

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27»

Утверждаю:

Зам. заведующего по ВМР

МБДОУ «Детский сад № 27»

 Р.В. Автухова

«03» июня 2024 г.

20 – дневное меню

Для детей с 10,5 часовым пребыванием

в дошкольном образовательном учреждении, ЗАТО Северск

сезон: лето - осень

Неделя: 1
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----|----|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из ячневой крупы с маслом | 200/5 | 6,83 | 7,77 | 40,20 | 258 | 0,13 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 225 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 38 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 9,62 | 11,57 | 64,56 | 521 | 0,15 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016 | Кисель с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 12 | 48 | 10,05 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | | | | |
| 76/11 | Рассольник «Ленинградский» с птицей, сметаной | 200/6/5 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 97 | 6,04 | | | | |
| 306/11 | Бигус с отварным мясом (птицей) | 200 | 18,62 | 30,14 | 24,97 | 447 | 94,56 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 25,65 | 37,06 | 95,28 | 827 | 105,76 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 230 | Ленивые вареники | 120 | 16,44 | 14,57 | 16,99 | 265 | 0,22 | | | | |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 4356/06 | Молоко 3,2% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | | | |
| | Итого | | 24,38 | 22,11 | 44,50 | 477 | 2,94 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 59,97 | 71,06 | 218,18 | 1917 | 121,88 | | | | |

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом | 200/5 | 7,24 | 9,24 | 38,00 | 263 | 1,74 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 395/11 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 126 | 1,17 | | | | |
| | Итого | | 13,69 | 14,27 | 66,18 | 639 | 2,95 | | | | |
| Второй завтрак 10ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 81/11 | Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | | | | |
| 269 | Котлеты (особые) | 90 | 13,98 | 22 | 6,31 | 360 | 0,063 | | | | |
| 317/11 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 4,86 | 1,11 |
| 5/11 | Соус молочный с овощами | 30 | 0,54 | 1,23 | 1,92 | 20 | 0,21 | | | | |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,36 | 0,00 | 17,3 | 65 | 45 | 0,00 | 0,00 | 6,66 | 0,18 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 31,73 | 32,48 | 96,40 | 879 | 54,83 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 134 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,9 | 11,89 | 27,30 | 238 | 12,0 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 5,15 | 11,98 | 43,64 | 310 | 12,01 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 51,77 | 59,13 | 227,77 | 1963 | 82,79 | | | | |

Неделя: 1
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----|----|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 66/07 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,2 | 26,3 | 223 | 0,9 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 90/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 253 | 0,00 | | | | |
| 397/11 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 119 | 1,43 | | | | |
| | Итого | | 12,69 | 13,54 | 58,94 | 595 | 2,33 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 118 | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 43 | 48 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 14 | 12,5 | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 19,44 | | | | |
| 312/11 | Кнели куриные с рисом (запеченные) | 90 | 19,87 | 16,51 | 6,19 | 325 | 0,035 | | | | |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 247 | 0,00 | | | | |
| 116/07 | Соус томатный с маслом сливочным | 30 | 0,37 | 0,9 | 2,93 | 21 | 0,66 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (яблок) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 34,15 | 26,83 | 108,68 | 925 | 33,00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195 | 0,15 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 51 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 10,47 | 17,12 | 19,33 | 274 | 5,17 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 58,03 | 57,65 | 198,18 | 1877 | 93,50 | | | | |

Неделя: 1
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 170/12 | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 205/3 | 7,51 | 9,02 | 36,17 | 256 | 3,24 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 200/14/5 | 0,16 | 0,00 | 14,4 | 63 | 1,98 | | | | |
| | Итого | | 10,41 | 12,8 | 66,54 | 571 | 5,22 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 30 | Щи донские | 200 | 7,16 | 4,96 | 5,68 | 96 | 7,44 | | | | |
| 255/11 | Биточки рыбные запеченные | 90 | 12,03 | 4,23 | 8,99 | 122 | 0,39 | 0,072 | 0,09 | 47,39 | 0,675 |
| 321/11 | Пюре картофельное и маслом | 150/3 | 3,11 | 6,98 | 20,48 | 157 | 18,16 | | | | |
| 4/11 | Соус сметано - томатный | 30 | 0,64 | 2,52 | 1,39 | 33 | 0,69 | | | | |
| 382/11 | Кисель из сока натурального | 180 | 0,50 | 0,054 | 27,18 | 111 | 0,99 | 0,00 | 0,015 | 11,775 | 0,285 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 29,34 | 19,29 | 95,17 | 678 | 32,67 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 240/11 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 13,61 | 10,67 | 14,63 | 209 | 1,33 | | | | |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| | Снежок 2,5% | 180 | 4,86 | 4,5 | 1,44 | 142 | 1,8 | | | | |
| | Итого | | 21,11 | 16,95 | 35,12 | 455 | 3,33 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 61,18 | 49,36 | 209,42 | 1778 | 54,22 | | | | |

Неделя: 1
День: пятница
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 200/5 | 8,0 | 6,83 | 38,63 | 248 | 1,56 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 200 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 102 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 14,83 | 12,26 | 67,62 | 600 | 3,00 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка (яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 98/15 | Суп крестьянский с птицей | 200/6 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 61 | 7,9 | | | | |
| 308/11 | Фрикадельки из птицы | 90 | 10,3 | 9,23 | 6,73 | 194 | 0,34 | 0,042 | 0,077 | 28,4 | 0,868 |
| 316/11 | Рис припущенный | 130 | 3,16 | 3,74 | 31,79 | 173 | 0,00 | | | | |
| 350/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 2,13 | 25 | 0,010 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (изюма) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 702/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 20,42 | 19,00 | 100,00 | 698 | 13,61 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом | 200/5 | 5,75 | 8,89 | 19,07 | 183 | 0,92 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,60 | 0,10 | 10,60 | 50 | 0,00 | | | | |
| 395/11 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84 | 1,17 | | | | |
| | Итого | | 10,16 | 11,38 | 42,43 | 317 | 2,09 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 46,61 | 43,04 | 231,60 | 1750 | 31,70 | | | | |

Неделя: 2
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----|----|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 183/07 | Каша молочная из гречневой крупы с маслом | 200/5 | 6,33 | 8,65 | 37,6 | 253 | 1,74 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 38 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 9,12 | 12,45 | 61,96 | 543 | 1,76 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016 | Кисель с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 24 | 48 | 20,1 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 19,44 | | | | |
| 304/11 | Плов из птицы | 200 | 20,0 | 18,48 | 33,46 | 380 | 0,52 | | | | |
| 3/10 | Компот из яблок и чернослива | 180 | 0,22 | 0,00 | 19,03 | 76 | 1,74 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 702/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 26,97 | 25,58 | 93,14 | 718 | 26,5 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2/12 | Булочка творожная | 120 | 12,40 | 13,08 | 48,48 | 432 | 0,12 | | | | |
| 4356/06 | Молоко 3,2% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | | | |
| | Итого | | 18,82 | 19,24 | 73,74 | 540 | 10,64 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 54,91 | 57,27 | 234,84 | 1893 | 43,92 | | | | |

Неделя: 2
день: вторник
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из кукурузной крупы с маслом | 200/5 | 6,36 | 6,94 | 40,3 | 249 | 0,53 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 200/14/5 | 0,16 | 0,00 | 14,4 | 63 | 1,98 | | | | |
| | Итого | | 10,16 | 9,58 | 70,12 | 562 | 25,52 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 14 | 12,5 | | | | |
| 81/11 | Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | | | | |
| 269 | Котлеты (особые) | 90 | 13,98 | 22 | 6,31 | 360 | 0,063 | | | | |
| 336/11 | Капуста свежая тушеная | 50 | 1,04 | 1,62 | 4,72 | 38 | 8,58 | 0,015 | 0,02 | 27,72 | 0,40 |
| 321/11 | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 92 | 12,10 | 0,09 | 0,07 | 24,65 | 0,67 |
| 123 | Компот из свежемороженных ягод | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 63 | 36 | | | 6,77 | 0,27 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 28,72 | 31,67 | 85,38 | 825 | 73,80 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 180/12 | Каша сборная молочная с сахаром | 205 | 8,52 | 9,68 | 35,09 | 262 | 1,46 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,2 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,15 | | | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 92 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 12,91 | 12,54 | 56,61 | 392 | 3,01 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 52,11 | 54,11 | 224,70 | 1914 | 115,33 | | | | |

Неделя:2
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----|----|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 176/12 | Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом | 200 | 6,12 | 6,65 | 53,13 | 297 | 0,87 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 90/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 253 | 0,00 | | | | |
| 397/11 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 119 | 1,43 | | | | |
| | Итого | | 12,49 | 9,99 | 85,77 | 669 | 2,3 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 118 | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 43 | 48 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 72/11 | Щи по – уральски с птицей, сметаной | 200/6/5 | 1,64 | 4,06 | 5,76 | 66 | 9,48 | | | | |
| 306/11 | Биточки, рубленные из птицы | 90 | 10,37 | 10,81 | 6,94 | 215 | 0,35 | | | | |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 247 | 0,00 | | | | |
| 354/11 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,75 | 1,76 | 22 | 0,012 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (сушеных яблок) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 31,39 | 23,78 | 113,80 | 795 | 44,44 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195 | 0,15 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,075 | 7,95 | 50 | 0,15 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 10,62 | 17,17 | 19,93 | 279 | 12,82 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 54,82 | 51,26 | 232,09 | 1902 | 72,56 | | | | |

Неделя: 2
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом | 200/5 | 5,75 | 8,89 | 19,07 | 183 | 0,92 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 200 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 102 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 11,68 | 15,46 | 48,61 | 537 | 2,32 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 30 | Щи донские | 200 | 7,16 | 4,96 | 5,68 | 123 | 7,44 | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы | 90 | 13,85 | 6,44 | 3,25 | 127 | 0,65 | 0,06 | 0,12 | 43,86 | 0,64 |
| 321/11 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,16 | | | | |
| 356/11 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,48 | 1,76 | 2,11 | 26 | 0,38 | | | | |
| 2/10 | Компот из яблок и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,7 | 64 | 45,1 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 30,72 | 18,51 | 79,63 | 636 | 76,73 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 236/11 | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 0,19 | 0,04 | 0,22 | 120,5 | 0,62 |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 4356/06 | Молоко 3,2% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | | | |
| | Итого | | 22,59 | 17,48 | 46,44 | 436 | 2,91 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 65,31 | 51,77 | 187,27 | 1693 | 94,96 | | | | |

Неделя: 2
День: пятница
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из пшена с маслом | 200/5 | 6,74 | 7,27 | 31,2 | 217 | 0,99 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 395/11 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 101 | 1,17 | | | | |
| | Итого | | 13,23 | 12,32 | 60,98 | 568 | 2,2 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 14 | 12,5 | | | | |
| 75/11 | Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной | 200 | 1,66 | 4,08 | 11,82 | 91 | 9,44 | | | | |
| 312/11 | Кнели куриные с рисом (запеченные) | 90 | 19,87 | 16,51 | 6,19 | 325 | 0,035 | | | | |
| 316/11 | Рис припущенный | 130 | 3,16 | 3,74 | 31,79 | 173 | 0,00 | | | | |
| 1.370 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,77 | 1,44 | 2,54 | 26 | 0,021 | | | | |
| 399г | Сок яблочный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 78 | 3,60 | 0,02 | 0,02 | 12,60 | 2,52 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 31,26 | 26,32 | 100,62 | 840 | 25,60 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 200/5 | 8,05 | 10,46 | 38,7 | 281 | 1,56 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 9,3 | 10,55 | 55,04 | 353 | 15,78 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 54,51 | 49,35 | 227,87 | 1685 | 96,58 | | | | |

Неделя: 3
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 188/11 | Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) | 200 | 7,9 | 9,18 | 28,2 | 228 | 0,5 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 38 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 10,69 | 12,98 | 52,56 | 518 | 0,52 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016 | Кисель с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 12 | 48 | 10,05 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консервированная отварная | 60 | 1,12 | 0,82 | 5,62 | 42 | 2,4 | | | | |
| 67/08 | Свекольник | 200 | 1,8 | 4,1 | 11,9 | 95 | 4 | | | | |
| 307/11 | Котлеты, рубленные из кур | 90 | 8,79 | 12,88 | 7,52 | 225 | 0,26 | | | | |
| 317/11 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 150/5 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 4,86 | 1,11 |
| 350/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 3,06 | 26 | 0,10 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 22,6 | 24,36 | 107,72 | 793 | 7,12 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 237/11 | Запеканка из творога | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,24 | | | | |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 4356/06 | Молоко 3,2% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | | | |
| | Итого | | 25,40 | 19,59 | 44,66 | 459 | 2,96 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 59,01 | 57,25 | 218,78 | 1862 | 23,62 | | | | |

Неделя: 3
День: вторник
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | С | В1 | В2 | Ca |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом | 200/5 | 7,24 | 9,24 | 38,00 | 263 | 1,74 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 200 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 102 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 14,07 | 14,67 | 66,99 | 615 | 3,18 | | | | |
| Второй завтрак 10ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 80/11 | Суп с томатом, яйцом, птицей и сметаной | 200/6/5 | 5,21 | 5,54 | 7,87 | 102 | 3,11 | | | | |
| 269 | Котлеты (особые) | 90 | 13,98 | 22 | 6,31 | 360 | 0,063 | | | | |
| 322/11 | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,85 | 4,62 | 18,01 | 125 | 15,75 | | | | |
| 354/11 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,75 | 1,76 | 22 | 0,012 | | | | |
| 382/11 | Кисель из сока натурального | 180 | 0,50 | 0,054 | 27,18 | 111 | 0,99 | 0,00 | 0,015 | 11,775 | 0,285 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 27,71 | 34,46 | 90,63 | 863 | 24,93 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 206/11 | Макароны отварные с сыром | 120 | 7,43 | 8,0 | 18,17 | 175 | 0,11 | 0,036 | 0,06 | 86,676 | 0,912 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,68 | 8,09 | 33,51 | 247 | 0,128 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 51,66 | 57,62 | 212,68 | 1860 | 41,24 | | | | |

Неделя: 3
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины , мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|---------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 66/07 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,2 | 26,3 | 223 | 0,9 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 90/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 253 | 0,00 | | | | |
| 395/11 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 101 | 1,17 | | | | |
| | Итого | | 11,87 | 12,76 | 57,48 | 577 | 2,07 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 118 | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 43 | 48 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 14 | 12,5 | | | | |
| 2 | Щи из свежей капусты с крупой со сметаной | 200 | 1,60 | 4,30 | 7,70 | 76 | 21,00 | | | | |
| 306/11 | Биточки, рубленные из птицы | 90 | 10,37 | 10,81 | 6,94 | 215 | 0,35 | | | | |
| 356/11 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,48 | 1,76 | 2,11 | 26 | 0,38 | | | | |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 247 | 0,00 | | | | |
| 123 | Компот из свежемороженнных ягод | 180 | 0,18 | 0,072 | 15,7 | 63 | 36 | | | 6,77 | 0,27 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 24,34 | 22,04 | 98,43 | 776 | 70,23 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 80 | 7,06 | 13,58 | 1,35 | 156 | 0,12 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 466/11 | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,10 | 1,89 | 20,91 | 113 | 0,00 | 0,056 | 0,032 | 8,8 | 0,552 |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 92 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 14,55 | 18,34 | 43,78 | 399 | 1,52 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 51,08 | 53,46 | 212,28 | 1835 | 86,82 | | | | |

Неделя:3
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 170/12 | Каша пшеничная молочная с сахаром | 205 | 7,48 | 6,84 | 36,13 | 236 | 3,24 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 397/11 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 119 | 1,43 | | | | |
| | Итого | | 13,89 | 13,81 | 67,92 | 607 | 4,67 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | | | | |
| 84/11 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 4,86 | 4,03 | 12,04 | 103 | 7,50 | | | | |
| 256/11 | Котлеты рыбные «Любительские» | 90 | 9,63 | 3,13 | 7,8 | 126 | 2,48 | | | | |
| 316/11 | Рис припущенный и маслом | 150/5 | 3,69 | 7,63 | 36,75 | 233 | 0,00 | | | | |
| 116/07 | Соус томатный с маслом сливочным | 30 | 0,37 | 0,9 | 2,93 | 21 | 0,66 | | | | |
| 3/10 | Компот из яблок и чернослива | 180 | 0,22 | 0,00 | 19,03 | 76 | 1,74 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 23,72 | 18,49 | 110,6 | 740 | 17,18 | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | |
| 236/11 | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 0,19 | 0,04 | 0,22 | 120,5 | 0,62 |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 17,42 | 11,73 | 46,37 | 362 | 0,408 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 55,35 | 44,35 | 237,48 | 1793 | 35,25 | | | | |

Неделя: 3
День: пятница
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|--|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----|----|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 173/12 | Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом | 200/5 | 8,05 | 10,46 | 38,7 | 281 | 1,56 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 200/14/5 | 0,16 | 0,00 | 14,4 | 63 | 1,98 | | | | |
| | Итого | | 11,85 | 13,1 | 68,52 | 594 | 35,82 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 10ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 76/11 | Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной | 200/6/5 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 97 | 6,04 | | | | |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 17,8 | 19,6 | 17,3 | 354 | 8,15 | | | | |
| 2/10 | Компот из яблок и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,7 | 64 | 45,1 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 24,58 | 24,20 | 76,78 | 658 | 64,29 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом | 200/5 | 5,75 | 8,89 | 19,07 | 183 | 0,92 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 7,00 | 8,98 | 35,41 | 255 | 0,938 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 44,63 | 46,68 | 202,26 | 1642 | 114,05 | | | | |

Неделя: 4
День: понедельник
Возрастная группа: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины,мг | |
|---|------------------------------------|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 180/12 | Каша сборная молочная с сахаром | 205 | 8,52 | 9,68 | 35,09 | 262 | 1,46 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 38 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 11,31 | 13,48 | 59,45 | 398 | 1,47 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016 | Кисель с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 24 | 48 | 20,1 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 93/04 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 46 | 4,8 | 0,03 | 0,03 | 21,3 | 0,28 |
| 100 | Суп с куриными фрикадельками | 200/20 | 5,50 | 7,00 | 14,80 | 145 | 3,50 | 0,00 | | 26,60 | 1,20 |
| 305/11 | Котлеты, рубленные из птицы | 90 | 11 | 11,26 | 11,64 | 225 | 0,58 | | | | |
| 321/11 | Пюре картофельное | 50 | 1,02 | 1,60 | 6,82 | 46 | 6,05 | 0,045 | 0,035 | 12,325 | 0,335 |
| 336/11 | Капуста свежая тушёная | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 75 | 17,16 | 0,03 | 0,04 | 55,45 | 0,81 |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (яблок) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | | 24,94 | 25,91 | 99,72 | 774 | 32,45 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2/12 | Булочка творожная | 120 | 12,40 | 13,08 | 48,48 | 360 | 0,12 | | | | |
| 4356/06 | Молоко 3,2% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | | | |
| | Итого | | 18,82 | 19,24 | 73,74 | 468 | 10,64 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 55,07 | 58,63 | 238,91 | 1732 | 49,58 | | | | |

Неделя: 4
день: вторник
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины ,мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша молочная из кукурузной крупы с маслом | 200/5 | 6,36 | 6,94 | 40,3 | 249 | 0,53 | | | | |
| 3/13 | Батон с сыром | 90/6 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 250 | 0,042 | | | | |
| 397/11 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 119 | 1,43 | | | | |
| | Итого | | 13,67 | 12,77 | 71,54 | 618 | 20,02 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368г/11 | Бананы свежие | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 95 | 8,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 14 | 12,5 | | | | |
| 99/07 | Суп из овощей и птиц ей, сметаной | 200/6/10 | 3,79 | 5,07 | 12,0 | 99 | 8,9 | | | | |
| 269 | Котлеты (особые) | 90 | 13,98 | 22 | 6,31 | 360 | 0,063 | | | | |
| 5/11 | Соус молочный с овощами | 30 | 0,54 | 1,23 | 1,92 | 20 | 0,21 | | | | |
| 171/07 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,81 | 4,55 | 35,88 | 247 | 0,00 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 30,42 | 33,42 | 111,19 | 977 | 22,03 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 137/11 | Рагу из овощей и маслом | 150/5 | 3,04 | 6,64 | 14,4 | 130 | 6,07 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 294/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 92 | 1,4 | | | | |
| | Итого | | 7,43 | 9,51 | 35,92 | 260 | 7,47 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 51,84 | 56,02 | 231,24 | 1990 | 62,52 | | | | |

Неделя: 4
День: среда
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|---|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 176/12 | Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом | 200 | 6,12 | 6,65 | 53,13 | 297 | 0,87 | | | | |
| 3 | Батон с повидлом | 90/15 | 2,7 | 0,15 | 16,82 | 253 | 0,00 | | | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 200/14/5 | 0,16 | 0,00 | 14,4 | 63 | 1,98 | | | | |
| | Итого | | 8,98 | 6,8 | 84,35 | 613 | 2,85 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 118 | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 43 | 48 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 8 | 5 | | | | |
| 2 | Щи из свежей капусты с крупой со сметаной | 200 | 1,60 | 4,30 | 7,70 | 76 | 21,00 | | | | |
| 308/11 | Фрикадельки из птицы | 90 | 10,29 | 9,2 | 6,83 | 194 | 0,34 | 0,049 | 0,084 | 27,3 | 1,09 |
| 317/11 | Макаронные изделия отварные (гарнир) и маслом | 150/5 | 5,57 | 8,15 | 26,52 | 201 | 0,00 | | | | |
| 4/11 | Соус сметано - томатный | 30 | 0,64 | 2,52 | 1,39 | 33 | 0,69 | | | | |
| 4/10 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,36 | 0,00 | 17,3 | 65 | 45 | 0,00 | 0,00 | 6,66 | 0,18 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 23,21 | 24,67 | 89,24 | 712 | 72,03 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 80 | 7,06 | 13,58 | 1,35 | 156 | 0,12 | | | | |
| 469/11 | Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143 | 0,00 | 0,048 | 0,024 | 7,92 | 0,52 |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 34 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 11,22 | 18,68 | 39,26 | 371 | 0,14 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 43,73 | 50,47 | 225,44 | 1779 | 88,02 | | | | |

Неделя: 4
День: четверг
Возрастная категория: от 7 лет и старше

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал | Витамины, мг | | | Витамины, мг | |
|---|--|-----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями, маслом | 200/5 | 5,75 | 8,89 | 19,07 | 183 | 0,92 | | | | |
| 14 | Батон с маслом сливочным | 90/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 252 | 0,00 | | | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,018 | 8,39 | 38 | 0,018 | | | | |
| | Итого | | 8,54 | 12,69 | 43,43 | 319 | 0,94 | | | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | |
| 15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016 | Напиток с витаминами Витошка | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 40 | 10 | | | | |
| 368/11 | Яблоки свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 44 | 8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 24 | 5 | | | | |
| 87/11 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 134 | 7,28 | | | | |
| 258 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 11,97 | 3,57 | 7,79 | 125 | 2,45 | | | | |
| 321/11 | Пюре картофельное и маслом | 150/5 | 3,11 | 8,43 | 20,51 | 170 | 18,16 | | | | |
| 354/11 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,75 | 1,76 | 22 | 0,012 | | | | |
| 376/11 | Компот из сушеных фруктов (яблок) | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,40 | 0,15 | 15,90 | 75 | 0,00 | | | | |
| 700/11 | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0,00 | | | | |
| | Итого | | 28,68 | 21,04 | 97,95 | 712 | 33,26 | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | |
| 236/11 | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 0,19 | 0,04 | 0,22 | 120,5 | 0,62 |
| 490/13 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,20 | 0,075 | 7,95 | 38 | 0,00 | | | | |
| | Снежок 2,5% | 180 | 4,86 | 4,5 | 1,44 | 142 | 1,8 | | | | |
| | Итого | | 22,23 | 16,22 | 39,42 | 470 | 2,19 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 59,77 | 50,27 | 193,39 | 1585 | 49,39 | | | | |

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: от 7 лет и старше

[illegible]