Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа
_____
"31" августа 2020год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на10(дней)
1,5-3 лет весенне-летний период
(детские сады)
с 12-ти часовым прибыванием

1 неделя **1 день**

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп молочный с макар.изделиями	103	150	4.5	2.85	18.15	0.5	18.5	2.55	0	13.35	7.05	5.25	1.2	117
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из свёклы	76	30	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Щи со св.капустой	6	10/150	1.05	2.93	5.09	0.04	11.08	239	0	26	28.57	1.32	0.48	50.85
Плов из отварной курицы	113	160	10.73	2	13.02	0.05	0.76	96	0	133.83	149.48	3.63	1.64	184.4
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**550**												
Полдник														
Сдоба обыкновенная	43	50	3.71	1.93	33.19	0.07	0.05	10.2	0	11.7	36.84	1.46	0.83	165
Молоко кипячённое	88	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.01	0	200	150	2.1	0.15	90
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Вареники с отварным картофелем и луком	114	180	7.38	7.66	26.6	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.2	5.4	296.31
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100		0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**450**	**40.36**	**32.17**	**204.45**	**0.966**	**46.62**	**465.16**	**1**	**731.83**	**717.61**	**86.58**	**11.75**	**1431.88**

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша геркулесовая молочная	38	150	7.07	2.01	23.38	0.01	0	110	0	174.9	104.566	4.11	1.13	196
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон,масло сл.сыр	*1*	39	3.21	5.55	12.92	0	0	50.4	0	132.7	35	6.4	0	119.9
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100			10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат картофельный с сол.огурцом	53	60	0.68	2.88	34.4	0.06	0.111	19.98	0	48	61.33	18.99	0.69	70.98
Суп "Шурпа" на курином бульоне с мясом курицы	116	200	7.37	7.37	0.84	0.04	0.59	189	0	30.05	53.32	2.16	0.13	198.78
Тефтели из печени и риса и соуса	96	60	10.86	26	28.26	0.126	5.04	13.68	0	12.24	30.36	1.04	2.64	120.91
Макаронные изд. отварные	41	100	3.66	2.81	17,,58	0.04	0	1	0	3.23	37.17	2.1	0.74	110.32
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**610**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Отвар шиповника	97	150	0.45	0.15	6.6	0.06	25.5	10.01	0	0.9	1.05	0.6	1.1	28.2
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Икра кабачковая	116	40	0.24	0.94	1.54	0.006	0.192	19	0	160.4	1	0.96	0.02	15.6
Омлет натуральный	42	80	17.56	27.27	3.26	0.12	1.23	4.25	0	140.55	155	2.4	2.39	206.68
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**400**	**57.32**	**80.43**	**204.53**	**0.674**	**43.643**	**477.32**	**1**	**897.72**	**760.926**	**94.86**	**10.45**	**1517.16**

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Суп молочный пшеный	38	150	5.39	7.05	20.11	0.06	21.3	2.55	0	160.5	104.566	4.1	1.13	164.88
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Икра морковная	86	30	0.66	1.38	3.27	0	1.14	0	0	5.25	9.6	3.19	0.1	2.74
Борщ со сметаной	29	10/200	10.45	3.25	40.2	0.015	1.505	0	0	9.19	21	12.38	0.37	28.11
Котлета из говядины	16	50	7.78	5.78	7.85	0.05	0.08	14.38	0	21.88	83.19	1.6	0.75	114.38
Гороховое пюре	40	100	5.52	7.52	26.45	0.06	0	21	0	96	37.17	2.1	0.385	168.45
Кисель из свежих плодов	126	150	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**550**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Пудинг творожный	98	15/100	7.84	19.29	22.13	0.11	3.08	23.83	0	11.67	10.88	7.2	3.6	131.3
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.36	6.08	0	0	0	0	94	18.66	6.6	0	90.4
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**405**	**48.85**	**55.59**	**245.83**	**0.507**	**39.135**	**172.16**	**1**	**692.62**	**599.226**	**100.5**	**8.285**	**1285.86**

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша дружба молочная	32	150	7.07	4.6	14.63	0.01	15.82	175.4	0	140.13	117.04	1.77	2.2	117.32
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.15	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из кукурузы (консервированный)	152	30	0.9	1.56	1.88	0.04	3.3	0.21	0	6.44	17.99	6.24	0.24	25.08
Суп-лапша домашняя	118	200	9.08	8.96	11.18	0.09	6.6	86	0	19.68	53.32	2.2	0.87	103.14
Котлета рыбная с соусом	119	60	4.44	4.05	7.67	0.06	0.82	21	0	14.73	15.77	2.1	0.59	115
Каша перловая	120	100	4.22	3.79	13.13	0.05	0	21	0	77.4	37.17	2.1	1.4	172.72
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**580**												
Полдник														
Слойка сповидлом	101	50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
Какао	45	150	2.64	2.79	19.12	0.03	0.98	0.001	0	91.5	67.5	1.05	0.42	108.9
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Картофель тушённый с овощами	121	150	2.29	11	14.44	0.07	8.67	31	0	23.9	61.8	2.78	0.98	266
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**430**	**41.72**	**52.35**	**194.44**	**0.77**	**47.4**	**449.21**	**1**	**715.33**	**687.97**	**80.79**	**12**	**1518.43**

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный гречневый	103	150	3.9	4.2	13.05	0.02	23.3	200	0	82.6	72.8	1.24	1.5	102.3
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из солёных огурцов	61	60	0.05	0.06	2.6	0.13	6.1	45	0	15	50	3.3	0.11	22.00
Суп " Волна" на курином бульоне	122	200	3.48	9.59	19.26	0.09	6.6	135	0	19.68	53.32	2.16	0.87	100.69
Эчпочмачки из мяса курицы	123	120	5.66	11.62	29.07	0.05	0.8	14.38	0	178	83.19	1.6	0.75	434.41
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**570**												
Полдник														
Кефир	89	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Суп с рыбными консервами	7	200	6.89	6.72	21.47	0.08	7.29	12	0	36.24	141.22	37.88	1.5	200.8
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95

Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**480**	**34.24**	**47.36**	**199.84**	**0.652**	**57.27**	**516.8**	**1**	**858.97**	**867.66**	**110.8**	**6.53**	**1519.85**

2 неделя 6 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша манная молочная	39	150	7.06	7.26	22.79	0.012	5.28	27.54	0	89.54	117.04	1.7	1.23	183.87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.15	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат картофельный с рыбной консервой	154	30	0.7	1.66	1.9	0.035	3.3	0.21	0	6	17.99	6.24	0.24	30.5
Суп гороховый	11	200	4.39	4.22	13.06	0.18	14.65	256	0	30.05	69.74	2.82	1.62	107.8
Голоубцы ленивые	21	30/80	5.51	11.78	13.75	0.07	9.7	47.91	0	34.02	11.94	2.6	1.07	202.5
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**530**												
Полдник														
Молоко кипячнное	*88*	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	10	0	200	150	2.1	0.15	90
Выпечка		50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Винегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51	56.88
Блинчики со сгущённым молоком	99	60	3.05	6.15	13	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.7	1.65	116.25
Фрукт		100	0	0.5	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95

Кисель из свежих плодов	126	150	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**400**	**37.43**	**55.09**	**206.95**	**0.937**	**54.49**	**460.71**	**1**	**779.16**	**724.43**	**96.32**	**11.61**	**1487.87**

7 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Суп рисовый молочный	103	150	3.9	4.2	13.05	0.02	0.3	200	0	82.6	72.8	1.24	2.5	192.3
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из свёклы и зел.горошка	153	60	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Рассольник со сметаной	65	200	2.5	2.25	14.25	0.068	1.375	100	0	24.55	90	7.25	0.16	134
Картофельная запеканка с отварным мясом	56	150	7.05	10.42	13.68	0.06	7.89	29.37	0	22.64	58.55	2.6	0.93	211.58
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**600**												
Полдник														
Кефир	89	150	1.1	4.17	8	0.07	0.217	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														

Салат из свёклы с черносливом	155	30	0.9	1.77	2.3	0.035	3.3	0.21	0	6	19.6	6.24	0.24	29.8
Пирожок с капустой и яйцом	124	150	7.48	12.8	25.95	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.5	1.21	291.36
Чай с лимоном	51	150	0.3	0	15.9	0	0	0	0	1.05	0	0	0	61.65
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**460**	**32.94**	**48.44**	**191.53**	**0.64**	**52.542**	**450.2**	**1**	**765.45**	**757.21**	**89.7**	**6.94**	**1587.51**

8 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша кукурузная мол.	12	150	7.07	4.6	14.7	0.06	0.82	27.54	0	144.13	117.04	1.77	2.2	118
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**434**												
Обед														
Икра кабачковая заводская	116	40	0.106	0.13	1.54	0.006	1.92	19	0	160.4	1	0.96	0.02	15.60
Свекольник со сметаной	5	200	1.45	3.93	15.2	0.04	8.23	269	0	35.5	42.58	2.1	0.95	82
Котлеты руб.из мяса кур	66	50	9.7	7.92	7.89	0.04	2.6	64	0	56	10.59	0.15	1.01	196
Каша гречневая	*35*	100	7.46	5.61	15.14	0.18	0	0.02	0	12.98	20.85	0.7	3.95	123.45
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.1	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		30	1.77	1.102	1.41	0.09	0.128	0	0.698	32.4	6.3	3.3	0.428	11.58
ИТОГО		**570**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Молоко кипячнное	88	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.01	0	120	150	0.21	0.15	90

ИТОГО		**200**												
Ужин														
Творожная запеканка со сгущённым молоком	13	120	7.84	7.55	32.4	0.09	7.4	0.33	0	26.6	34.4	4.9	0.84	179.6
Какао	45	150	2.64	2.79	19.12	0.03	9.8	0.001	0	91.5	67.5	1.05	0.42	108.9
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**400**	**52.636**	**43.32**	**215.19**	**0.788**	**43.908**	**471.3**	**0.698**	**839.56**	**687.06**	**74.94**	**10.748**	**1443.44**

9 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Каша рисовая молочная	34	150	4.68	4.6	14.7	0.06	0.082	27.54	0	144.13	117.04	1.77	0.22	118.98
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Масло сливочное	1	5	0	2.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из морковии зел.горошка	49	60	1.79	3.11	3.75	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48	50.16
Солянка сборная	10	200	6.89	6.09	9.2	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	5.25	0.12	145.71
Рыба тушёная с овощами	14	70	4.27	4.85	6.53	0.1	0.035	100	0	52.11	238.46	5.97	0.96	150
Картофельное пюре	46	100	2.4	2.99	18.22	0.14	1.817	25.5	0	36.98	86.6	27.75	0.101	107.3
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.1	0.081	0	0	48.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		30	1.77	1.102	1.41	0.09	0.013	0	0.698	32.4	6.3	3.3	0.04	11.58
ИТОГО		**610**												
Полдник														
Отвар шиповника	97	150	0.45	0	6.6	0.06	41.6	100.1	0	0.9	1.05	6	9.5	28.2

Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Суп мол. геркулесовый	103	150	6.9	7.9	17.4	0.03	0.4	0.03	0	82.6	72.8	1.24	0.1	188
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Выпечка		70	2.38	2.94	11.9	0.038	0	0	0	0.77	5.18	1.61	0	237.3
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**400**	**39.19**	**41.11**	**173.22**	**0.78**	**51.5**	**453.98**	**0.698**	**760.61**	**654.45**	**81.47**	**12.001**	**1496.44**

10 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша пшеничная молочная	106	150	7.06	4.6	14.7	0.08	1.09	36.72	0	144.13	11.7	1.77	0.22	119
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	2.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Икра свекольная	50	60	0.84	1.56	6.42	1.14	5.76	20.1	0	2.04	1.56	3.36	3.84	43.32
Суп картофельный с клёцкими	107	200	2.15	2.27	13.71	0.09	6.6	0	0	19.68	53.32	2.16	0.87	83.8
Печень по страгановски	19	50	7.43	7.8	7.1	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	1.63	5.1	162.31
Макаронные изделия отварные	41	100	3.66	2.81	17.58	0.04	0	10	0	32.3	37.17	2.14	0.74	110.32
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.081	0	0	48.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.017	0	0.698	32.4	84	4.4	0.57	15.44

ИТОГО		**600**												
Полдник														
Снежок	89	150	4.83	4.17	8	0.07	0.217	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Печенье		50	1.7	2.1	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	169.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Овощное рагу	26	150	2.29	11	14.44	0.07	0.867	240	0	23.9	61.8	2.78	2.2	166
Чай с лимоном	91	150	0.3	0	15.9	0.3	0.465	0.15	0	1.05	0.9	1.8	0	61.65
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**430**	**39.34**	**43.01**	**193.74**	**2.038**	**50.737**	**475.79**	**0.698**	**770.45**	**657.7**	**80.24**	**14.47**	**1485.05**

Итого за 10 дней	**Пищевые вещества**			**Витамины (мг)**				**Минеральные (мг)**				**Ккал.**
	Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	584	**573**	**2066**	**8.34**	**564.2**	**5006**	**10**	**8340**	**8005**	**920**	**100.1**	**14763**

Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа
_____
"31" декабря 2020год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на10(дней)
3-7 лет весенне-летний период
(детские сады)
с 12-ти часовым прибыванием

1 неделя **1 день**

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный с макар.изд	103	200	6	3.8	24.2	0.066	2	3.4	0	17.8	9.4	7	1.6	156
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	1.5	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из свёклы	76	60	0.86	3.66	5.02	0.01	5.7	0	0	21.1	24.58	12.54	0.8	56.34
Щи со св.капустой	6	10/250	1.75	4.88	8.48	0.06	18.47	0	0	43.3	47.6	22.25	0.8	84.75
Плов из отварной курицы	113	210	14.3	2.7	30.69	0.06	1.01	48	0	45.1	199.3	47.5	2.19	242
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.94	0	0	0	0	4.7	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**760**												
Полдник														
Сдоба обыкновенная	43	50	3.71	1.93	33.19	0.07	0.05	10.2	0	11.7	36.84	14.46	0.83	165
Молоко кипячённое	88	200	6.44	5.5	10.67	0.088	2.41	0.022	0	266.67	200	31.1	0.22	120
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Вареники с отварным карт	114	180	7.38	7.66	46.6	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.2	5.4	296.31
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0.5	21	0.04	10	0	0	8	0.6	42	0.6	95
ИТОГО		**510**	**56.38**	**44.77**	**280.8**	**0.618**	**40.198**	**224.022**	**1.21**	**622.72**	**657.58**	**207.55**	**13.8**	**1762.34**

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша геркулесовая молочн	38	200	18.55	2.68	31.17	0.013	0	146.6	0	233.2	139.41	54.83	1.506	261.3
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100			10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат картофельный с сол.огурцом	53	60	0.68	2.88	34.4	0.06	0.111	19.98	0	48	61.33	18.99	0.69	70.98
Суп "Шурпа" на курином б	116	250	10.32	10.96	1.05	0.05	0.74	236.25	0	38.16	66.65	2.7	0.16	248.39
Тефтели из печени и риса и	96	80	14.18	34.6	35.95	0.168	6.72	18.24	0	16.32	39.73	1.39	3.52	161.2
Макаронные изделия отвар	41	150	6.58	5.06	34.644	0.07	0	1.5	0	5.81	44.6	31.68	0.133	198.58
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**760**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Отвар шиповника	97	200	0.2	8.8	37.6	0.8	34	13.34	0	1.2	1.4	0.8	1.2	37.6
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Икра кабачковая	116	60	0.36	1.41	2.31	0.009	2.88	28.5	0	240.6	1.5	1.44	0.03	23.4
Омлет натуральный	42	85	18.99	28.32	3.51	0.13	0.33	4.53	0	114.2	165.4	2.6	2.5	345.9
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**475**	**84.49**	**111.05**	**301.03**	**1.545**	**55.841**	**624.34**	**1.21**	**1018.3**	**790.73**	**183.08**	**11.65**	**2035.24**

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Суп молочный пшеный	38	200	6.53	8.54	25.4	0.07	28.4	3.4	0	186	139.43	5.47	1.5	203.95
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Икра морковная	86	60	1.32	2.76	6.54	0	2.28	0	0	10.5	19.2	6.38	0.2	5.48
Борщ со сметаной	29	250	13.06	4.06	50.25	0.05	10.29	312.5	0	29.44	53.23	2.63	1.19	247.5
Котлета из говядины	16	80	12.44	9.24	12.56	0.08	0.12	23	0	35	133.1	2.56	1.2	183
Гороховое пюре	40	150	6.62	11.28	31.73	0.07	0	25.2	0	132	44.6	2.5	0.462	202.14
Кисель витаминный	126	200	0	0	24	0.3	20.1	0	0	13.98	3	4.16	0.14	95
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**810**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Пудинг творожный	98	30/120	9.41	23.15	26.55	0.13	3.7	28.6	0	14	13.03	8.64	4.32	397.6
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2

Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**490**	**64.18**	**75.47**	**292.86**	**0.935**	**75.14**	**548.1**	**1.21**	**742.92**	**673.6**	**100.99**	**11.18**	**1979.91**

4 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша дружба молочная	32	200	9.43	6.1	19.55	0.03	21.09	233.87	0	190.17	156.05	2.36	2.93	161.64
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из кукурузы (консервированный)	152	60	1.8	3.12	3.76	0.08	6.6	0.42	0	12.88	35.98	12.48	0.48	50.16
Суп-лапша домашняя	118	250	11.44	11.96	13.98	0.11	8.25	108	0	24.6	66.65	2.75	1.09	128.93
Котлета рыбная с соусом	119	80	5.92	5.06	9.59	0.08	1.03	26.25	0	19.64	21.02	2.8	0.74	143.75
Каша перловая	120	150	6.33	5.69	19.7	0.07	0	25.2	0	116.1	44.6	2.53	2.1	259.17
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**810**												
Полдник														
Слойка сповидлом	101	50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
Какао	45	200	3.52	3.72	25.49	0.04	1.3	0.001	0	122	90	1.4	0.56	145.2
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Картофель тушённый с ово	121	200	2.75	13.2	17.33	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18	299.2
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28

Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**530**	**57.48**	**69.79**	**241.99**	**0.808**	**59.228**	**590.541**	**1.21**	**850.57**	**760.32**	**96.36**	**14.69**	**1940.11**

5 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный гречневый	103	200	5.2	5.6	17.4	0.03	31.06	266	0	110.1	97.07	1.65	2	136.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из солёных огурцов	61	60	0.05	0.06	2.6	0.13	6.1	45	0	15	50	3.3	0.11	22.00
Суп " Волна" на курином б	122	250	4.35	11.69	24.24	0.11	8.25	169	0	24.6	66.65	2.7	1.09	125.86
Эчпочмачки из мяса куриц	123	135	6.36	13.03	32.7	0.08	0.12	23	0	200.25	133.1	2.57	1.2	488.71
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**715**												
Полдник														
Кефир	89	200	6.44	5.5	10.67	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22	120
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Суп с рыбными консервам	7	250	8.61	8.4	24.34	0.1	9.11	15	0	45.3	176.53	47.35	1.26	251
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2

ИТОГО		**480**	**45.65**	**60.62**	**217.54**	**0.744**	**57.888**	**673.422**	**1.21**	**904.32**	**846.36**	**115.33**	**7.24**	**1760.41**

2 неделя 6 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша манная молочная	39	200	9.41	9.68	30.38	0.016	7.04	36.72	0	144.13	117.04	2.27	1.64	245.16
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат картофельный с рыбной консервой	154	60	1.4	3.22	3.8	0.07	6.6	0.42	0	12	17.99	6.24	0.24	70
Суп гороховый	11	250	5.49	5.28	16.33	0.23	2.19	320	0	37.56	87.18	3.53	2.03	134.75
Голоубцы ленивые	21	30/160	11.02	15.67	18.29	0.09	12.9	63.72	0	45.25	23.88	3.44	1.42	269.33
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**740**												
Полдник														
Молоко кипячённое	88	200	6.4	5.55	10.67	0.088	2.41	0.022	0	266.6	200	31.11	0.022	120
Выпечка		50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Винегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51	56.88
Блинчики со сгущённым м	99	60	3.05	6.15	13	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.7	1.65	116.25
Фрукт		100	0	0.5	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95

Кисель из свежих плодов	126	200	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**450**	**53.82**	**70.74**	**243.62**	**0.962**	**49.878**	**584.932**	**1.21**	**904.54**	**758.29**	**133.6**	**12.86**	**1792.33**

7 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Суп рисовый молочный	103	200	5.2	8.9	17.4	0.03	0.4	300	0	110.1	97.07	1.65	3.3	250.6
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из свёклы и зел.горошка	153	60	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Рассольник со сметаной	65	250	6.125	9.06	17.81	0.08	16.88	5.31	0	5.63	112.5	9.06	0.2	167.5
Картофельная запеканка с	56	190	8.93	13.2	17.33	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18	268.68
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**770**												
Полдник														
Кефир	89	200	6.44	5.5	10.67	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22	120
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**250**												

Ужин														
Салат из свёклы с черносливом	155	60	1.8	1.77	2.3	0.035	3.3	0.21	0	6	19.6	6.24	0.24	58.9
Пирожок с капустой и яйцо	124	150	7.48	12.8	25.95	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.5	1.21	291.36
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0	82.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**510**	**49.725**	**69.22**	**221.68**	**0.734**	**72.678**	**508.342**	**1.21**	**779.54**	**814.74**	**124.52**	**8.31**	**1850.75**

8 день

Наименование блюда	**номер тех.**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша кукурузная мол.	12	200	9.42	6.1	19.7	0.08	1.09	36.72	0	192.17	156.05	2.36	3	157.3
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**516**												
Обед														
Икра кабачковая (заводска	116	60	0.1	0.2	2.31	0.009	2.88	28.5	0	240.6	1.5	1.44	0.03	23.40
Свекольник со сметаной	5	250	1.81	4.91	19	0.05	10.29	336.3	0	44.38	53.23	2.63	1.19	102.5
Котлеты руб.из мяса кур	66	80	12.13	12.67	9.86	0.05	3.3	80	0	70	13.24	0.19	1.26	245
Каша гречневая	*35*	180	8.95	6.73	15.14	0.22	0	0.04	0	15.57	25.2	1.26	4.73	123.45
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**840**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Молоко кипячённое	88	200	6.4	5.55	10.67	0.088	2.41	0.022	0	266.6	200	31.11	0.022	120

ИТОГО		**250**												
Ужин														
Творожная запеканка со сг	13	170	11.76	11.33	45.9	0.128	10.5	0.47	0	39.9	48.8	6.9	1.19	269.4
Какао	45	200	3.52	3.72	25.49	0.04	1.3	0.001	0	122	90	1.4	0.56	145.2
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**500**	**70.79**	**59.44**	**266.39**	**0.91**	**42.128**	**588.953**	**1.21**	**1226.6**	**862.3**	**117.64**	**13.54**	**1799.89**

9 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Каша рисовая молочная	34	200	6.24	6.1	19.7	0.08	0.109	36.72	0	192.17	156.05	2.352	0.3	158.64
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**516**												
Обед														
Салат из морковии зел.горошка	49	60	1.79	3.11	3.75	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48	50.16
Солянка сборная	10	150	6.89	6.09	9.2	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	5.25	0.12	145.71
Рыба тушёная с овощами	14	75	4.27	4.85	6.53	0.1	0.035	100	0	52.11	238.46	5.97	0.96	150
Картофельное пюре	46	150	3.65	3.9	26.93	0.16	2.18	30.6	0	44.37	103.91	33.3	0.121	156.33
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**705**												
Полдник														

Отвар шиповника	97	200	0.2	8.8	37.6	0.8	34	13.34	0	1.2	1.4	0.8	1.2	37.6
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Суп мол. геркулесовый	103	200	9.2	10.53	23.2	0.03	0.53	0.04	0	110.1	97.07	1.65	0.13	250.6
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Выпечка		50	1.7	2.1	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	169.5
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**580**	**50.08**	**53.62**	**261.9**	**1.562**	**54.654**	**367.51**	**1.21**	**873.57**	**912.74**	**131.602**	**5.271**	**1737.58**
10 день														
Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша пшеничная молочная	106	200	9.41	6.13	19.6	0.11	1.45	48.96	0	192	23.41	3.53	0.29	158
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**526**												
Обед														
Икра свекольная	50	60	0.84	1.56	6.42	1.14	5.76	20.1	0	2.04	1.56	3.36	3.84	43.32
Суп картофельный с клёцк	107	250	2.69	2.84	17.14	0.11	8.25	0	0	24.6	66.65	2.7	1.09	104.75
Печень по страгановски	19	50	7.43	7.8	7.1	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	1.63	5.1	162.31
Макаронные изделия	41	150	6.58	5.06	26.37	0.07	0	15	0	58.1	44.6	3.21	0.133	198.58
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**780**												

Полдник														
Снежок	89	200	6.44	5.5	10.67	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22	120
Печенье		50	1.7	2.1	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	169.5
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Овощное рагу	26	180	2.75	13.2	17.33	0.08	10.4	288	0	28.68	74.16	33.36	2.64	199.2
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0	82.2
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**510**	**52.48**	**58.23**	**238.42**	**1.88**	**64.718**	**585.882**	**1.21**	**870.29**	**706.11**	**147.55**	**14.87**	**1796.9**

Итого за 10 дней	**Пищевые вещества**			**Витамины (мг)**				**Минеральные (мг)**				**Ккал.**
	Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	670	**690**	**3465**	**10.2**	**644**	**6100**	**13**	**9200**	**8500**	**1400**	**118**	**18401**

Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа
_____
"31" _____ 2020год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на10(дней)
1,5-3 лет осенне-зимний период
(детские сады)
с 12-ти часовым прибыванием

1 неделя **1 день**

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный с макар.изделиями	103	150	4.5	2.85	18.2	0.5	18.5	2.55	0	13.35	7.05	5.25	1.2	117
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из зелёного горошка	84	30	0.04	1.56	1.88	0.04	3.3	0.2	0	6.44	12.29	6.27	0.4	12.55
Щи со св.капустой	6	10/150	1.05	2.93	5.09	0.04	11.08	239	0	26	28.57	1.32	0.48	50.85
Плов	47	150	10.73	2	23	0.05	0.76	96	0	133.83	149.48	3.63	1.64	187.5
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.76	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.017	0	0.698	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**520**												
Полдник														
Сдоба обыкновенная	43	50	3.71	1.93	33.2	0.07	0.05	10.2	0	11.7	36.84	1.46	0.83	165
Молоко кипячённое	88	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.01	0	200	150	2.1	0.15	90
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Вареники с отварным картофелем и луком	114	180	7.38	7.66	26.6	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.2	5.4	296.31
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100		0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95

ИТОГО		**450**	**39.97**	**31.9**	**214**	**1.001**	**46.867**	**465.36**	**0.698**	**727.72**	**717.61**	**86.58**	**11.75**	**1419.36**

2 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша геркулесовая молочная	38	150	7.07	2.01	23.4	0.01	0	110	0	174.9	104.566	4.11	1.13	196
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон,масло сл.сыр	*1*	39	3.21	5.55	12.9	0	0	50.4	0	132.7	35	6.4	0	119.9
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100			10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**435**												
Обед														
Винегрет овощной	69	30	0.04	0.53	2.53	0.02	3.08	0	0	6.96	13.49	6.23	0.43	22.81
Суп "Шурпа" на курином бул	116	200	7.37	7.37	0.84	0.04	0.59	189	0	30.05	53.32	2.16	0.13	198.78
Тефтели из печени и риса и с	96	60	10.86	26	28.3	0.126	5.04	13.68	0	12.24	30.36	1.04	2.64	120.91
Макаронные изделия отварны	41	100	3.66	2.81	17,,58	0.04	0	1	0	3.23	37.17	2.1	0.74	110.32
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		20	0.89	0.74	0.94	0.6	0.01	0	0.349	16.2	41	2.2	0.285	22.6
ИТОГО		**560**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Отвар шиповника	97	150	0.45	0.15	6.6	0.06	25.5	10.01	0	0.9	1.05	0.6	1.1	28.2
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Салат из белокочанной капус	116	45	0.65	2.29	4.06	0.01	14.6	9	0	168.2	12.42	0.68	0.023	39.3
Омлет натуральный	42	80	17.56	27.27	3.26	0.12	1.23	4.25	0	140.55	155	2.4	2.39	206.68
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2

Хлеб ржаной		20	0.89	0.74	0.94	0.6	0.01	0	0.349	16.2	41	2.2	0.285	22.6
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**425**	**57.1**	**79.44**	**175**	**1.718**	**60.87**	**447.34**	**0.698**	**864.48**	**722.506**	**81.82**	**10.193**	**1522.45**

3 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Суп молочный пшеный	38	150	5.39	7.05	20.1	0.06	21.3	2.55	0	160.5	104.566	4.1	1.13	164.88
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из моркови с сахаром	154	30	0.33	0.78	1.85	0	0.6	0	0	3.25	5.6	1.7	0.05	17.50
Борщ со сметаной	29	10/200	10.45	3.25	40.2	0.04	8.23	250	0	23.55	42.58	2.1	0.95	198
Котлета из говядины	16	50	7.78	5.78	7.85	0.05	0.08	14.38	0	21.88	83.19	1.6	0.75	114.38
Гороховое пюре	40	100	5.52	7.52	26.5	0.06	0	21	0	96	37.17	2.1	0.385	168.45
Кисель из свежих плодов	126	150	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**540**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Пудинг творожный	98	15/100	7.84	19.29	22.1	0.11	3.08	23.83	0	11.67	10.88	7.2	3.6	131.3

Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**405**	**47**	**54.81**	**244**	**0.532**	**45.32**	**422.16**	**1**	**657.98**	**607.476**	**85.46**	**8.815**	**1425.31**

4 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша дружба молочная	32	150	7.07	4.6	14.6	0.01	15.82	175.4	0	140.13	117.04	1.77	2.2	117.32
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.15	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из белокачанной капусты	58	30	0.42	1.51	2.7	0.01	9.7	0	0	11.21	8.29	4.55	0.15	26.22
Суп-лапша домашняя	118	200	9.08	8.96	11.2	0.09	6.6	86	0	19.68	53.32	2.2	0.87	103.14
Котлета рыбная с соусом	119	60	4.44	4.05	7.67	0.06	0.82	21	0	14.73	15.77	2.1	0.59	115
Каша перловая	120	100	4.22	3.79	13.1	0.05	0	21	0	77.4	37.17	2.1	1.4	172.72
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		20	0.89	0.74	0.94	0.6	0.01	0	0.349	16.2	41	2.2	0.285	22.6
ИТОГО		**560**												
Полдник														
Слойка сповидлом	101	50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
Какао	45	150	2.64	2.79	19.1	0.03	0.98	0.001	0	91.5	67.5	1.05	0.42	108.9
ИТОГО		**200**												
Ужин														

Картофель тушённый с овощами	121	150	2.29	11	14.4	0.07	8.67	31	0	23.9	61.8	2.78	0.98	266
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Хлеб ржаной		20	0.89	0.74	0.94	0.6	0.01	0	0.349	16.2	41	2.2	0.285	22.6
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**450**	**41.25**	**52.31**	**195**	**1.82**	**53.65**	**449**	**0.698**	**720.1**	**676.27**	**79.1**	**11.91**	**1549.33**

5 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный гречневый	103	150	3.9	4.2	13.1	0.02	23.3	200	0	82.6	72.8	1.24	1.5	102.3
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат "Рубин"(свёкла,солёный огурец)	161	30	0.02	0.03	1.3	0.13	3.1	25	0	8.5	25	1.1	0.05	11.00
Суп " Волна" на курином бул	122	200	3.48	9.59	19.3	0.09	6.6	135	0	19.68	53.32	2.16	0.87	100.69
Эчпочмачки из мяса курицы	123	120	5.66	11.62	29.1	0.05	0.8	14.38	0	178	83.19	1.6	0.75	434.41
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**540**												

Полдник														
Кефир	89	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Суп с рыбными консервами	7	200	6.89	6.72	21.5	0.08	7.29	12	0	36.24	141.22	37.88	1.5	200.8
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**480**	**34.21**	**47.33**	**199**	**0.652**	**54.27**	**496.8**	**1**	**852.47**	**842.66**	**108.58**	**6.47**	**1508.85**

2 неделя 6 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
Завтрак 1			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша манная молочная	39	150	7.06	7.26	22.8	0.012	5.28	27.54	0	89.54	117.04	1.7	1.23	183.87
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.15	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из моркови с яблоками	83	30	0.05	0.54	2.59	0.02	1.88	0	0	7.3	13.2	9.23	0.33	12.12
Суп гороховый	11	200	4.39	4.22	13.1	0.18	14.65	256	0	30.05	69.74	2.82	1.62	107.8
Голубцы ленивые	21	30/80	5.51	11.78	13.8	0.07	9.7	47.91	0	34.02	11.94	2.6	1.07	202.5
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**540**												

Полдник														
Молоко кипячнное	*88*	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	10	0	200	150	2.1	0.15	90
Выпечка		50	3.35	6.9	14.5	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65	110.12
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Винегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51	56.88
Блинчики со сгущённым молоком	99	60	3.05	6.15	13	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.7	1.65	116.25
Фрукт		100	0	0.5	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
Кисель из свежих плодов	126	150	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**400**	**36.78**	**53.97**	**208**	**0.922**	**53.07**	**460.5**	**1**	**780.46**	**719.64**	**99.31**	**11.7**	**1469.49**

7 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Суп рисовый молочный	103	150	3.9	4.2	13.1	0.02	0.3	200	0	82.6	72.8	1.24	2.5	192.3
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	4.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из свёклы с сыром	194	30	0.22	0.92	1.23	0.005	1.43	0	0	5.27	6.14	3.14	0.2	14.09
Рассольник со сметаной	65	200	2.5	2.25	14.3	0.068	1.375	100	0	24.55	90	7.25	0.16	134
Картофельная запеканка с от	56	150	7.05	10.42	13.7	0.06	7.89	29.37	0	22.64	58.55	2.6	0.93	211.58

Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**600**												
Полдник														
Кефир	89	150	1.1	4.17	8	0.07	0.217	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Салат из моркови с зел.горош	49	30	0.89	1.56	1.88	0.035	3.3	0.21	0	6.44	17.99	6.24	0.24	25.08
Пирожок с капустой и яйцом	124	150	7.48	12.8	26	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.5	1.21	291.36
Чай с лимоном	51	150	0.3	0	15.9	0	0	0	0	1.05	0	0	0	61.65
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**430**	**32.72**	**47.32**	**190**	**0.64**	**51.122**	**450.2**	**1**	**760.61**	**749.45**	**86.57**	**6.74**	**1568.71**

8 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша кукурузная мол.	12	150	7.07	4.6	14.7	0.06	0.82	27.54	0	144.13	117.04	1.77	2.2	118
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**434**												
Обед														
Салат из свежих огурцов	55	30	0.3	1.85	1.12	0.015	5.03	0	0	5.6	10.35	4.88	0.22	22.25
Свекольник со сметаной	5	200	1.45	3.93	15.2	0.04	8.23	269	0	35.5	42.58	2.1	0.95	82

Котлеты руб.из мяса кур	66	50	9.7	7.92	7.89	0.04	2.6	64	0	56	10.59	0.15	1.01	196
Каша гречневая	*35*	100	7.46	5.61	15.1	0.18	0	0.02	0	12.98	20.85	0.7	3.95	123.45
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.1	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**570**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
Молоко кипячнное	88	150	4.83	4.17	8	0.07	2.17	0.01	0	120	150	0.21	0.15	90
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Творожная запеканка со сгущённым молоком	13	120	7.84	7.55	32.4	0.09	7.4	0.33	0	26.6	34.4	4.9	0.84	179.6
Какао	45	150	2.64	2.79	19.1	0.03	9.8	0.001	0	91.5	67.5	1.05	0.42	108.9
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**400**	**52.83**	**45.41**	**215**	**0.827**	**47.06**	**452.3**	**1**	**698.76**	**774.11**	**79.96**	**11.09**	**1453.95**

9 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак1														
Каша рисовая молочная	34	150	4.68	4.6	14.7	0.06	0.082	27.54	0	144.13	117.04	1.77	0.22	118.98
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Масло сливочное	1	5	0	2.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из морковии зел.горошка	49	30	0.9	1.6	1.88	0.03	3.3	0.2	0	6.4	18	6.24	0.24	25.08

Солянка сборная	10	200	6.89	6.09	9.2	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	5.25	0.12	145.71
Рыба тушёная с овощами	14	75	4.27	4.85	6.53	0.1	0.035	100	0	52.11	238.46	5.97	0.96	150
Картофельное пюре	46	100	2.4	2.99	18.2	0.14	1.817	25.5	0	36.98	86.6	27.75	0.101	107.3
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.1	0.081	0	0	48.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.17	0	1	46.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**595**												
Полдник														
Отвар шиповника	97	150	0.45	0	6.6	0.06	41.6	100.1	0	0.9	1.05	6	9.5	28.2
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	69.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Суп мол. геркулесовый	103	150	6.9	7.9	17.4	0.03	0.4	0.03	0	82.6	72.8	1.24	0.1	188
Чай с сахаром	91	150	0.15	0	10.5	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	21
Выпечка		70	2.38	2.94	11.9	0.038	0	0	0	0.77	5.18	1.61	0	237.3
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		**400**	**38.3**	**39.97**	**172**	**0.77**	**48.357**	**453.77**	**1**	**768.14**	**714.18**	**76.33**	**12.291**	**1475.22**

10 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Витамины (мг)**				**Минеральные**				**Энергетическая ценность ккал**
			Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Каша пшеничная молочная	106	150	7.06	4.6	14.7	0.08	1.09	36.72	0	144.13	11.7	1.77	0.22	119
Кофейный напиток	44	150	1.05	1.5	16.8	0.015	0	60	0	25.5	33.75	5.25	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.9	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	5	0	2.1	0.05	0	0	29.5	0	50.5	1	0	0	37.5
Сыр порциями	2	4	0.93	1.18	1.1	0	0.03	10.4	0	35.2	20	1.4	0.04	14.56
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46

ИТОГО		**439**												
Обед														
Салат из свёклы	76	30	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Суп картофельный с клёцким	107	200	2.15	2.27	13.7	0.09	6.6	0	0	19.68	53.32	2.16	0.87	83.8
Печень по страгановски	19	50	7.43	7.8	7.1	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	1.63	5.1	162.31
Макаронные изделия отварны	41	100	3.66	2.81	17.6	0.04	0	10	0	32.3	37.17	2.14	0.74	110.32
Компот из сухофруктов	31	150	0.03	0	18.6	0.01	0.081	0	0	48.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		40	1.77	1.47	1.88	0.12	0.017	0	0.698	32.4	84	4.4	0.57	15.44
ИТОГО		**570**												
Полдник														
Снежок	89	150	4.83	4.17	8	0.07	0.217	0.015	0	200	150	2.1	0.15	90
Печенье		50	1.7	2.1	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	169.5
ИТОГО		**200**												
Ужин														
Овощное рагу	26	150	2.29	11	14.4	0.07	0.867	240	0	23.9	61.8	2.78	2.2	166
Чай с лимоном	91	150	0.3	0	15.9	0.3	0.465	0.15	0	1.05	0.9	1.8	0	61.65
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		**430**	**38.93**	**43.28**	**190**	**0.903**	**47.827**	**455.69**	**0.698**	**778.96**	**668.43**	**83.15**	**11.03**	**1469.9**

Итого за 10 дней	**Пищевые вещества**			**Витамины (мг)**				**Минеральные (мг)**				**Ккал.**
	Б	Ж	У	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	413	**480**	**1983**	**7.48**	**463**	**4488**	**9**	**7414**	**7022**	**823**	**100**	**14598**

Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа
_____
"31" августа 2020год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на10(дней)
3-7 лет осенний-зимний период
(детские сады)
с 12-ти часовым прибыванием

1 неделя **1 день**

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с макар.изделиям	103	200	6	3.8	24.2	156	0.066	2	3.4	0	17.8	9.4	7	1.6
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	1.5	0.1	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из зелёного горошка	84	60	0.08	3.12	3.76	0.08	6.6	0.4	0	12.88	24.58	12.54	0.8	25.10
Щи со св.капустой	6	10/250	1.75	4.88	8.48	84.75	0.06	18.47	0	0	43.3	47.6	22.25	0.8
Плов из отварной курицы	113	210	14.3	2.7	30.69	242	0.06	1.01	48	0	45.1	199.3	47.5	2.19
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	0	0	0	4.7	9.33	3.3	0
ИТОГО		**760**												
Полдник														
Сдоба обыкновенная	43	50	3.71	1.93	33.19	165	0.07	0.05	10.2	0	11.7	36.84	14.46	0.83
Молоко кипячённое	88	200	6.44	5.5	10.67	120	0.088	2.41	0.022	0	266.67	200	31.1	0.22
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Вареники с отварным картофеле	114	180	7.38	7.66	46.6	296.31	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.2	5.4
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	0	0	8	0.6	42	0.6
ИТОГО		**510**	**55.6**	**44.23**	**279.54**	**1706.08**	**7.208**	**34.9**	**224**	**14.09**	**626.2**	**645.54**	**195.81**	**38.1**

2 день

Наименование блюда	номер тех. карт	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая молочная	38	200	18.55	2.68	31.17	261.3	0.013	0	146.6	0	233.2	139.41	54.83	1.506
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100			10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Винегрет овощной	69	60	0.08	1.07	5.06	24.98	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	0.86	0.51
Суп "Шурпа" на курином бульон	116	250	10.32	10.96	1.05	248.39	0.05	0.74	236.3	0	38.16	66.65	2.7	0.16
Тефтели из печени и риса и соус	96	80	14.18	34.6	35.95	161.2	0.168	6.72	18.24	0	16.32	39.73	1.39	3.52
Макаронные изделия отварные	41	150	6.58	5.06	34.644	198.58	0.07	0	1.5	0	5.81	44.6	31.68	0.133
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.57	70.65	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**760**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
Отвар шиповника	97	200	0.2	8.8	37.6	37.6	0.8	34	13.34	0	1.2	1.4	0.8	1.2
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Салат из белокочанной капусты	116	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	12	0	224.2	16.57	0.91	0.03
Омлет натуральный	42	85	18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	4.53	0	114.2	165.4	2.6	2.5
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100			21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6

ИТОГО		**475**	**84.38**	**110.9**	**274.79**	**2018.28**	**1.536**	**78.47**	**587.9**	**1.21**	**967.81**	**771.45**	**164.42**	**11.469**

3 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный пшеный	38	200	6.53	8.54	25.4	203.95	0.07	28.4	3.4	0	186	139.43	5.47	1.5
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0.1	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из моркови с сахаром	154	60	0.66	1.56	3.7	35.5	1.2	0	0	6.5	11.2	3.14	0.1	3.14
Борщ со сметаной	29	250	13.06	4.06	50.25	247.5	0.05	10.29	312.5	0	29.44	53.23	2.63	1.19
Котлета из говядины	16	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	0	35	133.1	2.56	1.2
Гороховое пюре	40	150	6.62	11.28	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	132	44.6	2.5	0.462
Кисель витаминный	126	200	0	0	24	95	0.3	20.1	0	0	13.98	3	4.16	0.14
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**810**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Пудинг творожный	98	30/120	9.41	23.15	26.55	397.6	0.13	3.7	28.6	0	14	13.03	8.64	4.32
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4

Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100			21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**490**	**63.52**	**74.27**	**290.02**	**2009.93**	**2.135**	**72.86**	**548.1**	**7.71**	**743.62**	**657.54**	**94.71**	**14.122**

4 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша дружба молочная	32	200	9.43	6.1	19.55	161.64	0.03	21.09	233.9	0	190.17	156.05	2.36	2.93
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из белокачанной капусты	58	60	0.84	3.02	5.4	0.02	19.4	0	0	22.4	16.58	9.1	0.3	52.44
Суп-лапша домашняя	118	250	11.44	11.96	13.98	128.93	0.11	8.25	108	0	24.6	66.65	2.75	1.09
Котлета рыбная с соусом	119	80	5.92	5.06	9.59	143.75	0.08	1.03	26.25	0	19.64	21.02	2.8	0.74
Каша перловая	120	150	6.33	5.69	19.7	259.17	0.07	0	25.2	0	116.1	44.6	2.53	2.1
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**810**												
Полдник														
Слойка сповидлом	101	50	3.35	6.9	14.5	110.12	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65
Какао	45	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.001	0	122	90	1.4	0.56
ИТОГО		**250**												
Ужин														
Картофель тушённый с овощами	121	200	2.75	13.2	17.33	299.2	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18

Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100	0	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**530**	**56.52**	**69.69**	**243.63**	**1889.97**	**20.13**	**52.63**	**590.1**	**23.61**	**854.27**	**733.44**	**84.18**	**66.65**

5 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный гречневый	103	200	5.2	5.6	17.4	136.4	0.03	31.06	266	0	110.1	97.07	1.65	2
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат "Рубин"(свёкла,солёный огурец)	161	60	0.04	0.06	2.6	0.26	6.2	50	0	17	50	2.2	0.1	22.00
Суп " Волна" на курином бульоне	122	250	4.35	11.69	24.24	125.86	0.11	8.25	169	0	24.6	66.65	2.7	1.09
Эчпочмачки из мяса курицы	123	135	6.36	13.03	32.7	488.71	0.08	0.12	23	0	200.25	133.1	2.57	1.2
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**715**												
Полдник														
Кефир	89	200	6.44	5.5	10.67	120	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
ИТОГО		**250**												

Ужин														
Суп с рыбными консервами	7	250	8.61	8.4	24.34	251	0.1	9.11	15	0	45.3	176.53	47.35	1.26
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**480**	**45.64**	**60.62**	**217.54**	**1738.67**	**6.814**	**101.8**	**628.4**	**18.21**	**939.32**	**798.56**	**112.13**	**29.13**

2 неделя 6 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная молочная	39	200	9.41	9.68	30.38	245.16	0.016	7.04	36.72	0	144.13	117.04	2.27	1.64
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0	0
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из моркови с яблоками	83	60	0.11	0.108	5.172	0.03	3.75	0	0	14.57	26.4	18.45	0.65	24.24
Суп гороховый	11	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	2.19	320	0	37.56	87.18	3.53	2.03
Голоубцы ленивые	21	30/160	11.02	15.67	18.29	269.33	0.09	12.9	63.72	0	45.25	23.88	3.44	1.42
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**740**												
Полдник														
Молоко кипячённое	88	200	6.4	5.55	10.67	120	0.088	2.41	0.022	0	266.6	200	31.11	0.022
Выпечка		50	3.35	6.9	14.5	110.12	0.1	0.2	4.2	0	14.65	4	1.2	3.65
ИТОГО		**250**												
Ужин														

Винегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51
Блинчики со сгущённым молоко	99	60	3.05	6.15	13	116.25	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.7	1.65
Фрукт		100	0	0.5	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
Кисель из свежих плодов	126	200	0.14	0.04	27.5	110.8	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**450**	**52.53**	**67.63**	**244.99**	**1722.36**	**4.642**	**43.28**	**584.5**	**15.78**	**918.94**	**758.75**	**128.01**	**36.862**

7 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп рисовый молочный	103	200	5.2	8.9	17.4	250.6	0.03	0.4	300	0	110.1	97.07	1.65	3.3
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	5	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Салат из свёклы с сыром	194	60	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Рассольник со сметаной	65	250	6.125	9.06	17.81	167.5	0.08	16.88	5.31	0	5.63	112.5	9.06	0.2
Картофельная запеканка с отвар	56	190	8.93	13.2	17.33	268.68	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**770**												
Полдник														
Кефир	89	200	6.44	5.5	10.67	120	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
ИТОГО		**250**												

Ужин														
Салат из моркови с зел.горошко	49	60	1.79	3.11	3.75	50.16	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48
Пирожок с капустой и яйцом	124	150	7.48	12.8	25.95	291.36	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.5	1.21
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	82.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0
Фрукт		100			21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**510**	**49.715**	**70.56**	**223.13**	**1813.845**	**3.614**	**73.13**	**508.5**	**11.76**	**788.15**	**825.09**	**124.89**	**36.32**

8 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак 1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша кукурузная мол.	12	200	9.42	6.1	19.7	157.3	0.08	1.09	36.72	0	192.17	156.05	2.36	3
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	5	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**516**												
Обед														
Салат из свежих огурцов	55	30	0.3	1.85	1.12	0.015	5.03	0	0	5.6	10.35	4.88	0.22	22.25
Свекольник со сметаной	5	250	1.81	4.91	19	102.5	0.05	10.29	336.3	0	44.38	53.23	2.63	1.19
Котлеты руб.из мяса кур	66	80	12.13	12.67	9.86	245	0.05	3.3	80	0	70	13.24	0.19	1.26
Каша гречневая	*35*	180	8.95	6.73	15.14	123.45	0.22	0	0.04	0	15.57	25.2	1.26	4.73
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**800**												
Полдник														
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
Молоко кипячённое	88	200	6.4	5.55	10.67	120	0.088	2.41	0.022	0	266.6	200	31.11	0.022
ИТОГО		**250**												
Ужин														

Творожная запеканка со сгущённ	13	170	11.76	11.33	45.9	269.4	0.128	10.5	0.47	0	39.9	48.8	6.9	1.19
Какао	45	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.001	0	122	90	1.4	0.56
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	5	0
Фрукт		100	1.5	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**500**	**70.99**	**61.09**	**265.2**	**1776.505**	**5.931**	**39.25**	**560.5**	**6.81**	**996.37**	**865.68**	**116.42**	**35.762**

9 день

Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	34	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	0.109	36.72	0	192.17	156.05	2.352	0.3
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	5	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Завтрак2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**516**												
Обед														
Салат из морковии зел.горошка	49	60	1.79	3.11	3.75	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48	50.16
Солянка сборная	10	150	6.89	6.09	9.2	145.71	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	5.25	0.12
Рыба тушёная с овощами	14	75	4.27	4.85	6.53	150	0.1	0.035	100	0	52.11	238.46	5.97	0.96
Картофельное пюре	46	150	3.65	3.9	26.93	156.33	0.16	2.18	30.6	0	44.37	103.91	33.3	0.121
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**705**												
Полдник														
Отвар шиповника	97	200	0.2	8.8	37.6	37.6	0.8	34	13.34	0	1.2	1.4	0.8	1.2
Кондитерские изделия		50	1.7	2.3	8.5	69.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
ИТОГО		**250**												

Ужин														
Суп мол. геркулесовый	103	200	9.2	10.53	23.2	250.6	0.03	0.53	0.04	0	110.1	97.07	1.65	0.13
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
Выпечка		50	1.7	2.1	8.5	169.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100	1.5	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**580**	**50.08**	**53.62**	**261.9**	**1687.49**	**8.092**	**48.46**	**367.1**	**14.08**	**896.67**	**889.25**	**119.602**	**54.951**
10 день														
Наименование блюда	**номер тех. карты**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные**			
Завтрак1			Б	Ж	У	ккал	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	106	200	9.41	6.13	19.6	158	0.11	1.45	48.96	0	192	23.41	3.53	0.29
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	5	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0	0
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		**526**												
Обед														
Икра свекольная	50	60	0.84	1.56	6.42	1.14	5.76	20.1	0	2.04	1.56	3.36	3.84	43.32
Суп картофельный с клёцкими	107	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0	0	24.6	66.65	2.7	1.09
Печень по страгановски	19	50	7.43	7.8	7.1	162.31	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	1.63	5.1
Макаронные изделия отварные	41	150	6.58	5.06	26.37	198.58	0.07	0	15	0	58.1	44.6	3.21	0.133
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
ИТОГО		**780**												
Полдник														
Снежок	89	200	6.44	5.5	10.67	120	0.089	2.89	0.022	0	266.67	200	31.11	0.22
Печенье		50	1.7	2.1	8.5	169.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0

ИТОГО		**250**												
Ужин														
Овощное рагу	26	180	2.75	13.2	17.33	199.2	0.08	10.4	288	0	28.68	74.16	33.36	2.64
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	82.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0
Фрукт		100	1.5	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6
ИТОГО		**510**	**52.48**	**58.23**	**238.42**	**1754.72**	**6.5**	**79.06**	**565.8**	**3.25**	**869.81**	**707.91**	**148.03**	**54.353**

Итого за 10 дней	**Пищевые вещества**			**Витамины (мг)**					**Минеральные (мг)**				**Ккал.**
	Б	Ж	У	B_1	С	**Энергетическая ценность ккал**	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	571	**646**	**2500**	**9.4**	**495**		**5103**	**12.1**	**8211**	**7480**	**1285**	**120**	**17992**