40                                | 0,02       | 0,02       | 4,74   | 0,58    | 13,56   | 0,00   | 6,28    | 0,00   | 116,65  | 20,35   | 0,00   | 0,00     |
| 172                   | Картофель, тушенный с луком                         | 180            | 4,56                | 10,44 | 16,20  | 202,58                               | 0,20       | 0,20       | 29,77  | 1,48    | 75,35   | 0,02   | 40,28   | 0,02   | 874,22  | 130,28  | 0,02   | 0,00     |
| 590                   | Печенье                                             | 60             | 4,50                | 7,08  | 44,94  | 250,26                               | 0,05       | 0,05       | 0,00   | 0,60    | 12,00   | 0,00   | 7,80    | 0,00   | 54,00   | 41,40   | 0,00   | 0,00     |
| 517                   | Йогурт                                              | 200            | 10,00               | 6,40  | 7,00   | 136,00                               | 0,08       | 0,40       | 1,20   | 0,20    | 244,00  | 0,04   | 30,00   | 0,00   | 294,00  | 192,00  | 0,02   | 0,00     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                      | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00     |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                                | 15             | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                                | 0,03       | 0,01       | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 540            | 22,92               | 27,52 | 90,35  | 722,79                               | 0,43       | 0,68       | 35,71  | 4,00    | 355,61  | 0,06   | 92,91   | 0,02   | 1375,47 | 413,13  | 0,04   | 0,00     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                     | 1817           | 58,30               | 56,99 | 223,04 | 1694,32                              | 1,13       | 2,54       | 72,10  | 17,63   | 743,44  | 4,48   | 187,71  | 1,83   | 2434,57 | 1048,60 | 0,08   | 0,04     |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 6

| № рецептуры           | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | Р, мг.  | I, мг. | Se, м |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|
|                       |                                              |             | Б                   | Ж     | У      |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| ЗАВТРАК               |                                              |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 264                   | Каша молочная пшеничная жидкая               | 200         | 8,00                | 6,02  | 37,84  | 229,94                         | 0,12    | 0,36    | 1,30   | 0,92    | 223,66  | 0,02   | 34,48   | 0,06   | 264,96  | 189,00  | 0,02   | 0,00  |
| 105                   | Масло сливочное                              | 5           | 0,06                | 3,08  | 0,09   | 28,30                          | 0,00    | 0,01    | 0,00   | 0,02    | 1,45    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 501                   | Кофейный напиток с молоком                   | 200         | 3,60                | 3,22  | 15,52  | 104,30                         | 0,04    | 0,16    | 1,30   | 0,14    | 125,70  | 0,02   | 15,20   | 0,06   | 146,30  | 90,00   | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 430         | 13,64               | 12,57 | 65,52  | 415,94                         | 0,21    | 0,53    | 2,60   | 1,55    | 356,56  | 0,04   | 49,68   | 0,12   | 411,26  | 279,00  | 0,02   | 0,00  |
| ЗАВТРАК 2             |                                              |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                     | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00  |
| ОБЕД                  |                                              |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 66                    | Салат картофельный с маринованным огурцом    | 60          | 0,66                | 3,18  | 6,30   | 57,60                          | 0,04    | 0,04    | 2,40   | 0,55    | 18,42   | 0,00   | 2,77    | 0,00   | 56,94   | 8,51    | 0,00   | 0,00  |
| 156                   | Суп-лапша домашняя                           | 200         | 2,04                | 4,46  | 11,12  | 88,80                          | 0,10    | 0,16    | 1,76   | 1,12    | 21,04   | 0,04   | 12,16   | 0,08   | 112,72  | 91,52   | 0,00   | 0,00  |
| 372                   | Голубцы ленивые                              | 70          | 5,95                | 5,81  | 2,80   | 87,50                          | 0,18    | 0,06    | 19,32  | 0,84    | 25,43   | 0,00   | 14,03   | 0,00   | 213,15  | 61,38   | 0,00   | 0,00  |
| 237                   | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130         | 7,54                | 5,55  | 33,72  | 215,45                         | 0,26    | 0,13    | 0,00   | 3,99    | 17,51   | 0,00   | 0,88    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 442                   | Соус сметанный                               | 50          | 0,80                | 4,53  | 1,78   | 51,75                          | 0,02    | 0,03    | 0,11   | 0,07    | 23,60   | 0,03   | 2,53    | 0,02   | 29,00   | 15,25   | 0,00   | 0,00  |
| 508                   | Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 0,10                | 0,00  | 19,40  | 73,80                          | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,04    | 9,00    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,44    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30          | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                          | 0,06    | 0,03    | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,37                | 0,30  | 14,49  | 64,08                          | 0,06    | 0,00    | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 770         | 21,42               | 24,18 | 99,81  | 693,28                         | 0,71    | 0,45    | 23,59  | 8,53    | 131,80  | 0,07   | 51,37   | 0,10   | 485,45  | 234,86  | 0,00   | 0,00  |
| ПОЛДНИК               |                                              |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |       |
| 337                   | Рыба, запеченная в омлете                    | 100         | 15,90               | 7,80  | 3,20   | 147,00                         | 0,15    | 0,26    | 0,62   | 1,46    | 61,50   | 0,08   | 52,92   | 0,58   | 420,60  | 270,12  | 0,14   | 0,01  |
| 69                    | Салат овощной с зеленым горошком             | 60          | 1,68                | 4,26  | 5,46   | 66,60                          | 0,13    | 0,07    | 6,22   | 1,43    | 21,49   | 0,01   | 6,79    | 0,11   | 160,08  | 24,88   | 0,00   | 0,00  |
| 542                   | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 60          | 3,60                | 3,20  | 36,60  | 190,00                         | 0,13    | 0,13    | 2,31   | 0,89    | 4,81    | 0,01   | 2,50    | 0,03   | 66,38   | 8,12    | 0,00   | 0,00  |
| 515                   | Молоко кипяченое                             | 200         | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                         | 0,08    | 0,30    | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00  | 0,02   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                               | 17          | 1,34                | 0,17  | 8,21   | 36,30                          | 0,03    | 0,00    | 0,00   | 0,32    | 3,91    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 15          | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                          | 0,03    | 0,01    | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                              | 452         | 29,30               | 20,48 | 68,17  | 575,05                         | 0,55    | 0,78    | 11,75  | 4,98    | 336,66  | 0,14   | 98,76   | 0,82   | 975,66  | 512,22  | 0,16   | 0,01  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                              | 1752        | 64,86               | 57,23 | 243,60 | 1726,49                        | 1,48    | 1,76    | 39,94  | 16,46   | 832,02  | 0,24   | 203,81  | 1,04   | 1992,37 | 1033,08 | 0,18   | 0,01  |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 7

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг.  | Р, мг.  | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|
|                       |                                 |             | Б                   | Ж     | У      |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| ЗАВТРАК               |                                 |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 301                   | Омлет натуральный               | 150         | 12,90               | 20,07 | 3,46   | 244,61                         | 0,09    | 0,51    | 0,75   | 2,40    | 123,35  | 0,26   | 19,16   | 2,06   | 213,47  | 229,16  | 0,03   | 0,00    |
| 100                   | Сыр сычужный твердый порциями   | 15          | 3,90                | 3,98  | 0,52   | 53,34                          | 0,00    | 0,05    | 0,42   | 0,14    | 150,75  | 0,06   | 7,50    | 0,00   | 15,00   | 81,00   | 0,00   | 0,00    |
| 495                   | Чай с молоком                   | 200         | 1,66                | 1,32  | 17,44  | 85,36                          | 0,02    | 0,08    | 0,76   | 0,92    | 72,32   | 0,02   | 12,94   | 0,02   | 98,24   | 53,24   | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 390         | 20,44               | 25,62 | 33,49  | 436,71                         | 0,16    | 0,64    | 1,93   | 3,93    | 352,17  | 0,34   | 39,60   | 2,08   | 326,71  | 363,40  | 0,03   | 0,00    |
| ЗАВТРАК 2             |                                 |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные        | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00    |
| ОБЕД                  |                                 |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 52                    | Салат из свеклы с изюмом        | 60          | 0,90                | 3,90  | 8,88   | 74,40                          | 0,03    | 0,04    | 34,65  | 0,55    | 39,53   | 0,00   | 12,84   | 0,00   | 235,55  | 26,73   | 0,00   | 0,00    |
| 154                   | Суп крестьянский с крупой       | 200         | 1,70                | 4,08  | 11,64  | 90,00                          | 0,08    | 0,12    | 16,90  | 1,38    | 43,56   | 0,04   | 23,82   | 0,00   | 315,76  | 133,60  | 0,00   | 0,00    |
| 367                   | Гуляш из свинины                | 100         | 17,09               | 18,25 | 3,50   | 247,50                         | 0,35    | 0,11    | 2,72   | 1,28    | 8,60    | 0,00   | 16,74   | 0,00   | 199,72  | 110,14  | 0,01   | 0,00    |
| 414                   | Рис отварной                    | 130         | 3,59                | 4,81  | 29,25  | 174,92                         | 0,16    | 0,04    | 0,00   | 1,00    | 20,41   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 507                   | Компот из свежих плодов (яблок) | 200         | 0,16                | 0,16  | 18,90  | 75,64                          | 0,02    | 0,00    | 4,00   | 0,92    | 14,14   | 0,00   | 5,22    | 0,00   | 111,66  | 4,40    | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 23          | 1,82                | 0,23  | 11,11  | 49,13                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,44    | 5,29    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный            | 30          | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                          | 0,06    | 0,03    | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 743         | 27,22               | 31,78 | 93,48  | 765,89                         | 0,74    | 0,33    | 58,27  | 6,91    | 141,43  | 0,04   | 75,72   | 0,00   | 935,89  | 333,07  | 0,01   | 0,00    |
| ПОЛДНИК               |                                 |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |         |        |         |
| 313                   | Запеканка из творога            | 150         | 25,31               | 17,19 | 21,06  | 338,46                         | 0,11    | 0,50    | 0,80   | 0,87    | 237,63  | 0,14   | 33,09   | 0,11   | 168,87  | 318,72  | 0,00   | 0,00    |
| 481                   | Молоко сгущенное                | 25          | 1,80                | 2,12  | 13,88  | 82,00                          | 0,02    | 0,10    | 0,25   | 0,05    | 76,75   | 0,01   | 8,50    | 0,01   | 91,25   | 54,75   | 0,00   | 0,00    |
| 553                   | Шанежка с картофелем            | 60          | 6,30                | 6,20  | 33,20  | 214,00                         | 0,22    | 0,26    | 8,77   | 1,07    | 42,32   | 0,02   | 14,62   | 0,17   | 288,86  | 66,00   | 0,01   | 0,00    |
| 516                   | Кефир                           | 200         | 5,80                | 5,00  | 8,00   | 106,00                         | 0,08    | 0,34    | 1,40   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,00   | 292,00  | 180,00  | 0,02   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,58                | 0,20  | 9,66   | 42,72                          | 0,04    | 0,00    | 0,00   | 0,38    | 4,60    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный            | 15          | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                          | 0,03    | 0,01    | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 470         | 41,77               | 30,76 | 90,90  | 810,33                         | 0,49    | 1,21    | 11,22  | 3,24    | 606,25  | 0,21   | 92,76   | 0,29   | 877,58  | 648,57  | 0,03   | 0,00    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                 | 1703        | 89,93               | 88,16 | 227,97 | 2055,15                        | 1,41    | 2,19    | 73,42  | 15,49   | 1106,85 | 0,59   | 212,07  | 2,36   | 2260,18 | 1352,04 | 0,07   | 0,03    |

Категория: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 8

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se, м |
|-----------------------|-------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|
|                       |                                                 |                | Б                   | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| ЗАВТРАК               |                                                 |                |                     |       |        |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 268                   | Каша рисовая молочная жидкая                    | 200            | 5,80                | 6,82  | 29,92  | 204,30                                   | 0,16       | 0,20       | 1,54   | 0,80    | 158,14  | 0,02   | 17,10   | 0,06   | 172,42  | 106,20 | 0,02   | 0,00  |
| 105                   | Масло сливочное                                 | 5              | 0,06                | 3,08  | 0,09   | 28,30                                    | 0,00       | 0,01       | 0,00   | 0,02    | 1,45    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 496                   | Какао с молоком (1-й вариант)                   | 200            | 3,62                | 2,94  | 25,06  | 138,48                                   | 0,04       | 0,16       | 1,30   | 0,82    | 129,38  | 0,02   | 27,86   | 0,06   | 191,86  | 109,66 | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                                    | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 430            | 11,46               | 13,09 | 67,14  | 424,48                                   | 0,25       | 0,37       | 2,84   | 2,11    | 294,72  | 0,04   | 44,96   | 0,12   | 364,28  | 215,86 | 0,02   | 0,00  |
| ЗАВТРАК 2             |                                                 |                |                     |       |        |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                        | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                    | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 100            | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                                    | 0,01       | 0,01       | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00  |
| ОБЕД                  |                                                 |                |                     |       |        |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 74                    | Салат картофельный с морковью, зеленым горошком | 60             | 1,68                | 3,72  | 5,94   | 69,00                                    | 0,03       | 0,04       | 2,64   | 0,37    | 14,31   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,05    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 161                   | Суп- пюре из разных овощей                      | 200            | 2,48                | 3,38  | 10,46  | 83,34                                    | 0,08       | 0,10       | 15,02  | 0,60    | 64,26   | 0,00   | 14,16   | 0,02   | 220,04  | 48,28  | 0,00   | 0,00  |
| 381                   | Котлеты, биточки, шницели                       | 70             | 10,13               | 25,48 | 7,20   | 296,07                                   | 0,34       | 0,11       | 0,21   | 1,30    | 26,59   | 0,01   | 16,70   | 0,01   | 195,08  | 113,22 | 0,01   | 0,00  |
| 291                   | Макаронные изделия отварные                     | 130            | 5,07                | 4,52  | 30,86  | 184,28                                   | 0,08       | 0,04       | 0,00   | 0,95    | 12,31   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 453                   | Соус томатный                                   | 30             | 0,24                | 1,52  | 1,92   | 22,32                                    | 0,01       | 0,01       | 0,82   | 0,06    | 1,05    | 0,00   | 0,15    | 0,00   | 0,02    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 503                   | Кисель плодово-ягодный                          | 200            | 0,00                | 0,00  | 9,98   | 37,90                                    | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 8,86    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,30    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30             | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                                    | 0,06       | 0,03       | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20  | 0,00   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                  | 15             | 1,19                | 0,15  | 7,24   | 32,04                                    | 0,03       | 0,00       | 0,00   | 0,29    | 3,45    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 735            | 22,75               | 39,12 | 83,80  | 779,25                                   | 0,63       | 0,32       | 18,69  | 4,95    | 140,73  | 0,01   | 50,01   | 0,03   | 488,69  | 219,70 | 0,01   | 0,00  |
| ПОЛДНИК               |                                                 |                |                     |       |        |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |       |
| 348                   | Рыбные хлебцы (паровые)                         | 70             | 11,33               | 3,44  | 5,19   | 95,45                                    | 0,09       | 0,12       | 0,48   | 0,83    | 47,53   | 0,03   | 35,15   | 0,15   | 277,24  | 166,45 | 0,09   | 0,00  |
| 429                   | Картофельное пюре                               | 150            | 3,26                | 5,22  | 21,73  | 147,38                                   | 0,17       | 0,14       | 25,50  | 1,17    | 41,55   | 0,02   | 32,13   | 0,02   | 748,53  | 93,33  | 0,02   | 0,00  |
| 112                   | Плоды свежие                                    | 150            | 0,60                | 0,60  | 14,70  | 70,50                                    | 0,05       | 0,03       | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00  | 16,50  | 0,00   | 0,00  |
| 515                   | Молоко кипяченое                                | 200            | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                                   | 0,08       | 0,30       | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00 | 0,02   | 0,00  |
| 108                   | Хлеб пшеничный                                  | 10             | 0,79                | 0,10  | 4,83   | 21,36                                    | 0,02       | 0,00       | 0,00   | 0,19    | 2,30    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 15             | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                                    | 0,03       | 0,01       | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10  | 0,00   | 0,00  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 595            | 22,76               | 14,41 | 61,15  | 469,84                                   | 0,43       | 0,60       | 43,58  | 6,36    | 360,33  | 0,08   | 117,33  | 0,26   | 1771,37 | 485,38 | 0,13   | 0,00  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                 | 1860           | 57,47               | 66,62 | 222,19 | 1715,79                                  | 1,32       | 1,29       | 67,11  | 14,82   | 802,78  | 0,13   | 216,31  | 0,41   | 2744,34 | 927,93 | 0,15   | 0,00  |

Категория: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 9

| № рецептуры           | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | B1, мг. | B2, мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se, мкг. |
|-----------------------|--------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|----------|
|                       |                                            |             | Б                   | Ж     | У      |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |          |
| ЗАВТРАК               |                                            |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |          |
| 165                   | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200         | 5,74                | 4,90  | 8,68   | 146,90                         | 0,08    | 0,22    | 1,82   | 2,72    | 179,16  | 0,04   | 20,20   | 0,08   | 204,44  | 126,00 | 0,02   | 0,0      |
| 95                    | Повидло                                    | 25          | 0,00                | 0,00  | 15,25  | 61,00                          | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,0      |
| 493                   | Чай с сахаром                              | 200         | 0,20                | 0,06  | 15,04  | 58,36                          | 0,00    | 0,00    | 0,10   | 0,86    | 14,58   | 0,00   | 6,44    | 0,00   | 25,24   | 8,24   | 0,00   | 0,0      |
| 108                   | Хлеб пшеничный                             | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                            | 450         | 7,92                | 5,21  | 51,04  | 319,66                         | 0,13    | 0,22    | 1,92   | 4,06    | 199,49  | 0,04   | 26,64   | 0,08   | 229,68  | 134,24 | 0,02   | 0,0      |
| ЗАВТРАК 2             |                                            |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |          |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные                   | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                            | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,0      |
| ОБЕД                  |                                            |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |          |
| 76                    | Винегрет овощной                           | 60          | 1,10                | 6,08  | 4,33   | 76,57                          | 0,02    | 0,02    | 4,74   | 0,58    | 13,56   | 0,00   | 6,28    | 0,00   | 116,65  | 20,35  | 0,00   | 0,0      |
| 144                   | Суп картофельный с горохом                 | 200         | 1,84                | 3,40  | 12,10  | 86,40                          | 0,06    | 0,04    | 11,20  | 0,58    | 16,64   | 0,00   | 13,92   | 0,00   | 298,00  | 33,64  | 0,00   | 0,0      |
| 390                   | Тефтели из говядины с рисом ("ежики")      | 70          | 6,65                | 10,71 | 7,98   | 154,70                         | 0,07    | 0,11    | 1,77   | 1,14    | 36,46   | 0,01   | 11,82   | 0,01   | 156,79  | 85,33  | 0,01   | 0,00     |
| 423                   | Капуста тушеная                            | 150         | 3,45                | 6,95  | 15,20  | 138,39                         | 0,08    | 0,09    | 74,25  | 1,20    | 81,11   | 0,00   | 26,46   | 0,00   | 488,39  | 54,05  | 0,00   | 0,00     |
| 519                   | Напиток из шиповника                       | 200         | 0,70                | 0,30  | 22,80  | 97,00                          | 0,02    | 0,00    | 2,00   | 0,00    | 9,00    | 0,02   | 2,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                             | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30          | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                          | 0,06    | 0,03    | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20  | 0,00   | 0,00     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                            | 735         | 17,68               | 28,04 | 84,68  | 660,76                         | 0,36    | 0,29    | 93,96  | 5,32    | 172,41  | 0,03   | 77,58   | 0,01   | 1133,02 | 251,56 | 0,01   | 0,00     |
| ПОЛДНИК               |                                            |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |          |
| 314                   | Запеканка морковная с творогом             | 150         | 9,82                | 6,70  | 20,47  | 217,50                         | 0,12    | 0,30    | 5,30   | 1,23    | 154,82  | 0,08   | 19,88   | 0,15   | 129,02  | 170,60 | 0,00   | 0,00     |
| 481                   | Молоко сгущенное                           | 25          | 1,80                | 2,12  | 13,88  | 82,00                          | 0,02    | 0,10    | 0,25   | 0,05    | 76,75   | 0,01   | 8,50    | 0,01   | 91,25   | 54,75  | 0,00   | 0,00     |
| 543/610               | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем | 60          | 6,08                | 4,87  | 22,55  | 159,93                         | 0,13    | 0,15    | 0,29   | 0,85    | 3,73    | 0,01   | 3,85    | 0,03   | 55,52   | 33,15  | 0,00   | 0,00     |
| 515                   | Молоко кипяченое                           | 200         | 5,80                | 5,00  | 9,60   | 108,00                         | 0,08    | 0,30    | 2,60   | 0,20    | 240,00  | 0,04   | 28,00   | 0,10   | 292,00  | 180,00 | 0,02   | 0,00     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                             | 20          | 1,58                | 0,20  | 9,66   | 42,72                          | 0,04    | 0,00    | 0,00   | 0,38    | 4,60    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 15          | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                          | 0,03    | 0,01    | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10  | 0,00   | 0,00     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                            | 470         | 26,06               | 18,94 | 81,26  | 637,30                         | 0,42    | 0,86    | 8,44   | 3,38    | 484,84  | 0,13   | 68,78   | 0,29   | 604,39  | 467,60 | 0,02   | 0,00     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                            | 1755        | 52,16               | 52,19 | 227,08 | 1659,94                        | 0,92    | 1,38    | 106,32 | 14,16   | 863,74  | 0,20   | 177,00  | 0,39   | 2087,09 | 860,40 | 0,05   | 0,00     |

Категории: Дети 3-7 лет  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 10

| № рецептуры           | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | B1, мг. | B2, мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|
|                       |                                       |             | Б                   | Ж     | У      |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| ЗАВТРАК               |                                       |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| 266                   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"    | 200         | 7,28                | 7,94  | 29,78  | 219,38                         | 0,18    | 0,22    | 1,54   | 1,26    | 161,82  | 0,02   | 17,10   | 0,06   | 172,42  | 106,20 | 0,02   | 0,0     |
| 100                   | Сыр сычужный твердый порциями         | 15          | 3,90                | 3,98  | 0,52   | 53,34                          | 0,00    | 0,05    | 0,42   | 0,14    | 150,75  | 0,06   | 7,50    | 0,00   | 15,00   | 81,00  | 0,00   | 0,0     |
| 495                   | Чай с молоком                         | 200         | 1,66                | 1,32  | 17,44  | 85,36                          | 0,02    | 0,08    | 0,76   | 0,92    | 72,32   | 0,02   | 12,94   | 0,02   | 98,24   | 53,24  | 0,00   | 0,0     |
| 108                   | Хлеб пшеничный                        | 25          | 1,98                | 0,25  | 12,07  | 53,40                          | 0,05    | 0,00    | 0,00   | 0,48    | 5,75    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,0     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                       | 440         | 14,82               | 13,49 | 59,81  | 411,48                         | 0,25    | 0,35    | 2,72   | 2,79    | 390,64  | 0,10   | 37,54   | 0,08   | 285,66  | 240,44 | 0,02   | 0,0     |
| ЗАВТРАК 2             |                                       |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| 518                   | Соки фруктовые и ягодные              | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,0     |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                       | 100         | 0,50                | 0,00  | 10,10  | 42,22                          | 0,01    | 0,01    | 2,00   | 1,40    | 7,00    | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 120,00  | 7,00   | 0,00   | 0,0     |
| ОБЕД                  |                                       |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| 115                   | Икра кабачковая                       | 60          | 0,78                | 2,94  | 13,00  | 41,40                          | 0,02    | 0,00    | 4,68   | 1,44    | 15,60   | 0,00   | 9,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,0     |
| 128                   | Борщ с капустой и картофелем          | 200         | 1,46                | 4,00  | 8,52   | 76,00                          | 0,04    | 0,06    | 16,02  | 0,90    | 41,08   | 0,00   | 16,72   | 0,00   | 254,38  | 37,52  | 0,00   | 0,0     |
| 354                   | Картофельная запеканка с печенью      | 150         | 11,04               | 3,72  | 13,62  | 132,00                         | 0,29    | 1,07    | 40,91  | 4,28    | 19,89   | 3,68   | 38,58   | 0,56   | 868,38  | 218,07 | 0,02   | 0,02    |
| 508                   | Компот из смеси сухофруктов           | 200         | 0,10                | 0,00  | 19,40  | 73,80                          | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,04    | 0,44    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,44    | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37                | 0,30  | 14,49  | 64,08                          | 0,06    | 0,00    | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30          | 1,96                | 0,35  | 10,20  | 54,30                          | 0,06    | 0,03    | 0,00   | 1,35    | 9,90    | 0,00   | 17,10   | 0,00   | 73,20   | 58,20  | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                       | 670         | 17,71               | 11,31 | 79,23  | 441,58                         | 0,46    | 1,15    | 61,61  | 8,58    | 93,81   | 3,68   | 81,40   | 0,56   | 1196,40 | 313,79 | 0,02   | 0,02    |
| ПОЛДНИК               |                                       |             |                     |       |        |                                |         |         |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| 269                   | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | 180         | 7,63                | 9,47  | 35,59  | 258,70                         | 0,20    | 0,20    | 3,24   | 1,53    | 150,75  | 0,04   | 17,39   | 0,05   | 216,20  | 103,57 | 0,02   | 0,00    |
| 112                   | Плоды свежие                          | 150         | 0,60                | 0,60  | 14,70  | 70,50                          | 0,05    | 0,03    | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00  | 16,50  | 0,00   | 0,00    |
| 517                   | Йогурт                                | 200         | 10,00               | 6,40  | 7,00   | 136,00                         | 0,08    | 0,40    | 1,20   | 0,20    | 244,00  | 0,04   | 30,00   | 0,00   | 294,00  | 192,00 | 0,02   | 0,00    |
| 108                   | Хлеб пшеничный                        | 17          | 1,34                | 0,17  | 8,21   | 36,30                          | 0,03    | 0,00    | 0,00   | 0,32    | 3,91    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 110                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 15          | 0,98                | 0,05  | 5,10   | 27,15                          | 0,03    | 0,01    | 0,00   | 0,68    | 4,95    | 0,00   | 8,55    | 0,00   | 36,60   | 29,10  | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                       | 562         | 20,55               | 16,69 | 70,60  | 528,65                         | 0,39    | 0,64    | 19,44  | 6,03    | 427,61  | 0,08   | 69,44   | 0,05   | 963,80  | 341,17 | 0,04   | 0,00    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                       | 1772        | 53,58               | 41,49 | 219,74 | 1423,93                        | 1,11    | 2,15    | 85,77  | 18,79   | 919,06  | 3,85   | 192,38  | 0,69   | 2565,86 | 902,40 | 0,07   | 0,02    |

|                                    |        |        |        |         |          |       |       |        |        |         |       |         |       |          |          |      |      |
|------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|---------|-------|----------|----------|------|------|
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       | 18007  | 638,65 | 617,10 | 2232,00 | 17259,82 | 12,57 | 18,32 | 822,86 | 163,55 | 8866,78 | 14,31 | 2097,71 | 11,49 | 25712,56 | 10563,16 | 1,03 | 0,19 |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> | 1800,7 | 63,87  | 61,71  | 223,20  | 1725,98  | 1,26  | 1,83  | 82,29  | 16,36  | 886,68  | 1,43  | 209,77  | 1,15  | 2571,26  | 1056,32  | 0,10 | 0,02 |