

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«ЦРР-детский сад №22»



М.Ф.Швоева

Приказ №32/1-од от 09.01.2025г

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей от 3 до 7 лет
в МКДОУ «ЦРР-детский сад №22» (зима-весна)

С.Левокумское

2025 год

1 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Омлет натуральный	1/85/5	5,75	10,29	1,15	120,0	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		7,6	12,37	21,14	217,84	0	0,03	0	0,4	23,1	19,3	92,8	2,6		
Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	0,23	6,6	-	0,81	18,18	16,76	45,49	0,64	80	2011
Котлета из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	0,1	6	0,2	0,4	21	56,7	54	0,9	282	2011
Капуста тушеная	1/130	4,94	4,28	31,86	186,0	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011
Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		23,63	18,43	106,63	688,48	0,38	42,11	0,67	1,61	99,83	153,91	181,25	5,46		
Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,0	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Вафли десертные	1шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
Итого		5,67	1,04	36,11	183,0	0,15	0	2,31	0,79	27,7	20,2	71,8	1,49		
Итого за день		36,9	31,84	163,88	1089,32	0,53	42,14	2,98	2,8	150,63	193,41	345,85	9,55		

Заведующий

Швоева М.Ф.

1 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Омлет натуральный	1/65/5	5,75	10,29	1,15	120,0	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Итого		7,57	12,36	18,14	205,84	0	0,03	0	0,4	22,9	18,3	92,7	2,59		
Суп картофельный с крупой	1/150	1,60	1,68	10,28	62,7	0,11	4,95	-	-	14,92	14,40	37,34	0,53	80	2011
Котлета из говядины	1/50	5,88	6,6	4,86	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	0,9	282	2011
Капуста тушеная	1/100	1,98	3,71	9,49	79,0	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011
Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		16,62	14,12	66,33	479,1	0,33	42,11	0,67	1,61	99,83	153,91	181,25	5,46		
Кофейный напиток с молоком	1/150	3,16	0,08	19,32	94,0	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Вафли десертные	1шт.	3,75	0,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		5,67	1,04	36,11	183,0	0,15	0	2,31	0,79	27,7	20,2	71,8	1,49		
Итого за день		29,86	27,52	120,58	867,94	0,48	42,14	2,98	2,8	150,63	193,41	345,85	9,55		

Заведующий



Швоева М.Ф.

2 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Запеканка из творога с молочным соусом	130/30	17,76	12,10	18,37	253,0	0,04	0,12	0,35	2,06	11,1	73,7	105,2	0,35	237	2011
Чай с лимоном	1/180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
Итого		17,82	12,12	28,36	293,00	0,03	0,15	0,35	2,06	12,0	81,7	106,9	0,55		
Щи из свежей капусты, картофеля и сметаны	1/180/5	1,39	3,9	6,8	67,8	0,04	13,29	-	0,87	16,02	14,33	34,29	0,57	67	2011
Шницель из говядины	1/70	9,67	10,62	8,61	169	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	0,9	287	2011
Пюре картофельное	1/130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Икра морковная	1/50	1,04	3,4	6,9	62,5	1,14	-	-	1,06	18,19	6,76	4,3	1,12	75	2011
Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		19,2	18,05	96,71	627,38	0,31	19,29	0,49	2,48	74,04	115,83	168,44	5,34		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Печенье пром .произв.	1/шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,76	1,67	28,29	237,14	-	2,3	0,79	14,5	20	45	2,39	0,2		
Итого за день		39,78	31,84	153,36	1157,52	0,34	21,79	1,63	19,04	106,04	242,53	277,73	6,09		

Заведующий



Швоева М.Ф.

2 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Запеканка из творога с молочным соусом	130/15	8,88	6,05	9,19	127,0	0,03	0,12	0,35	2,06	11,1	73,7	105,2	0,35	237	2011
Чай с лимоном	1/150/5	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
Итого		8,92	6,06	13,18	155,0	0,03	0,15	0,35	2,06	11,8	80,7	106,8	0,54		
Щи из свежей капусты, картофеля и сметаны	1/150/5	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	-	0,72	13,35	11,76	28,57	0,48	67	2011
Шницель из говядины	1/50	7,05	7,91	5,83	123	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	0,9	287	2011
Пюре картофельное	1/100	3,06	3,52	14,99	100,65	0,008	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Икра морковная	1/30	0,63	2,04	4,14	37,5	0,68	-	-	0,96	12,14	4,32	3,20	0,18	75	2011
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		17,28	14,57	82,72	532,1	0,4	16,08	0,67	2,73	57,37	77,23	144,72	5,15		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Печенье пром .поизв.	1/шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,74	1,66	25,29	225,14	-	2,34	0,79	14,5	20	45	2,39	0,19		
Итого за день		28,94	22,29	121,19	912,24	0,43	18,57	1,81	19,29	89,17	202,93	253,91	5,88		

Заведующий

Швоева М.Ф.



3 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша вязкая молочная овсяная	1/180	4,27	4,86	29,32	178,0	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с лимоном	1/180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
Итого		5,55	5,02	47,27	255,97	0,11	0,53	0,04	3,75	64,5	60,8	265,1	1,5		
Суп-лапша домашняя	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,4	0	0	21,3	14,33	21,31	0,43	86	2011
Птица отварная	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Рис припущенный	1/130	3,64	4,3	36,37	199,95	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
Свекла,тушеная в сметане	1/50	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,35	-	-	19,64	20,4	0,03	0,83	134	2011
Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	0	0,03	0	0	104	11,1	2,8	0,28	373	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		25,57	23,83	97,23	708,16	0,31	10,03	0,77	4,41	199,12	100,53	214,76	5,08		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	0	0	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Пряник пром. производства	1 шт	3,92	2,97	20,43	120,0	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		3,98	2,99	30,42	160,0	0	2,34	0,79	14,5	11,9	45	2,39	0,2		
Итого за день		35,1	31,84	174,92	1124,13	0,42	12,9	1,6	22,66	275,52	207,33	482,25	7,48		

Заведующий



Швоева М.Ф.

3 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ды	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша вязкая молочная овсяная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,0	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с лимоном	1/150/5	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
Итого		5,53	5,01	44,27	243,97	0,11	0,53	0,04	3,75	64,5	60,8	265,1	1,49		
Суп-лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0	17,49	11,76	17,49	0,35	86	2011
Птица отварная	1/50	10,7	9,5	0,7	131,0	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Рис припущенный	1/100	2,43	2,9	24,44	133,3	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
Свекла, тушеная в сметане	1/30	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	6	-	-	19,64	17,89	48,47	0,79	134	2011
Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	104	11,1	2,8	0,28	373	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		19,64	19,26	79,07	568,83	0,31	10,03	0,77	4,41	195,31	97,96	210,94	5,0		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Пряник пром. производства	1 шт	3,92	2,97	20,43	120,0	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		3,96	2,98	27,42	148,0	0	2,34	0,79	14,5	11,7	45	2,29	0,19		
Итого за день		29,13	27,25	150,76	960,8	0,42	12,9	1,6	22,66	271,51	203,76	478,33	6,68		

Заведующий:



Швоева М.Ф.

4 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Макароны отварные	1/150/5	7,57	4,63	36,31	278,0	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	205	2011
Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		9,41	6,71	56,3	375,84	0,13	2,83	0,04	0,85	28,3	80,3	96,6	1,94		
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	1/180/5	1,61	4,37	11,32	91,11	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
Рагу из птицы с овощами	1/70/130	16,84	20,36	23,0	342,6	0,25	19,6	10,3	4,7	30,6	38,8	83,7	2,1	289	2005
Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		23,2	25,41	84,0	658,41	0,89	22,13	10,77	5,51	65,96	89,5	146,45	5,67		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Вафли пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		3,81	1,67	31,82	219,0	0	2,39	0,8	14,9	12,2	45,6	2,49	0,2		
Итого за день		36,42	33,79	172,12	1253,25	1,02	27,35	11,61	21,26	106,46	215,4	245,54	7,81		

Заведующий:



Швоева М.Ф.

4 день

Завтрак

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Макароны отварные	1/100/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	165	2011
Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Итого		7,5	6,43	44,24	256,84	0,13	2,83	0,04	0,85	28,1	79,3	96,5	1,93		
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	1/150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
Рагу из птицы с овощами	1/50/100	13,4	16,2	18,3	272,6	0,25	19,6	10,3	4,7	30,6	38,8	83,7	2,1	289	2005
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		19,17	19,83	71,47	541,85	0,44	22,13	10,77	5,51	65,96	89,5	146,45	5,67		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Вафли пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		3,81	1,67	31,82	219,0	0	2,39	0,8	14,9	12,2	45,6	2,49	0,2		
Итого за день		30,48	27,93	147,53	1017,69	0,57	27,35	11,61	21,26	99,46	215,4	245,54	7,81		

Заведующий:

Швоева М.Ф.



5 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Оладьи с повидлом	1/120/20	9,84	3,07	52,30	276,22	0,11	0,88	20	5	19,4	22,7	62,7	1,2	448/449	2011
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	
Итого		9,9	3,09	62,29	316,22	0,11	0,91	20	5	20,3	30,7	64,4	1,4		
Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	0,23	6,6	-	0,81	18,18	16,76	45,49	0,64	80	2011
Рыба тушенная в томате с овощами	1/80	16,73	6,53	8,26	190,19	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	229	2005
Картофельное пюре	1/130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		27,41	13,65	94,58	639,34	0,48	32,7	0,91	6,27	95,96	120,26	344,54	7,28		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Печенье пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		3,81	1,67	31,82	219,0	0	2,39	0,8	14,9	12,2	45,6	2,49	0,2		
Итого за день		41,12	18,41	188,69	1174,56	0,59	36,0	21,71	26,17	128,46	196,56	411,43	8,88		

Заведующий:

Швоева М.Ф.



5 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Оладьи с повидлом	1/60/10	4,56	4,06	27,75	166,0	0,1	0	12	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	448/449	2011
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Итого		4,6	4,07	34,74	194,0	0,1	0,03	12	0,8	8,4	17,2	43,2	0,99		
Суп картофельный с крупой	1/150	1,60	1,68	10,28	62,7	0,11	4,95	-	-	14,92	14,40	37,34	0,53	80	2011
Рыба тушеная в томате с овощами	1/60	12,54	4,9	6,2	142,64	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	229	2005
Картофельное пюре	1/100	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		21,98	10,44	79,04	522,59	0,36	31,05	0,91	5,46	92,7	117,9	336,39	7,17		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Печенье пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		3,81	1,67	31,82	219,0	0	2,39	0,8	14,9	12,2	45,6	2,39	0,19		
Итого за день		30,39	16,18	145,6	935,59	0,46	33,47	13,71	21,16	113,3	180,7	381,98	8,35		

Заведующий

Швоева М.Ф.

6 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Каша манная жидкая молочная	1/180/5	2,40	3,82	21,04	128,0	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	185	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Итого		3,68	3,98	38,99	205,97	0,01	1,33	0,04	0,35	45,5	75,5	135,0	1,19		
Суп картофельный с клецками	1/180	4,18	5,02	23,2	154,7	0,03	2,9	1	1	11,8	55,7	35,6	1,43	108	2005
Котлета из рыбы	1/70	9,28	2,99	9,68	103,0	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	239	2005
Каша гречневая рассыпчатая	1/130	8,86	5,98	39,81	248,0	0,12	0	0,46	0,4	29	42	54	10,9	165	2011
Соус красный основной	1/30	4,8	8,2	6,65	12,69	0,017	-	-	1,5	9,01	0,74	0,08	0,6	228	2011
Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2005
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		26,81	14,77	118,87	716,54	0,32	25,1	2,13	3,51	84,22	175,0	193,65	16,6		
Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	89,0	0,04	1,2	18,0	0,74	16,7	115	95,5	0,41	397	2011
Пряник пр.пр-ва	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		5,38	4,21	35,02	200,0	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	126,0	132,5	1,1		
Итого за день		35,87	22,91	192,88	1122,51	0,46	27,63	22,48	5,39	160,92	376,5	461,15	18,89		

Заведующий

Швоева М.Ф.



6 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ды	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша манная жидкая молочная	1/150/5	2,40	3,82	21,04	128,0	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	185	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Итого		3,66	3,97	35,99	193,97	0,01	1,33	0,04	0,35	45,5	75,5	135,0	1,19		
Суп картофельный с клецками	1/150	3,14	3,77	17,4	116,09	0,03	2,9	1	1	11,8	55,7	35,6	1,43	108	2005
Котлета из рыбы	1/50	7,07	2,04	7,55	77,0	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	239	2005
Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,9	3,99	26,54	165,33	0,12	0	0,46	0,4	29	42	54	10,9	165	2011
Соус красный основной	1/30	4,8	8,2	6,65	12,69	0,017	-	-	1,5	9,01	0,74	0,008	0,6	228	2011
Кисель из повидла	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2005
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		20,58	10,58	94,09	554,62	0,32	25,1	2,13	3,51	84,22	175,0	193,65	16,6		
Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89,0	0,04	1,2	18,0	0,74	16,7	115	95,5	0,41	397	2011
Пряник пр.пр-ва	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		5,38	4,21	35,02	200,0	0,13	1,2	20,31	1,53	31,2	126,0	132,5	1,1		
Итого за день		29,62	18,76	165,1	948,59	0,46	27,63	22,48	5,39	160,92	376,5	461,15	18,89		

Заведующий



Швоева М.Ф.

7 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ды	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша рисовая вязкая молочная	1/180/5	4,27	4,86	29,32	178,0	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		5,55	5,02	47,27	255,97	0,11	0,53	0,04	3,75	64,5	60,8	265,1	1,5		
Суп картофельный с бобами	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	0,17	4,65	-	-	25,67	27,69	63,4	2,6	81	2011
Котлета из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	0,1	6	0,2	0,4	21	56,7	54	0,9	282	2011
Макароны отварные	1/130	7,57	4,63	36,31	278	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	205	2011
Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	6	-	-	19,64	17,89	48,47	0,79	33	2011
Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	0	0,03	0	0	104	11,1	2,8	0,28	373	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		29,98	17,45	95,29	659,64	0,37	4,81	15,81	7,01	170,03	77,98	209,91	5,74		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Печенье пром. пр-ва	1шт.	2,51	0,96	16,79	89,0	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	472	2011
Итого		2,57	0,98	26,78	129,0	0,09	0,03	2,31	0,79	15,4	19	5,4	0,89		
Итого за день		38,1	23,45	169,34	1044,61	0,57	5,37	18,16	11,55	249,93	157,78	480,41	8,13		

Заведующий

Швоева М.Ф.



7 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Каша рисовая вязкая молочная	1/150/5	4,27	4,86	29,32	178,0	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
Итого		5,53	5,01	44,27	243,97	0,11	0,53	0,04	3,75	64,5	60,8	265,1	1,49		
Суп картофельный с бобами	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,49	-	-	21,07	22,73	52,04	1,21	81	2011
Котлета из говядины	1/50	5,88	6,6	4,86	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	31,67	54	09	282	2011
Макароны отварные	1/100	5,68	4,36	27,25	171	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	205	2011
Салат из свеклы	1/30	0,57	2,43	3,34	37,56	4,95	6	-	-	14,7	17,89	48,47	0,79	134	2011
Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	104	11,1	2,8	0,28	373	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		23,61	13,29	79,47	533,22	0,31	3,62	12,27	5,41	158,5	67,99	171,42	4,1		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Печенье пром. пр-ва	1шт.	2,51	0,96	16,79	89,0	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	472	
Итого		2,55	0,97	23,78	117,0	0,09	0,03	2,31	0,79	15,2	18	5,3	0,88		
Итого за день		31,69	19,27	147,52	894,19	0,51	4,18	16,62	9,95	238,2	146,79	441,82	6,47		

Заведующий

Швоева М.Ф.



8 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо- ы	Энергитичес- кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша пшенинная вязкая молочная	1/180/5	4,27	4,86	29,32	178,00	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65	1,7	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	393	2011
Итого		5,55	5,02	47,27	255,97	0,01	1,63	0,04	0,55	24,9	19,8	92,0	2,39		
Суп-лапша домашняя	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,4	0	0	21,3	14,33	21,31	0,43	86	2011
Птица отварная	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Макароны отварные	1/130	7,57	4,63	36,31	278,0	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	205	2011
Соус красный основной	1/30	0,35	0,45	2,4	15,05	0,75								824	2011
Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		31,37	23,33	115,41	858,82	7,11	10,35	0,77	5,61	94,62	117,33	193,29	7,13		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Вафли пр.пр-ва пром. производства	1 шт	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,76	1,67	28,29	237,14	-	2,3	0,79	14,5	11,9	45	2,39	0,2		
Итого за день		39,68	30,02	190,97	1351,93	7,12	11,98	1,6	20,66	131,42	182,13	287,68	9,72		

Заведующий



Швоева М.Ф.

8 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Угледо ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Каша пшенная вязкая молочная	1/150/5	4,27	4,86	29,32	178,00	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65	1,7	168	2011
Хлеб пшеничный	1/30	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
Итого		5,53	5,01	44,27	243,97	0,01	1,63	0,04	0,55	24,9	19,8	92,0	2,39		
Суп-лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0	17,49	11,76	17,49	0,35	86	2011
Птица отварная	1/50	10,7	9,5	0,7	131,0	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011
Макароны отварные	1/100	5,68	4,36	27,25	171,0	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	165	2011
Соус красный основной	1/30	0,35	0,45	2,4	15,05	0,75								824	2011
Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		24,1	19,3	92,95	642,8	7,11	10,35	0,77	5,61	94,62	117,33	193,29	7,13		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Вафли пром. производства	1/шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,74	1,66	25,29	225,14	-	2,34	0,79	14,5	20	45	2,39	0,19		
Итого за день		32,37	25,97	162,51	1111,91	7,12	14,32	1,6	20,66	139,52	182,13	287,68	9,71		

Заведующий

Швоева М.Ф.



9 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг						
										Mg	Ca	P	Fe		
Каша гречневая вязкая молочная	1/180/5	8,86	5,98	39,81	248	0,12	0	0,46	0,4	29	42	54	10,9	165	2011
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	1,22	0,14	7,96	37,97	0,01	-	0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5	1	2011
Итого		10,14	6,14	57,76	325,970	0,13	0,03	0,50	0,09	39,3	55,7	81	11,59		
Суп картофельный с бобами	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	0,17	4,65	-	-	25,67	27,69	63,4	2,6	81	2011
Биточки из птицы	1/80	11,93	12,62	8,09	194,0	0,03	0,24	34	-	17,49	10,8	85,5	0,92	306	2011
Каша ячневая рассыпчатая	1/130	4,94	4,28	31,86	186,0	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	336	2011
Салат из свеклы	1/50	0,71	0	3,04	46,95	4,18	-	-	0,6	19,64	17,89	48,47	0,79	33	2011
Компот из сухофруктов	1/180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		26,01	21,8	102,69	712,5	0,37	0,64	74,47	0,81	91,47	84,03	315,06	6,97		
Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Крендель сахарный	1/50	3,54	6,57	27,87	185,0	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		4,11	6,63	58,07	308,6	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Итого за день		51,94	39,14	192,03	1328,9	0,57	2,27	76,82	2,85	136,57	120,23	470,16	11,25		

Заведующий



Швоева М.Ф.

9 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Каша гречневая вязкая молочная	1/150/5	5,9	3,99	26,54	165,33	0,12	0	0,46	0,4	29	42	54	10,9	165	2011
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	1,22	0,14	7,96	37,97	0,001		0,04	0,05	9,6	6,7	25,4	0,5	1	2011
Итого		18,41	9,05	24,99	254,6	0,01	1,63	0,04	0,55	24,9	19,8	92,0	2,39		
Суп катофельный с бобами	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,49	-	-	21,07	22,73	52,04	1,21	81	2011
Биточки из птицы	1/60	8,95	9,46	6,07	145,5	0,06	0	7	-	16,9	8,4	84,7	0,99	306	2011
Каша ячневая рассыпчатая	1/100	3,29	2,85	21,24	124,00	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	336	2011
Салат из свеклы	1/30	0,43	0	1,82	2,51	28,17	-	-	2,85	19,74	17,49	8,47	0,79	33	2011
Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	-	-	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		216,23	16,15	82,62	558,1	0,39	0,3	47,47	0,81	87,07	79,06	310,44	6,96		
Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Крендель сахарный	1/50	3,54	6,57	27,87	185,00	0	2,36	0,8	14,9	11,3	37,6	0,79	-		
Итого		3,97	6,61	50,75	278,6	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Итого за день		238,61	31,81	158,36	1091,3	0,59	1,93	49,82	2,85	132,17	115,26	465,54	11,24		

Заведующий:

Швоева М.Ф.



10 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборн ик рецепт ур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Оладьи со сгущенным молоком	1/120/20	9,06	8,11	55,15	330,0	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	448/449	2011
Чай с сахаром и лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Итого		9,12	8,13	65,14	370,0	0,1	0,03	0	0,8	8,6	18,2	42,3	1,0		
Суп картофельный с вермишелью	1/180	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,35	-	-	14,7	20,4	0,03	0,83	82	2011
Плов из птицы	50/130	25,8	9,9	50,7	422,8	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	265	2005
Салат из капусты	1/50	0,704	0	2,54	43,7	-	16,22	0,013	0,17	18,68	-	-	0,25	20	2011
Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2005
Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/50	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		32,44	12,95	110,59	717,44	6,85	4,25	0,71	3,16	65,08	69,4	247,28	6,17		
Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	392	2011
Пряник пр. пр-ва	1 шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,76	1,67	28,29	237,14	-	2,3	0,79	14,5	11,9	45	2,39	0,2		
Итого за день		44,32	22,75	204,02	1324,58	6,95	6,58	1,5	18,46	85,58	132,6	291,97	7,37		

Заведующий:

Швоева М.Ф.



10 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые витамины				Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборн ик рецепт ур
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергитичес кая ценность	В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg	Ca	P	Fe		
Оладьи со сгущенным молоком	1/60/10	4,56	4,06	27,75	166,0	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	448/449	2011
Чай с сахаром и лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,9	8	1,7	0,2	393	2011
Итого		4,6	4,07	34,74	194,0	0,1	0,03	0	0,8	8,6	18,2	42,3	1,0		
Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	6,0	-	-	19,64	17,89	48,47	0,79	82	2011
Плов из птицы	40/100	22,35	7,35	41,4	358,5	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	265	2005
Салат из капусты	1/50	0,704	2,54	4,5	43,7	-	16,22	0,13	0,017	18,68	0,25	-	20	33	2011
Кисель из повидла	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2005
Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	71	0,02	-	0,05	0,06	9,9	6,9	26,1	0,6		
Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,36	10,2	52	0,05	-	0,42	0,05	0,42	10,5	0,05	1,17		
Итого		28,43	9,83	94,28	617,55	5,2	9,9	0,71	3,16	65,08	69,4	247,28	6,17		
Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	-	0,03	-	-	0,7	7	1,6	0,19	392	2011
Пряник пр. пр-ва	1шт.	2,7	1,65	18,3	197,14	-	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	-		
Итого		2,74	1,66	25,29	225,14	-	2,34	0,79	14,5	20	45	2,39	0,19		
Итого за день		35,77	15,56	154,31	1036,69	5,3	12,27	1,5	18,46	85,58	132,6	291,97	7,37		

Заведующий:



Швоева М.Ф.

