

Утверждаю:
 Начальник Территориального отдела
 управления Роспотребнадзора по РТ в г. Н.
 Челны, Актанышском, Тукаевском,
 Муслимовском, Мензелинском районах
 Бариев. И. Г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Граф плюс"
 Гимаева А.И.

**10-дневное меню для дошкольных образовательных учреждений Тукаевского района РТ
 на 2021 г. 10,5 час.**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
I Д е н ь	I завтрак		25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	32,33	Хлеб с маслом, с сыром	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	59	Каша манная молочная	200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82
			200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82
	24	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
			180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
	II завтрак		100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00
	46	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00
			итого:	18,05	22,64	82,46	535,20	2,02	0,24	0,48	12,38	669,52
			итого:	18,05	22,64	82,46	535,20	2,02	0,24	0,48	12,38	669,52
	Обед		250	5,33	10,71	25,97	81,70	0,89	0,12	0,19	7,58	221,50
	65	Суп картофельный	250	5,33	10,71	25,97	81,70	0,89	0,12	0,19	7,58	221,50
	82	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44
			60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44
	29	Биточки рубленые из птицы	80	9,70	13,92	7,89	56,00	1,01	0,04	0,00	0,26	196,00
			80	9,70	13,92	7,89	56,00	1,01	0,04	0,00	0,26	196,00
	66	Каша пшеничная вязкая	150	3,99	4,24	24,54	15,64	1,70	0,08	0,03	0,00	152,32
			150	3,99	4,24	24,54	15,64	1,70	0,08	0,03	0,00	152,32
	2	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
			200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
		итого:	24,27	32,66	91,90	231,88	6,88	0,32	0,26	27,71	843,86	
		итого:	24,27	32,66	91,90	231,88	6,88	0,32	0,26	27,71	843,86	
Полдник		180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
23	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
64	Макароны зап..с сыром	150/5	7,10	7,01	29,63	25,70	1,28	0,06	0,04	0,03	210,00	
		150/5	7,10	7,01	29,63	25,70	1,28	0,06	0,04	0,03	210,00	
	Вафли	25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60	
		25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60	
	Хлеб	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
		25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
		итого:	9,69	8,98	71,55	47,56	2,35	0,08	0,06	0,06	405,43	
		итого:	9,69	8,98	71,55	47,56	2,35	0,08	0,06	0,06	405,43	
		всего:	52,01	64,28	245,91	814,64	11,25	0,64	0,80	40,15	1918,81	
		всего:	52,01	64,28	245,91	814,64	11,25	0,64	0,80	40,15	1918,81	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
2 Д е н ь	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	62 Каша ячневая молоч.	200	8,04	8,56	37,71	266,00	0,40	0,05	0,00	0,00	319,79
		200	8,04	8,56	37,71	266,00	0,40	0,05	0,00	0,00	319,79
	1 Какао	180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
		180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
	II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00
	46 Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00
		итого:	13,90	18,48	75,33	425,74	3,40	0,14	0,56	11,43	582,87
			13,90	18,48	75,33	425,74	3,40	0,14	0,56	11,43	582,87
	Обед	250	1,82	4,91	12,74	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50
	5 Борщ со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50
	43 Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	20,70	1,87	0,08	0,08	1,01	301,00
		210	22,26	7,73	35,69	20,70	1,87	0,08	0,08	1,01	301,00
	2 Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		итого:	28,48	13,38	76,52	121,20	6,03	0,19	0,16	11,70	625,10
			28,48	13,38	76,52	121,20	6,03	0,19	0,16	11,70	625,10
	Полдник	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14
	66 Каша гречневая вязкая	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14
	39 Котлеты рыбные зап.	60/5	7,61	2,45	5,33	15,30	0,44	0,05	0,04	0,18	74,00
		60/5	7,61	2,45	5,33	15,30	0,44	0,05	0,04	0,18	74,00
	67,68 Кисель фруктовый	200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00
		200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00
Хлеб	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14	
	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14	
	итого:	25,60	19,44	96,28	67,55	4,81	0,19	0,11	3,38	593,11	
		25,60	19,44	96,28	67,55	4,81	0,19	0,11	3,38	593,11	
	всего:	67,98	51,30	248,13	614,49	14,24	0,52	0,83	26,51	1801,08	
		67,98	51,30	248,13	614,49	14,24	0,52	0,83	26,51	1801,08	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
63	Каша Дружба молочная	200	7,46	8,86	36,71	96,50	1,10	0,12	0,27	5,92	316,27
		200	7,46	8,86	36,71	96,50	1,10	0,12	0,27	5,92	316,27
23	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00
		180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00
18	II завтрак	180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
	итого:		14,53	19,71	65,70	329,24	1,93	0,21	0,67	7,21	558,35
			14,53	19,71	65,70	329,24	1,93	0,21	0,67	7,21	558,35
	Обед	250	2,24	5,07	11,92	19,70	0,59	0,05	0,02	0,50	102,25
	11,12 Суп-лапша домашняя	250	2,24	5,07	11,92	19,70	0,59	0,05	0,02	0,50	102,25
84	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	13,97	0,37	0,01	0,00	3,30	35,88
		60	0,52	3,07	1,57	13,97	0,37	0,01	0,00	3,30	35,88
26,27	Птица туш. в соусе с ов..	230	12,32	3,02	20,88	41,80	1,79	0,14	12,00	9,24	160,00
		230	12,32	3,02	20,88	41,80	1,79	0,14	12,00	9,24	160,00
2	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
	итого:		19,48	11,90	62,46	131,59	5,72	0,26	12,06	13,44	519,73
			19,48	11,90	62,46	131,59	5,72	0,26	12,06	13,44	519,73
69,70,71	Полдник	70	3,94	3,27	37,56	12,37	0,97	0,05	0,04	1,04	200,29
	Пирожки с яблоками	70	3,94	3,27	37,56	12,37	0,97	0,05	0,04	1,04	200,29
38	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	85,00	1,22	0,05	0,06	24,99	120,00
		150	3,13	5,56	14,38	85,00	1,22	0,05	0,06	24,99	120,00
21	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83	41,00
		180	0,12	0,02	10,20	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83	41,00
	итого:		7,19	8,85	62,14	110,17	2,51	0,10	0,10	28,86	361,29
			7,19	8,85	62,14	110,17	2,51	0,10	0,10	28,86	361,29
	всего:		41,20	40,46	190,30	571,00	10,16	0,57	12,83	49,51	1439,37
			41,20	40,46	190,30	571,00	10,16	0,57	12,83	49,51	1439,37

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С		
4 Д е н ь	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08	
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08	
	61 Каша пшеничная молоч.	200	8,64	8,56	38,71	186,00	0,70	0,10	0,20	0,90	326,19	
		200	8,64	8,56	38,71	186,00	0,70	0,10	0,20	0,90	326,19	
	24 Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00	
		180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00	
	II завтрак	100	2,50	0,10	16,00	114,00	0,10	0,04	0,16	0,67	75,00	
	19 Йогурт	100	2,50	0,10	16,00	114,00	0,10	0,04	0,16	0,67	75,00	
		итого:		15,78	17,40	81,07	419,94	1,29	0,20	0,59	2,74	604,27
				15,78	17,40	81,07	419,94	1,29	0,20	0,59	2,74	604,27
	Обед	250	2,80	3,29	12,81	34,53	0,79	0,09	0,07	6,87	92,00	
	15 Суп рассольник	250	2,80	3,29	12,81	34,53	0,79	0,09	0,07	6,87	92,00	
	72 Салат овощной с яблоками, (карт., св. ог., ябл. зел. гор.)	60	0,86	3,17	5,28	11,04	0,63	0,02	0,06	3,33	35,76	
		60	0,86	3,17	5,28	11,04	0,63	0,02	0,06	3,33	35,76	
	52,52/1 Тефтели мясные с соусом	80/50	10,91	12,53	13,79	34,70	1,00	0,06	0,11	0,61	212,00	
		80/50	10,91	12,53	13,79	34,70	1,00	0,06	0,11	0,61	212,00	
	73 Макароны отварные	150/5	5,68	4,36	27,25	5,00	1,14	0,06	0,03	0,00	171,00	
		150/5	5,68	4,36	27,25	5,00	1,14	0,06	0,03	0,00	171,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	2 Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
		итого:		24,65	24,09	87,22	141,39	6,53	0,29	0,31	11,21	732,36
				24,65	24,09	87,22	141,39	6,53	0,29	0,31	11,21	732,36
	Полдник	130	8,10	14,82	5,49	81,62	1,60	0,05	0,33	0,25	187,44	
	28 Сырники с творогом	130	8,10	14,82	5,49	81,62	1,60	0,05	0,33	0,25	187,44	
40 Омлет натуральн. паровой	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94		
	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94		
Хлеб	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83		
	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83		
4 Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	итого:		19,12	32,69	19,25	164,26	3,86	0,12	0,72	0,44	447,21	
			19,12	32,69	19,25	164,26	3,86	0,12	0,72	0,44	447,21	
	всего:		59,55	74,18	187,54	725,59	11,68	0,61	1,62	14,39	1783,84	
			59,55	74,18	187,54	725,59	11,68	0,61	1,62	14,39	1783,84	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
5 Д е н ь	I завтрак	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	32,33 Хлеб с маслом, с сыром	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	58 Каша геркулесовая молоч.	200	7,85	9,96	30,71	191,00	0,90	0,11	0,20	0,90	303,71
		200	7,85	9,96	30,71	191,00	0,90	0,11	0,20	0,90	303,71
	1 Какао	180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
		180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
	II завтрак	100	0,40	0,30	10,30	19,00	2,30	0,03	0,03	5,00	46,00
	46 Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	19,00	2,30	0,03	0,03	5,00	46,00
		итого:	18,39	24,83	70,49	579,00	4,53	0,31	0,49	7,64	642,41
			18,39	24,83	70,49	579,00	4,53	0,31	0,49	7,64	642,41
	Обед	250	1,74	4,89	8,48	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47	84,75
	16 Щи из св. кап. с картоф.	250	1,74	4,89	8,48	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47	84,75
	42,27 Рыба зап. в сметанном соусе	80	10,19	5,09	1,94	50,80	0,40	0,03	0,07	0,45	94,00
		80	10,19	5,09	1,94	50,80	0,40	0,03	0,07	0,45	94,00
	17 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	36,98	1,09	0,14	0,11	18,15	137,18
		150	3,06	4,80	20,43	36,98	1,09	0,14	0,11	18,15	137,18
	2 Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
	итого:	19,39	15,52	58,94	187,23	5,26	0,29	0,27	37,47	537,53	
		19,39	15,52	58,94	187,23	5,26	0,29	0,27	37,47	537,53	
Полдник	130	9,05	8,11	55,15	101,40	1,07	0,18	0,16	0,47	330,00	
54,54/1 Оладий с повид.	130	9,05	8,11	55,15	101,40	1,07	0,18	0,16	0,47	330,00	
66 Каша гречневая вязкая	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14	
	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14	
23 Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	итого:	15,42	12,63	103,97	135,43	4,04	0,30	0,21	0,50	624,14	
		15,42	12,63	103,97	135,43	4,04	0,30	0,21	0,50	624,14	
	всего:	53,20	52,98	233,40	901,66	13,83	0,90	0,97	45,61	1804,08	
		53,20	52,98	233,40	901,66	13,83	0,90	0,97	45,61	1804,08	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
Б Д Е Н Б	I завтрак	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	32,33 Хлеб с маслом, с сыром	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	56 Каша пшеничная молоч. с маслом	200	8,64	9,36	38,15	9,00	0,70	0,09	0,20	0,90	331,39
		200	8,64	9,36	38,15	9,00	0,70	0,09	0,20	0,90	331,39
	24 Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
		180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
	II завтрак	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80
	44 Сок	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80
		итого:	22,53	28,19	87,58	544,87	1,85	0,37	0,43	2,67	684,89
		итого:	22,53	28,19	87,58	544,87	1,85	0,37	0,43	2,67	684,89
	Обед	250	1,97	2,73	14,58	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25	90,75
	8 Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25	90,75
	34 Винегрет овощной	60	0,83	3,71	5,07	13,92	0,51	0,03	0,03	6,15	56,88
		60	0,83	3,71	5,07	13,92	0,51	0,03	0,03	6,15	56,88
	35,35/1 Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,36	68,77	1,75	0,09	0,16	20,43	243,03
		190	14,65	10,54	22,36	68,77	1,75	0,09	0,16	20,43	243,03
	2 Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		итого:	21,85	17,72	70,10	161,86	6,11	0,28	0,29	35,23	612,26
		итого:	21,85	17,72	70,10	161,86	6,11	0,28	0,29	35,23	612,26
	Полдник	100	16,76	12,10	18,37	148,00	0,80	0,06	0,26	0,24	311,00
	83 Запеканка из творога	100	16,76	12,10	18,37	148,00	0,80	0,06	0,26	0,24	311,00
	28/1 Соус молочный густой (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	10,92	0,08	0,01	0,06	0,02	29,64
		30	0,58	1,36	3,98	10,92	0,08	0,01	0,06	0,02	29,64
46 Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00	
	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00	
Пряник	45	2,16	1,26	34,98	10,20	0,65	0,02	0,02	0,00	151,20	
	45	2,16	1,26	34,98	10,20	0,65	0,02	0,02	0,00	151,20	
4 Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого:	19,90	15,12	67,13	185,12	3,73	0,11	0,64	10,26	535,84	
	итого:	19,90	15,12	67,13	185,12	3,73	0,11	0,64	10,26	535,84	
	всего:	64,28	61,03	224,81	891,85	11,69	0,76	1,36	48,16	1832,99	
	всего:	64,28	61,03	224,81	891,85	11,69	0,76	1,36	48,16	1832,99	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
7 Д е н ь	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	6 Суп мол. с мак. изд.	250	7,56	7,00	22,81	202,03	0,67	0,11	0,27	1,14	184,50
		250	7,56	7,00	22,81	202,03	0,67	0,11	0,27	1,14	184,50
	1 Какао	180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
		180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
	II завтрак	100	2,50	0,10	16,00	114,00	0,10	0,04	0,16	0,67	75,00
	19 Йогурт	100	2,50	0,10	16,00	114,00	0,10	0,04	0,16	0,67	75,00
		итого:	15,52	16,62	66,63	459,77	1,57	0,22	0,69	3,24	478,58
			15,52	16,62	66,63	459,77	1,57	0,22	0,69	3,24	478,58
	Обед	250/25	6,64	5,18	15,44	29,00	1,47	0,14	0,12	11,22	135,00
	9 Суп карт. с фрикадельками	250/25	6,64	5,18	15,44	29,00	1,47	0,14	0,12	11,22	135,00
	74 Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	21,09	0,80	0,02	0,03	5,76	46,26
		60	0,86	3,66	5,01	21,09	0,80	0,02	0,03	5,76	46,26
	3, 53/1 Суфле из рыбы	85	13,75	6,68	3,29	43,50	0,62	0,06	0,12	0,66	128,00
		85	13,75	6,68	3,29	43,50	0,62	0,06	0,12	0,66	128,00
	17 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	36,98	1,09	0,14	0,11	18,15	137,18
		150	3,06	4,80	20,43	36,98	1,09	0,14	0,11	18,15	137,18
	67,68 Кисель фруктовый	200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00
		200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	итого:	35,97	28,74	62,79	169,87	6,50	0,42	0,42	38,99	624,04	
		35,97	28,74	62,79	169,87	6,50	0,42	0,42	38,99	624,04	
Полдник	155	4,59	5,89	40,04	94,70	0,95	0,06	0,12	0,65	232,00	
14 Каша рисовая вяз с изюмом	155	4,59	5,89	40,04	94,70	0,95	0,06	0,12	0,65	232,00	
Хлеб	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14	
	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14	
23 Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	итого:	8,63	10,70	84,25	117,92	2,11	0,08	0,14	0,68	467,97	
		8,63	10,70	84,25	117,92	2,11	0,08	0,14	0,68	467,97	
	всего:	60,12	56,06	213,67	747,56	10,18	0,72	1,25	42,91	1570,59	
		60,12	56,06	213,67	747,56	10,18	0,72	1,25	42,91	1570,59	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08
59	Каша манная молочная	200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82
		200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82
24	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
		180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00
18	II завтрак	180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
		итого:	17,09	21,59	66,80	517,94	1,07	0,17	0,74	3,33	590,90
			17,09	21,59	66,80	517,94	1,07	0,17	0,74	3,33	590,90
	Обед	250	5,49	5,27	16,32	38,08	2,03	0,23	7,00	5,81	134,75
	7 Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	38,08	2,03	0,23	7,00	5,81	134,75
82	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44
		60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44
37	Запеканка картоф.с мясом	165	12,13	9,50	25,70	24,80	1,82	0,17	0,16	3,80	237,00
		165	12,13	9,50	25,70	24,80	1,82	0,17	0,16	3,80	237,00
2	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		итого:	22,87	18,56	75,52	141,42	7,13	0,48	7,20	29,48	645,79
			22,87	18,56	75,52	141,42	7,13	0,48	7,20	29,48	645,79
73	Полдник	150/5	5,68	4,36	27,25	139,20	1,47	0,10	0,22	0,44	171,00
	Макароны отварн. с маслом.	150/5	5,68	4,36	27,25	139,20	1,47	0,10	0,22	0,44	171,00
4	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли	25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60
		25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60
		итого:	6,48	5,06	47,28	146,00	1,90	0,11	0,23	0,44	260,60
			6,48	5,06	47,28	146,00	1,90	0,11	0,23	0,44	260,60
		всего:	46,44	45,21	189,60	805,36	10,10	0,76	8,17	33,25	1497,29
			46,44	45,21	189,60	805,36	10,10	0,76	8,17	33,25	1497,29

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
9 Д е н ь	I завтрак	25/7/9	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	32,33 Хлеб с маслом, с сыром	25/7/10	6,47	11,38	13,66	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31	185,70
	57 Каша рисовая молочная с маслом	200	6,21	15,64	34,49	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90	237,37
		200	6,21	15,64	34,49	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90	237,37
	I Какао	179	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
		180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00
	II завтрак	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80
	44 Сок	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80
		итого:	20,92	35,25	85,38	743,67	2,96	0,39	0,48	2,93	606,87
		итого:	20,92	35,25	85,38	743,67	2,96	0,39	0,48	2,93	606,87
	Обед	250	2,69	2,84	17,13	24,60	1,09	0,11	0,06	8,25	104,75
	76 Суп карт. вермишелью	250	2,69	2,84	17,13	24,60	1,09	0,11	0,06	8,25	104,75
	49 Салат из картофеля с солеными огурцами	60	5,40	3,12	5,15	12,78	0,44	0,05	0,03	7,20	51,96
		60	5,40	3,12	5,15	12,78	0,44	0,05	0,03	7,20	51,96
	50,53 Суфле куриное	78	14,41	9,36	4,93	47,69	0,93	0,05	0,15	0,13	161,16
		78	14,41	9,36	4,93	47,69	0,93	0,05	0,15	0,13	161,16
	66 Каша гречневая вязкая	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14
		150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14
	2 Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
		итого:	33,21	20,56	94,13	165,22	8,12	0,39	0,33	15,98	793,61
		итого:	33,21	20,56	94,13	165,22	8,12	0,39	0,33	15,98	793,61
	Полдник	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94
	40 Омлет натуральн. паровой	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94
	Хлеб	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83
		25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83
31 Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	30,20	0,73	0,08	0,06	0,13	132,00	
	50	4,64	0,99	26,11	30,20	0,73	0,08	0,06	0,13	132,00	
23 Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
46 Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00	
	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00	
	итого:	16,12	19,28	59,66	138,84	5,47	0,17	0,75	10,35	475,77	
	итого:	16,12	19,28	59,66	138,84	5,47	0,17	0,75	10,35	475,77	
	всего:	70,25	75,09	239,17	1047,73	16,55	0,95	1,56	29,26	1876,25	
	всего:	70,25	75,09	239,17	1047,73	16,55	0,95	1,56	29,26	1876,25	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С		
1 0 Д е н ь	I завтрак	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08	
	32 Хлеб с маслом	25/7	1,79	6,33	12,00	6,74	0,37	0,02	0,09	0,00	112,08	
	60 Каша кукурузная молоч.	199	7,36	8,52	39,95	191,00	0,90	0,11	0,20	0,90	325,79	
		200	7,36	8,52	39,95	191,00	0,90	0,11	0,20	0,90	325,79	
	67,68 Кисель фруктовый	200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00	
		200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00	
	II завтрак	100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00	
	46 Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00	
		итого:		18,35	23,05	90,85	220,74	2,67	0,17	0,34	14,10	601,87
				18,35	23,05	90,85	220,74	2,67	0,17	0,34	14,10	601,87
	Обед	249	1,81	4,81	7,61	43,18	0,76	0,03	0,01	11,85	81,00	
	75 Ши уральский (с крупой)	250	1,81	4,81	7,61	43,18	0,76	0,03	0,01	11,85	81,00	
	30 Салат из свеклы с зел. гор.	59	1,01	2,51	4,92	16,76	0,78	0,03	0,02	5,88	46,26	
		60	1,01	2,51	4,92	16,76	0,78	0,03	0,02	5,88	46,26	
	51 Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	35,00	1,20	0,08	0,13	0,12	183,00	
		80	12,44	9,24	12,56	35,00	1,20	0,08	0,13	0,12	183,00	
	85 Пюре гороховое.	150	12,33	3,92	29,75	49,59	3,41	0,23	0,07	0,00	203,59	
		150	12,33	3,92	29,75	49,59	3,41	0,23	0,07	0,00	203,59	
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
		60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	2 Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
		итого:		31,99	21,22	82,93	200,65	9,12	0,43	0,27	18,25	735,45
				31,99	21,22	82,93	200,65	9,12	0,43	0,27	18,25	735,45
	Полдник	130	14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00	
41,28/1 Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00		
4 Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	итого:		14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00	
			14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00	
	всего:		65,07	54,21	192,71	541,89	12,41	0,64	0,83	32,54	1561,32	
			65,07	54,21	192,71	541,89	12,41	0,64	0,83	32,54	1561,32	