

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

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

**10-дневное меню для дошкольных образовательных учреждений Тукаевского района РТ на 2020 г. 10,5 час.**

| №           | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |              | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|             |                                       |              | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe           | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |
| 32.33       | I завтрак                             | 25/7/10      | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90         | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |
|             | Хлеб с маслом, с сыром                | 25/7/10      | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90         | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |
| 59          | Каша манная молочная                  | 200          | 7,23             | 8,35         | 33,44         | 182,00               | 0,40         | 0,04           | 0,20           | 0,90         | 297,82                         | 12,00         |
|             |                                       | 200          | 7,23             | 8,35         | 33,44         | 182,00               | 0,40         | 0,04           | 0,20           | 0,90         | 297,82                         | 12,00         |
| 24          | Кофейный напиток                      | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12         | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |
|             |                                       | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12         | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |
| 46          | II завтрак                            | 100          | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 8,00                 | 0,60         | 0,04           | 0,05           | 10,00        | 95,00                          | 12,00         |
|             | Фрукт (банан)                         | 100          | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 8,00                 | 0,60         | 0,04           | 0,05           | 10,00        | 95,00                          | 12,00         |
|             | итого:                                |              | <b>18,05</b>     | <b>22,64</b> | <b>82,46</b>  | <b>535,20</b>        | <b>2,02</b>  | <b>0,24</b>    | <b>0,48</b>    | <b>12,38</b> | <b>669,52</b>                  | <b>36,00</b>  |
|             |                                       |              | <b>18,05</b>     | <b>22,64</b> | <b>82,46</b>  | <b>535,20</b>        | <b>2,02</b>  | <b>0,24</b>    | <b>0,48</b>    | <b>12,38</b> | <b>669,52</b>                  | <b>36,00</b>  |
| 65          | Обед                                  | 250          | 5,33             | 10,71        | 25,97         | 81,70                | 0,89         | 0,12           | 0,19           | 7,58         | 221,50                         | 14,00         |
|             | Суп картофельный                      | 250          | 5,33             | 10,71        | 25,97         | 81,70                | 0,89         | 0,12           | 0,19           | 7,58         | 221,50                         | 14,00         |
| 78          | Салат из свеклы с яблоками и огурцами | 60           | 0,62             | 3,09         | 4,23          | 18,21                | 0,80         | 0,02           | 0,02           | 6,24         | 47,28                          | 9,00          |
|             |                                       | 60           | 0,62             | 3,09         | 4,23          | 18,21                | 0,80         | 0,02           | 0,02           | 6,24         | 47,28                          | 9,00          |
| 29          | Биточки рубленые из птицы             | 80           | 9,70             | 13,92        | 7,89          | 56,00                | 1,01         | 0,04           | 0,00           | 0,26         | 196,00                         | 22,54         |
|             |                                       | 80           | 9,70             | 13,92        | 7,89          | 56,00                | 1,01         | 0,04           | 0,00           | 0,26         | 196,00                         | 22,54         |
| 66          | Каша пшеничная вязкая                 | 150          | 3,99             | 4,24         | 24,54         | 15,64                | 1,70         | 0,08           | 0,03           | 0,00         | 152,32                         | 9,50          |
|             |                                       | 150          | 3,99             | 4,24         | 24,54         | 15,64                | 1,70         | 0,08           | 0,03           | 0,00         | 152,32                         | 9,50          |
| 2           | Компот из сухофруктов                 | 200          | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25         | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |
|             |                                       | 200          | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25         | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |
| Хлеб ржаной | 60                                    | 3,96         | 0,72             | 0,72         | 24,30         | 1,72                 | 0,06         | 0,04           | 0,00           | 108,60       | 2,40                           |               |
|             | 60                                    | 3,96         | 0,72             | 0,72         | 24,30         | 1,72                 | 0,06         | 0,04           | 0,00           | 108,60       | 2,40                           |               |
|             | итого:                                |              | <b>24,04</b>     | <b>32,70</b> | <b>90,72</b>  | <b>227,67</b>        | <b>7,37</b>  | <b>0,32</b>    | <b>0,28</b>    | <b>14,48</b> | <b>838,70</b>                  | <b>63,44</b>  |
|             |                                       |              | <b>24,04</b>     | <b>32,70</b> | <b>90,72</b>  | <b>227,67</b>        | <b>7,37</b>  | <b>0,32</b>    | <b>0,28</b>    | <b>14,48</b> | <b>838,70</b>                  | <b>63,44</b>  |
| 23          | Полдник                               | 180/10       | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 10,00                | 0,28         | 0,00           | 0,00           | 0,03         | 40,00                          | 2,00          |
|             | Чай с сахаром                         | 180/10       | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 10,00                | 0,28         | 0,00           | 0,00           | 0,03         | 40,00                          | 2,00          |
| 64          | Макароны зап. с сыром                 | 150/5        | 7,10             | 7,01         | 29,63         | 25,70                | 1,28         | 0,06           | 0,04           | 0,03         | 210,00                         | 12,28         |
|             |                                       | 150/5        | 7,10             | 7,01         | 29,63         | 25,70                | 1,28         | 0,06           | 0,04           | 0,03         | 210,00                         | 12,28         |
| Вафли       | 25                                    | 0,80         | 0,70             | 20,03        | 6,80          | 0,43                 | 0,01         | 0,01           | 0,00           | 89,60        | 2,50                           |               |
|             | 25                                    | 0,80         | 0,70             | 20,03        | 6,80          | 0,43                 | 0,01         | 0,01           | 0,00           | 89,60        | 2,50                           |               |
| Хлеб        | 25                                    | 1,73         | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01         | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |
|             | 25                                    | 1,73         | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01         | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |
|             | итого:                                |              | <b>9,69</b>      | <b>8,98</b>  | <b>71,55</b>  | <b>47,56</b>         | <b>2,35</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,06</b>    | <b>0,06</b>  | <b>405,43</b>                  | <b>17,78</b>  |
|             |                                       |              | <b>9,69</b>      | <b>8,98</b>  | <b>71,55</b>  | <b>47,56</b>         | <b>2,35</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,06</b>    | <b>0,06</b>  | <b>405,43</b>                  | <b>17,78</b>  |
|             | всего:                                |              | <b>51,78</b>     | <b>64,32</b> | <b>244,73</b> | <b>810,43</b>        | <b>11,74</b> | <b>0,64</b>    | <b>0,82</b>    | <b>26,92</b> | <b>1913,65</b>                 | <b>117,22</b> |
|             |                                       |              | <b>51,78</b>     | <b>64,32</b> | <b>244,73</b> | <b>810,43</b>        | <b>11,74</b> | <b>0,64</b>    | <b>0,82</b>    | <b>26,92</b> | <b>1913,65</b>                 | <b>117,22</b> |



**10-дневное меню**

| №                     | Наименование блюда       | Масса порции             | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                       |                          |                          | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 2<br>Д<br>е<br>н<br>ь | <b>I завтрак</b>         | 25/7                     | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                       | 32 Хлеб с маслом         | 25/7                     | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                       | 62 Каша ячневая молоч.   | 200                      | 8,04             | 8,56         | 37,71         | 266,00               | 0,40          | 0,05           | 0,00           | 0,00         | 319,79                         | 10,70         |              |
|                       |                          | 200                      | 8,04             | 8,56         | 37,71         | 266,00               | 0,40          | 0,05           | 0,00           | 0,00         | 319,79                         | 10,70         |              |
|                       | 1 Какао                  | 180                      | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                       |                          | 180                      | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                       | <b>II завтрак</b>        | 100                      | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 16,00                | 2,20          | 0,02           | 0,30           | 10,00        | 44,00                          | 9,00          |              |
|                       |                          | 46 Фрукт (яблоки)        | 100              | 0,40         | 0,40          | 9,80                 | 16,00         | 2,20           | 0,02           | 0,30         | 10,00                          | 44,00         | 9,00         |
|                       |                          | <b>итого:</b>            |                  | <b>13,90</b> | <b>18,48</b>  | <b>75,33</b>         | <b>425,74</b> | <b>3,40</b>    | <b>0,14</b>    | <b>0,56</b>  | <b>11,43</b>                   | <b>582,87</b> | <b>29,70</b> |
|                       |                          |                          |                  | <b>13,90</b> | <b>18,48</b>  | <b>75,33</b>         | <b>425,74</b> | <b>3,40</b>    | <b>0,14</b>    | <b>0,56</b>  | <b>11,43</b>                   | <b>582,87</b> | <b>29,70</b> |
|                       | <b>Обед</b>              | 250                      | 1,82             | 4,91         | 12,74         | 44,38                | 1,19          | 0,05           | 0,04           | 10,29        | 102,50                         | 13,75         |              |
|                       |                          | 5 Борщ со сметаной       | 250              | 1,82         | 4,91          | 12,74                | 44,38         | 1,19           | 0,05           | 0,04         | 10,29                          | 102,50        | 13,75        |
|                       | 43 Плов из птицы         | 210                      | 22,26            | 7,73         | 35,69         | 20,70                | 1,87          | 0,08           | 0,08           | 1,01         | 301,00                         | 39,89         |              |
|                       |                          | 210                      | 22,26            | 7,73         | 35,69         | 20,70                | 1,87          | 0,08           | 0,08           | 1,01         | 301,00                         | 39,89         |              |
|                       | 2 Напиток из сухофруктов | 200                      | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                       |                          | 200                      | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                       | Хлеб ржаной              | 60                       | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                       |                          | 60                       | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                       |                          | <b>итого:</b>            |                  | <b>28,48</b> | <b>13,38</b>  | <b>76,52</b>         | <b>121,20</b> | <b>6,03</b>    | <b>0,19</b>    | <b>0,16</b>  | <b>11,70</b>                   | <b>625,10</b> | <b>62,04</b> |
|                       |                          |                          |                  | <b>28,48</b> | <b>13,38</b>  | <b>76,52</b>         | <b>121,20</b> | <b>6,03</b>    | <b>0,19</b>    | <b>0,16</b>  | <b>11,70</b>                   | <b>625,10</b> | <b>62,04</b> |
|                       | <b>Полдник</b>           | 150                      | 6,31             | 4,50         | 38,83         | 24,03                | 2,69          | 0,12           | 0,05           | 0,00         | 254,14                         | 6,00          |              |
|                       |                          | 66 Каша гречневая вязкая | 150              | 6,31         | 4,50          | 38,83                | 24,03         | 2,69           | 0,12           | 0,05         | 0,00                           | 254,14        | 6,00         |
|                       | 39 Котлеты рыбные зап.   | 60/5                     | 7,61             | 2,45         | 5,33          | 15,30                | 0,44          | 0,05           | 0,04           | 0,18         | 74,00                          | 12,48         |              |
|                       |                          | 60/5                     | 7,61             | 2,45         | 5,33          | 15,30                | 0,44          | 0,05           | 0,04           | 0,18         | 74,00                          | 12,48         |              |
|                       | 67,68 Кисель фруктовый   | 200                      | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 4,00          |              |
|                       |                          | 200                      | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 4,00          |              |
| Хлеб                  | 25                       | 1,73                     | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
|                       | 25                       | 1,73                     | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
| Печенье               | 30                       | 2,25                     | 3,54             | 22,32        | 8,16          | 0,52                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 130,14       | 2,00                           |               |              |
|                       | 30                       | 2,25                     | 3,54             | 22,32        | 8,16          | 0,52                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 130,14       | 2,00                           |               |              |
|                       | <b>итого:</b>            |                          | <b>25,60</b>     | <b>19,44</b> | <b>96,28</b>  | <b>67,55</b>         | <b>4,81</b>   | <b>0,19</b>    | <b>0,11</b>    | <b>3,38</b>  | <b>593,11</b>                  | <b>25,48</b>  |              |
|                       |                          |                          | <b>25,60</b>     | <b>19,44</b> | <b>96,28</b>  | <b>67,55</b>         | <b>4,81</b>   | <b>0,19</b>    | <b>0,11</b>    | <b>3,38</b>  | <b>593,11</b>                  | <b>25,48</b>  |              |
|                       | <b>всего:</b>            |                          | <b>67,98</b>     | <b>51,30</b> | <b>248,13</b> | <b>614,49</b>        | <b>14,24</b>  | <b>0,52</b>    | <b>0,83</b>    | <b>26,51</b> | <b>1801,08</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                       |                          |                          | <b>67,98</b>     | <b>51,30</b> | <b>248,13</b> | <b>614,49</b>        | <b>14,24</b>  | <b>0,52</b>    | <b>0,83</b>    | <b>26,51</b> | <b>1801,08</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                           | Наименование блюда                    | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                             |                                       |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| З<br>Д<br>е<br>н<br>ь       | <b>I завтрак</b>                      | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                             | 32 Хлеб с маслом                      | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                             | 63 Каша Дружба молочная               | 200           | 7,46             | 8,86         | 36,71         | 96,50                | 1,10          | 0,12           | 0,27           | 5,92         | 316,27                         | 14,00         |              |
|                             |                                       | 200           | 7,46             | 8,86         | 36,71         | 96,50                | 1,10          | 0,12           | 0,27           | 5,92         | 316,27                         | 14,00         |              |
|                             | 23 Чай с сахаром                      | 180/10        | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 10,00                | 0,28          | 0,00           | 0,00           | 0,03         | 40,00                          | 2,00          |              |
|                             |                                       | 180/10        | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 10,00                | 0,28          | 0,00           | 0,00           | 0,03         | 40,00                          | 2,00          |              |
|                             | <b>II завтрак</b>                     | 180           | 5,22             | 4,50         | 7,00          | 216,00               | 0,18          | 0,07           | 0,31           | 1,26         | 90,00                          | 10,60         |              |
|                             | 18 Кисломолочный продукт              | 180           | 5,22             | 4,50         | 7,00          | 216,00               | 0,18          | 0,07           | 0,31           | 1,26         | 90,00                          | 10,60         |              |
|                             |                                       | <b>итого:</b> |                  | <b>14,53</b> | <b>19,71</b>  | <b>65,70</b>         | <b>329,24</b> | <b>1,93</b>    | <b>0,21</b>    | <b>0,67</b>  | <b>7,21</b>                    | <b>558,35</b> | <b>30,60</b> |
|                             |                                       |               |                  | <b>14,53</b> | <b>19,71</b>  | <b>65,70</b>         | <b>329,24</b> | <b>1,93</b>    | <b>0,21</b>    | <b>0,67</b>  | <b>7,21</b>                    | <b>558,35</b> | <b>30,60</b> |
|                             | <b>Обед</b>                           | 250           | 2,24             | 5,07         | 11,92         | 19,70                | 0,59          | 0,05           | 0,02           | 0,50         | 102,25                         | 12,50         |              |
|                             | 11,12 Суп-лапша домашняя              | 250           | 2,24             | 5,07         | 11,92         | 19,70                | 0,59          | 0,05           | 0,02           | 0,50         | 102,25                         | 12,50         |              |
|                             | 48 Салат из картофеля с зел. горошком | 60            | 1,19             | 3,15         | 5,87          | 15,81                | 0,50          | 0,06           | 0,05           | 9,39         | 56,52                          | 10,00         |              |
|                             |                                       | 60            | 1,19             | 3,15         | 5,87          | 15,81                | 0,50          | 0,06           | 0,05           | 9,39         | 56,52                          | 10,00         |              |
|                             | 26,27 Птица туш. в соусе с ов..       | 230           | 12,32            | 3,02         | 20,88         | 41,80                | 1,79          | 0,14           | 12,00          | 9,24         | 160,00                         | 30,52         |              |
|                             |                                       | 230           | 12,32            | 3,02         | 20,88         | 41,80                | 1,79          | 0,14           | 12,00          | 9,24         | 160,00                         | 30,52         |              |
|                             | 2 Компот из сухофруктов               | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                             |                                       | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                             | Хлеб ржаной                           | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                             |                                       | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                             | <b>итого:</b>                         |               | <b>20,15</b>     | <b>11,98</b> | <b>66,76</b>  | <b>133,43</b>        | <b>5,85</b>   | <b>0,31</b>    | <b>12,11</b>   | <b>19,53</b> | <b>540,37</b>                  | <b>61,42</b>  |              |
|                             |                                       |               | <b>20,15</b>     | <b>11,98</b> | <b>66,76</b>  | <b>133,43</b>        | <b>5,85</b>   | <b>0,31</b>    | <b>12,11</b>   | <b>19,53</b> | <b>540,37</b>                  | <b>61,42</b>  |              |
| <b>Полдник</b>              | 70                                    | 3,94          | 3,27             | 37,56        | 12,37         | 0,97                 | 0,05          | 0,04           | 1,04           | 200,29       | 8,00                           |               |              |
| 69,70,71 Пирожки с яблоками | 70                                    | 3,94          | 3,27             | 37,56        | 12,37         | 0,97                 | 0,05          | 0,04           | 1,04           | 200,29       | 8,00                           |               |              |
| 38 Капуста тушеная          | 150                                   | 3,13          | 5,56             | 14,38        | 85,00         | 1,22                 | 0,05          | 0,06           | 24,99          | 120,00       | 8,60                           |               |              |
|                             | 150                                   | 3,13          | 5,56             | 14,38        | 85,00         | 1,22                 | 0,05          | 0,06           | 24,99          | 120,00       | 8,60                           |               |              |
| 44 Сок                      | 180                                   | 0,90          | 0,00             | 18,18        | 12,60         | 2,52                 | 0,02          | 0,02           | 3,60           | 76,00        | 8,60                           |               |              |
|                             | 180                                   | 0,90          | 0,00             | 18,18        | 12,60         | 2,52                 | 0,02          | 0,02           | 3,60           | 76,00        | 8,60                           |               |              |
|                             | <b>итого:</b>                         |               | <b>7,97</b>      | <b>8,83</b>  | <b>70,12</b>  | <b>109,97</b>        | <b>4,71</b>   | <b>0,12</b>    | <b>0,12</b>    | <b>29,63</b> | <b>396,29</b>                  | <b>25,20</b>  |              |
|                             |                                       |               | <b>7,97</b>      | <b>8,83</b>  | <b>70,12</b>  | <b>109,97</b>        | <b>4,71</b>   | <b>0,12</b>    | <b>0,12</b>    | <b>29,63</b> | <b>396,29</b>                  | <b>25,20</b>  |              |
|                             | <b>всево:</b>                         |               | <b>42,65</b>     | <b>40,52</b> | <b>202,58</b> | <b>572,64</b>        | <b>12,49</b>  | <b>0,64</b>    | <b>12,90</b>   | <b>56,37</b> | <b>1495,01</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                             |                                       |               | <b>42,65</b>     | <b>40,52</b> | <b>202,58</b> | <b>572,64</b>        | <b>12,49</b>  | <b>0,64</b>    | <b>12,90</b>   | <b>56,37</b> | <b>1495,01</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                           | Наименование блюда   | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                             |  |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 4<br>Д<br>е<br>н<br>ь       | <b>I завтрак</b>   | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                             | 32 Хлеб с маслом   | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                             | 61 Каша пшеничная молоч.   | 200           | 8,64             | 8,56         | 38,71         | 186,00               | 0,70          | 0,10           | 0,20           | 0,90         | 326,19                         | 10,70         |              |
|                             |  | 200           | 8,64             | 8,56         | 38,71         | 186,00               | 0,70          | 0,10           | 0,20           | 0,90         | 326,19                         | 10,70         |              |
|                             | 24 Кофейный напиток  | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12          | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |              |
|                             |  | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12          | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |              |
|                             | <b>II завтрак</b>  | 100           | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 19,00                | 2,30          | 0,03           | 0,03           | 5,00         | 46,00                          | 13,00         |              |
|                             | 46 Фрукт (груша)   | 100           | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 19,00                | 2,30          | 0,03           | 0,03           | 5,00         | 46,00                          | 13,00         |              |
|                             |  | <b>итого:</b> |                  | <b>13,68</b> | <b>17,60</b>  | <b>75,37</b>         | <b>324,94</b> | <b>3,49</b>    | <b>0,19</b>    | <b>0,46</b>  | <b>7,07</b>                    | <b>575,27</b> | <b>33,70</b> |
|                             |  |               |                  | <b>13,68</b> | <b>17,60</b>  | <b>75,37</b>         | <b>324,94</b> | <b>3,49</b>    | <b>0,19</b>    | <b>0,46</b>  | <b>7,07</b>                    | <b>575,27</b> | <b>33,70</b> |
|                             | <b>Обед</b>  | 250           | 2,80             | 3,29         | 12,81         | 34,53                | 0,79          | 0,09           | 0,07           | 6,87         | 92,00                          | 15,00         |              |
|                             | 15 Суп рассольник  | 250           | 2,80             | 3,29         | 12,81         | 34,53                | 0,79          | 0,09           | 0,07           | 6,87         | 92,00                          | 15,00         |              |
|                             | 72 Салат овощной с яблоками,<br>(карт., св. ог., ябл. зел. гор.) | 60            | 0,86             | 3,17         | 5,28          | 11,04                | 0,63          | 0,02           | 0,06           | 3,33         | 35,76                          | 7,98          |              |
|                             |  | 60            | 0,86             | 3,17         | 5,28          | 11,04                | 0,63          | 0,02           | 0,06           | 3,33         | 35,76                          | 7,98          |              |
|                             | 52,52/1 Тефтели мясные с соусом                                  | 80/50         | 10,91            | 12,53        | 13,79         | 34,70                | 1,00          | 0,06           | 0,11           | 0,61         | 212,00                         | 19,50         |              |
|                             |  | 80/50         | 10,91            | 12,53        | 13,79         | 34,70                | 1,00          | 0,06           | 0,11           | 0,61         | 212,00                         | 19,50         |              |
|                             | 73 Макароны отварные   | 150/5         | 5,68             | 4,36         | 27,25         | 5,00                 | 1,14          | 0,06           | 0,03           | 0,00         | 171,00                         | 6,00          |              |
|                             |  | 150/5         | 5,68             | 4,36         | 27,25         | 5,00                 | 1,14          | 0,06           | 0,03           | 0,00         | 171,00                         | 6,00          |              |
|                             | Хлеб ржаной  | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                             |  | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
| 2 Напиток из сухофруктов    | 200  | 0,44          | 0,02             | 27,37        | 31,82         | 1,25                 | 0,00          | 0,00           | 0,40           | 113,00       | 6,00                           |               |              |
|                             | 200  | 0,44          | 0,02             | 27,37        | 31,82         | 1,25                 | 0,00          | 0,00           | 0,40           | 113,00       | 6,00                           |               |              |
|                             | <b>итого:</b>  |               | <b>24,65</b>     | <b>24,09</b> | <b>87,22</b>  | <b>141,39</b>        | <b>6,53</b>   | <b>0,29</b>    | <b>0,31</b>    | <b>11,21</b> | <b>732,36</b>                  | <b>56,88</b>  |              |
|                             |  |               | <b>24,65</b>     | <b>24,09</b> | <b>87,22</b>  | <b>141,39</b>        | <b>6,53</b>   | <b>0,29</b>    | <b>0,31</b>    | <b>11,21</b> | <b>732,36</b>                  | <b>56,88</b>  |              |
| <b>Полдник</b>              | 130  | 8,10          | 14,82            | 5,49         | 81,62         | 1,60                 | 0,05          | 0,33           | 0,25           | 187,44       | 16,10                          |               |              |
| 28 Сырники с творогом       | 130  | 8,10          | 14,82            | 5,49         | 81,62         | 1,60                 | 0,05          | 0,33           | 0,25           | 187,44       | 16,10                          |               |              |
| 40 Омлет натуральн. паровой | 105  | 9,29          | 16,62            | 1,86         | 77,58         | 1,90                 | 0,06          | 0,38           | 0,19           | 193,94       | 8,54                           |               |              |
|                             | 105  | 9,29          | 16,62            | 1,86         | 77,58         | 1,90                 | 0,06          | 0,38           | 0,19           | 193,94       | 8,54                           |               |              |
| Хлеб                        | 25   | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
|                             | 25   | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
| 4 Чай без сахара            | 180  | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
|                             | 180  | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
|                             | <b>итого:</b>  |               | <b>19,12</b>     | <b>32,69</b> | <b>19,25</b>  | <b>164,26</b>        | <b>3,86</b>   | <b>0,12</b>    | <b>0,72</b>    | <b>0,44</b>  | <b>447,21</b>                  | <b>26,64</b>  |              |
|                             |  |               | <b>19,12</b>     | <b>32,69</b> | <b>19,25</b>  | <b>164,26</b>        | <b>3,86</b>   | <b>0,12</b>    | <b>0,72</b>    | <b>0,44</b>  | <b>447,21</b>                  | <b>26,64</b>  |              |
|                             | <b>всего:</b>  |               | <b>57,45</b>     | <b>74,38</b> | <b>181,84</b> | <b>630,59</b>        | <b>13,88</b>  | <b>0,60</b>    | <b>1,49</b>    | <b>18,72</b> | <b>1754,84</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                             |  |               | <b>57,45</b>     | <b>74,38</b> | <b>181,84</b> | <b>630,59</b>        | <b>13,88</b>  | <b>0,60</b>    | <b>1,49</b>    | <b>18,72</b> | <b>1754,84</b>                 | <b>117,22</b> |              |



### 10-дневное меню

| №                        | Наименование блюда                | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                          |                                   |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 5<br>Д<br>е<br>Н<br>ь    | <b>I завтрак</b>                  | 25/7/10       | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90          | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |              |
|                          | 32,33 Хлеб с маслом, с сыром      | 25/7/10       | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90          | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |              |
|                          | 58 Каша геркулесовая молоч.       | 200           | 7,85             | 9,96         | 30,71         | 191,00               | 0,90          | 0,11           | 0,20           | 0,90         | 303,71                         | 14,00         |              |
|                          |                                   | 200           | 7,85             | 9,96         | 30,71         | 191,00               | 0,90          | 0,11           | 0,20           | 0,90         | 303,71                         | 14,00         |              |
|                          | I Какао                           | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                          |                                   | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                          | <b>II завтрак</b>                 | 100           | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 19,00                | 2,30          | 0,03           | 0,03           | 5,00         | 46,00                          | 13,00         |              |
|                          | 46 Фрукт (груша)                  | 100           | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 19,00                | 2,30          | 0,03           | 0,03           | 5,00         | 46,00                          | 13,00         |              |
|                          |                                   | <b>итого:</b> |                  | <b>18,39</b> | <b>24,83</b>  | <b>70,49</b>         | <b>579,00</b> | <b>4,53</b>    | <b>0,31</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7,64</b>                    | <b>642,41</b> | <b>39,00</b> |
|                          |                                   |               |                  | <b>18,39</b> | <b>24,83</b>  | <b>70,49</b>         | <b>579,00</b> | <b>4,53</b>    | <b>0,31</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7,64</b>                    | <b>642,41</b> | <b>39,00</b> |
|                          | <b>Обед</b>                       | 250           | 1,74             | 4,89         | 8,48          | 43,33                | 0,80          | 0,06           | 0,05           | 18,47        | 84,75                          | 13,75         |              |
|                          | 16 Щи из св. кап. с картоф.       | 250           | 1,74             | 4,89         | 8,48          | 43,33                | 0,80          | 0,06           | 0,05           | 18,47        | 84,75                          | 13,75         |              |
|                          | 42,27 Рыба зап. в сметанном соусе | 80            | 10,19            | 5,09         | 1,94          | 50,80                | 0,40          | 0,03           | 0,07           | 0,45         | 94,00                          | 24,77         |              |
|                          |                                   | 80            | 10,19            | 5,09         | 1,94          | 50,80                | 0,40          | 0,03           | 0,07           | 0,45         | 94,00                          | 24,77         |              |
|                          | 17 Пюре картофельное              | 150           | 3,06             | 4,80         | 20,43         | 36,98                | 1,09          | 0,14           | 0,11           | 18,15        | 137,18                         | 8,50          |              |
|                          |                                   | 150           | 3,06             | 4,80         | 20,43         | 36,98                | 1,09          | 0,14           | 0,11           | 18,15        | 137,18                         | 8,50          |              |
|                          | 2 Компот из сухофруктов           | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                          |                                   | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                          | Хлеб ржаной                       | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                          |                                   | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                          | <b>итого:</b>                     |               | <b>19,39</b>     | <b>15,52</b> | <b>58,94</b>  | <b>187,23</b>        | <b>5,26</b>   | <b>0,29</b>    | <b>0,27</b>    | <b>37,47</b> | <b>537,53</b>                  | <b>55,42</b>  |              |
|                          |                                   |               | <b>19,39</b>     | <b>15,52</b> | <b>58,94</b>  | <b>187,23</b>        | <b>5,26</b>   | <b>0,29</b>    | <b>0,27</b>    | <b>37,47</b> | <b>537,53</b>                  | <b>55,42</b>  |              |
| <b>Полдник</b>           | 130                               | 9,05          | 8,11             | 55,15        | 101,40        | 1,07                 | 0,18          | 0,16           | 0,47           | 330,00       | 14,80                          |               |              |
| 54,54/1 Оладий с повид.  | 130                               | 9,05          | 8,11             | 55,15        | 101,40        | 1,07                 | 0,18          | 0,16           | 0,47           | 330,00       | 14,80                          |               |              |
| 66 Каша гречневая вязкая | 150                               | 6,31          | 4,50             | 38,83        | 24,03         | 2,69                 | 0,12          | 0,05           | 0,00           | 254,14       | 6,00                           |               |              |
|                          | 150                               | 6,31          | 4,50             | 38,83        | 24,03         | 2,69                 | 0,12          | 0,05           | 0,00           | 254,14       | 6,00                           |               |              |
| 23 Чай с сахаром         | 180/10                            | 0,06          | 0,02             | 9,99         | 10,00         | 0,28                 | 0,00          | 0,00           | 0,03           | 40,00        | 2,00                           |               |              |
|                          | 180/10                            | 0,06          | 0,02             | 9,99         | 10,00         | 0,28                 | 0,00          | 0,00           | 0,03           | 40,00        | 2,00                           |               |              |
|                          | <b>итого:</b>                     |               | <b>15,42</b>     | <b>12,63</b> | <b>103,97</b> | <b>135,43</b>        | <b>4,04</b>   | <b>0,30</b>    | <b>0,21</b>    | <b>0,50</b>  | <b>624,14</b>                  | <b>22,80</b>  |              |
|                          |                                   |               | <b>15,42</b>     | <b>12,63</b> | <b>103,97</b> | <b>135,43</b>        | <b>4,04</b>   | <b>0,30</b>    | <b>0,21</b>    | <b>0,50</b>  | <b>624,14</b>                  | <b>22,80</b>  |              |
|                          | <b>всево:</b>                     |               | <b>53,20</b>     | <b>52,98</b> | <b>233,40</b> | <b>901,66</b>        | <b>13,83</b>  | <b>0,90</b>    | <b>0,97</b>    | <b>45,61</b> | <b>1804,08</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                          |                                   |               | <b>53,20</b>     | <b>52,98</b> | <b>233,40</b> | <b>901,66</b>        | <b>13,83</b>  | <b>0,90</b>    | <b>0,97</b>    | <b>45,61</b> | <b>1804,08</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                     | Наименование блюда                | Масса порции  | Пищевые вещества |               |               | Минеральные вещества |             | Витамины       |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Цена         |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|--------------|
|                       |                                   |               | Б                | Ж             | У             | Са                   | Fe          | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С              |                                |              |
| 6<br>Д<br>е<br>н<br>ь | <b>I завтрак</b>                  | 25/7/10       | 6,47             | 11,38         | 13,66         | 232,00               | 0,90        | 0,12           | 0,09           | 0,31           | 185,70                         | 6,00         |
|                       | 32,33 Хлеб с маслом, с сыром      | 25/7/10       | 6,47             | 11,38         | 13,66         | 232,00               | 0,90        | 0,12           | 0,09           | 0,31           | 185,70                         | 6,00         |
|                       | 56 Каша пшеничная молоч. с маслом | 200           | 8,64             | 9,36          | 38,15         | 9,00                 | 0,70        | 0,09           | 0,20           | 0,90           | 331,39                         | 14,00        |
|                       |                                   | 200           | 8,64             | 9,36          | 38,15         | 9,00                 | 0,70        | 0,09           | 0,20           | 0,90           | 331,39                         | 14,00        |
|                       | 24 Кофейный напиток               | 180           | 2,85             | 2,41          | 14,36         | 113,20               | 0,12        | 0,04           | 0,14           | 1,17           | 91,00                          | 6,00         |
|                       |                                   | 180           | 2,85             | 2,41          | 14,36         | 113,20               | 0,12        | 0,04           | 0,14           | 1,17           | 91,00                          | 6,00         |
|                       | <b>II завтрак</b>                 | 180           | 4,57             | 5,04          | 21,41         | 190,67               | 0,13        | 0,12           | 0,00           | 0,29           | 76,80                          | 8,60         |
|                       | 44 Сок                            | 180           | 4,57             | 5,04          | 21,41         | 190,67               | 0,13        | 0,12           | 0,00           | 0,29           | 76,80                          | 8,60         |
|                       |                                   | <b>итого:</b> | <b>22,53</b>     | <b>28,19</b>  | <b>87,58</b>  | <b>544,87</b>        | <b>1,85</b> | <b>0,37</b>    | <b>0,43</b>    | <b>2,67</b>    | <b>684,89</b>                  | <b>34,60</b> |
|                       |                                   |               | <b>22,53</b>     | <b>28,19</b>  | <b>87,58</b>  | <b>544,87</b>        | <b>1,85</b> | <b>0,37</b>    | <b>0,43</b>    | <b>2,67</b>    | <b>684,89</b>                  | <b>34,60</b> |
|                       | <b>Обед</b>                       | 250           | 1,97             | 2,73          | 14,58         | 23,05                | 0,88        | 0,10           | 0,06           | 8,25           | 90,75                          | 12,00        |
|                       | 8 Суп картофельный с крупой       | 250           | 1,97             | 2,73          | 14,58         | 23,05                | 0,88        | 0,10           | 0,06           | 8,25           | 90,75                          | 12,00        |
|                       | 34 Винегрет овощной               | 60            | 0,83             | 3,71          | 5,07          | 13,92                | 0,51        | 0,03           | 0,03           | 6,15           | 56,88                          | 7,50         |
|                       |                                   | 60            | 0,83             | 3,71          | 5,07          | 13,92                | 0,51        | 0,03           | 0,03           | 6,15           | 56,88                          | 7,50         |
|                       | 35,35/1 Голубцы ленивые           | 190           | 14,65            | 10,54         | 22,36         | 68,77                | 1,75        | 0,09           | 0,16           | 20,43          | 243,03                         | 25,24        |
|                       |                                   | 190           | 14,65            | 10,54         | 22,36         | 68,77                | 1,75        | 0,09           | 0,16           | 20,43          | 243,03                         | 25,24        |
|                       | 2 Напиток из сухофруктов          | 200           | 0,44             | 0,02          | 27,37         | 31,82                | 1,25        | 0,00           | 0,00           | 0,40           | 113,00                         | 6,00         |
|                       |                                   | 200           | 0,44             | 0,02          | 27,37         | 31,82                | 1,25        | 0,00           | 0,00           | 0,40           | 113,00                         | 6,00         |
|                       | Хлеб ржаной                       | 60            | 3,96             | 0,72          | 0,72          | 24,30                | 1,72        | 0,06           | 0,04           | 0,00           | 108,60                         | 2,40         |
|                       |                                   | 60            | 3,96             | 0,72          | 0,72          | 24,30                | 1,72        | 0,06           | 0,04           | 0,00           | 108,60                         | 2,40         |
|                       |                                   | <b>итого:</b> | <b>21,85</b>     | <b>17,72</b>  | <b>70,10</b>  | <b>161,86</b>        | <b>6,11</b> | <b>0,28</b>    | <b>0,29</b>    | <b>35,23</b>   | <b>612,26</b>                  | <b>53,14</b> |
|                       |                                   |               | <b>21,85</b>     | <b>17,72</b>  | <b>70,10</b>  | <b>161,86</b>        | <b>6,11</b> | <b>0,28</b>    | <b>0,29</b>    | <b>35,23</b>   | <b>612,26</b>                  | <b>53,14</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                    | 155           | 13,60            | 16,58         | 25,08         | 160,60               | 1,52        | 0,10           | 0,30           | 2,04           | 311,00                         | 21,48        |
|                       | 13 Запекан морковн. с творогом.   | 155           | 13,60            | 16,58         | 25,08         | 160,60               | 1,52        | 0,10           | 0,30           | 2,04           | 311,00                         | 21,48        |
|                       | 27 Соус сметанный                 | 40            | 0,56             | 2,00          | 2,34          | 10,92                | 0,08        | 0,01           | 0,06           | 0,02           | 29,64                          | 4,00         |
|                       |                                   | 40            | 0,56             | 2,00          | 2,34          | 10,92                | 0,08        | 0,01           | 0,06           | 0,02           | 29,64                          | 4,00         |
| Пряник                | 45                                | 2,16          | 1,26             | 34,98         | 10,20         | 0,65                 | 0,02        | 0,02           | 0,00           | 151,20         | 3,00                           |              |
|                       | 45                                | 2,16          | 1,26             | 34,98         | 10,20         | 0,65                 | 0,02        | 0,02           | 0,00           | 151,20         | 3,00                           |              |
| 4 Чай без сахара      | 180                               | 0,00          | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00                 | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 1,00                           |              |
|                       | 180                               | 0,00          | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00                 | 0,00        | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 1,00                           |              |
|                       | <b>итого:</b>                     | <b>16,32</b>  | <b>19,84</b>     | <b>62,40</b>  | <b>181,72</b> | <b>2,25</b>          | <b>0,13</b> | <b>0,38</b>    | <b>2,06</b>    | <b>491,84</b>  | <b>29,48</b>                   |              |
|                       |                                   | <b>16,32</b>  | <b>19,84</b>     | <b>62,40</b>  | <b>181,72</b> | <b>2,25</b>          | <b>0,13</b> | <b>0,38</b>    | <b>2,06</b>    | <b>491,84</b>  | <b>29,48</b>                   |              |
|                       | <b>всего:</b>                     | <b>60,70</b>  | <b>65,75</b>     | <b>220,08</b> | <b>888,45</b> | <b>10,21</b>         | <b>0,78</b> | <b>1,10</b>    | <b>39,96</b>   | <b>1788,99</b> | <b>117,22</b>                  |              |
|                       |                                   | <b>60,70</b>  | <b>65,75</b>     | <b>220,08</b> | <b>888,45</b> | <b>10,21</b>         | <b>0,78</b> | <b>1,10</b>    | <b>39,96</b>   | <b>1788,99</b> | <b>117,22</b>                  |              |



### 10-дневное меню

| №                     | Наименование блюда           | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------|------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                       |                              |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 7<br>Д<br>е<br>н<br>ь | I завтрак                    | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                       | 32 Хлеб с маслом             | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                       | 6 Суп мол. с мак. изд.       | 250           | 7,56             | 7,00         | 22,81         | 202,03               | 0,67          | 0,11           | 0,27           | 1,14         | 184,50                         | 10,00         |              |
|                       |                              | 250           | 7,56             | 7,00         | 22,81         | 202,03               | 0,67          | 0,11           | 0,27           | 1,14         | 184,50                         | 10,00         |              |
|                       | 1 Какао                      | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                       |                              | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                       | II завтрак                   | 95            | 2,50             | 0,10         | 16,00         | 114,00               | 0,10          | 0,04           | 0,16           | 0,67         | 75,00                          | 13,00         |              |
|                       | 19 Йогурт                    | 95            | 2,50             | 0,10         | 16,00         | 114,00               | 0,10          | 0,04           | 0,16           | 0,67         | 75,00                          | 13,00         |              |
|                       |                              | <b>итого:</b> |                  | <b>15,52</b> | <b>16,62</b>  | <b>66,63</b>         | <b>459,77</b> | <b>1,57</b>    | <b>0,22</b>    | <b>0,69</b>  | <b>3,24</b>                    | <b>478,58</b> | <b>33,00</b> |
|                       |                              |               |                  | <b>15,52</b> | <b>16,62</b>  | <b>66,63</b>         | <b>459,77</b> | <b>1,57</b>    | <b>0,22</b>    | <b>0,69</b>  | <b>3,24</b>                    | <b>478,58</b> | <b>33,00</b> |
|                       | Обед                         | 250/25        | 6,64             | 5,18         | 15,44         | 29,00                | 1,47          | 0,14           | 0,12           | 11,22        | 135,00                         | 16,48         |              |
|                       | 9 Суп карт. с фрикадельками  | 250/25        | 6,64             | 5,18         | 15,44         | 29,00                | 1,47          | 0,14           | 0,12           | 11,22        | 135,00                         | 16,48         |              |
|                       | 74 Салат из свеклы           | 60            | 0,86             | 3,66         | 5,01          | 21,09                | 0,80          | 0,02           | 0,03           | 5,76         | 46,26                          | 6,00          |              |
|                       |                              | 60            | 0,86             | 3,66         | 5,01          | 21,09                | 0,80          | 0,02           | 0,03           | 5,76         | 46,26                          | 6,00          |              |
|                       | 3, 53/1 Суфле из рыбы        | 85            | 13,75            | 6,68         | 3,29          | 43,50                | 0,62          | 0,06           | 0,12           | 0,66         | 128,00                         | 25,84         |              |
|                       |                              | 85            | 13,75            | 6,68         | 3,29          | 43,50                | 0,62          | 0,06           | 0,12           | 0,66         | 128,00                         | 25,84         |              |
|                       | 17 Пюре картофельное         | 150           | 3,06             | 4,80         | 20,43         | 36,98                | 1,09          | 0,14           | 0,11           | 18,15        | 137,18                         | 8,50          |              |
|                       |                              | 150           | 3,06             | 4,80         | 20,43         | 36,98                | 1,09          | 0,14           | 0,11           | 18,15        | 137,18                         | 8,50          |              |
|                       | 67,68 Кисель фруктовый       | 200           | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 6,00          |              |
|                       |                              | 200           | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 6,00          |              |
|                       | Хлеб ржаной                  | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                       |                              | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                       |                              | <b>итого:</b> |                  | <b>35,97</b> | <b>28,74</b>  | <b>62,79</b>         | <b>169,87</b> | <b>6,50</b>    | <b>0,42</b>    | <b>0,42</b>  | <b>38,99</b>                   | <b>624,04</b> | <b>65,22</b> |
|                       |                              |               |                  | <b>35,97</b> | <b>28,74</b>  | <b>62,79</b>         | <b>169,87</b> | <b>6,50</b>    | <b>0,42</b>    | <b>0,42</b>  | <b>38,99</b>                   | <b>624,04</b> | <b>65,22</b> |
|                       | Полдник                      | 155           | 4,59             | 5,89         | 40,04         | 94,70                | 0,95          | 0,06           | 0,12           | 0,65         | 232,00                         | 14,00         |              |
|                       | 14 Каша рисовая вяз с изюмом | 155           | 4,59             | 5,89         | 40,04         | 94,70                | 0,95          | 0,06           | 0,12           | 0,65         | 232,00                         | 14,00         |              |
| Хлеб                  | 25                           | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
|                       | 25                           | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
| Печенье               | 30                           | 2,25          | 3,54             | 22,32        | 8,16          | 0,52                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 130,14       | 2,00                           |               |              |
|                       | 30                           | 2,25          | 3,54             | 22,32        | 8,16          | 0,52                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 130,14       | 2,00                           |               |              |
| 23 Чай с сахаром      | 180/10                       | 0,06          | 0,02             | 9,99         | 10,00         | 0,28                 | 0,00          | 0,00           | 0,03           | 40,00        | 2,00                           |               |              |
|                       | 180/10                       | 0,06          | 0,02             | 9,99         | 10,00         | 0,28                 | 0,00          | 0,00           | 0,03           | 40,00        | 2,00                           |               |              |
|                       | <b>итого:</b>                |               | <b>8,63</b>      | <b>10,70</b> | <b>84,25</b>  | <b>117,92</b>        | <b>2,11</b>   | <b>0,08</b>    | <b>0,14</b>    | <b>0,68</b>  | <b>467,97</b>                  | <b>19,00</b>  |              |
|                       |                              |               | <b>8,63</b>      | <b>10,70</b> | <b>84,25</b>  | <b>117,92</b>        | <b>2,11</b>   | <b>0,08</b>    | <b>0,14</b>    | <b>0,68</b>  | <b>467,97</b>                  | <b>19,00</b>  |              |
|                       | <b>всего:</b>                |               | <b>60,12</b>     | <b>56,06</b> | <b>213,67</b> | <b>747,56</b>        | <b>10,18</b>  | <b>0,72</b>    | <b>1,25</b>    | <b>42,91</b> | <b>1570,59</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                       |                              |               | <b>60,12</b>     | <b>56,06</b> | <b>213,67</b> | <b>747,56</b>        | <b>10,18</b>  | <b>0,72</b>    | <b>1,25</b>    | <b>42,91</b> | <b>1570,59</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                               | Наименование блюда          | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|---------------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                                 |                             |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 8<br>Д<br>е<br>н<br>ь           | <b>I завтрак</b>            | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                                 | 32 Хлеб с маслом            | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                                 | 59 Каша манная молочная     | 200           | 7,23             | 8,35         | 33,44         | 182,00               | 0,40          | 0,04           | 0,20           | 0,90         | 297,82                         | 13,33         |              |
|                                 |                             | 200           | 7,23             | 8,35         | 33,44         | 182,00               | 0,40          | 0,04           | 0,20           | 0,90         | 297,82                         | 13,33         |              |
|                                 | 24 Кофейный напиток         | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12          | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |              |
|                                 |                             | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 113,20               | 0,12          | 0,04           | 0,14           | 1,17         | 91,00                          | 6,00          |              |
|                                 | <b>II завтрак</b>           | 180           | 5,22             | 4,50         | 7,00          | 216,00               | 0,18          | 0,07           | 0,31           | 1,26         | 90,00                          | 10,60         |              |
|                                 | 18 Кисломолочный продукт    | 180           | 5,22             | 4,50         | 7,00          | 216,00               | 0,18          | 0,07           | 0,31           | 1,26         | 90,00                          | 10,60         |              |
|                                 |                             | <b>итого:</b> |                  | <b>17,09</b> | <b>21,59</b>  | <b>66,80</b>         | <b>517,94</b> | <b>1,07</b>    | <b>0,17</b>    | <b>0,74</b>  | <b>3,33</b>                    | <b>590,90</b> | <b>33,93</b> |
|                                 |                             |               |                  | <b>17,09</b> | <b>21,59</b>  | <b>66,80</b>         | <b>517,94</b> | <b>1,07</b>    | <b>0,17</b>    | <b>0,74</b>  | <b>3,33</b>                    | <b>590,90</b> | <b>33,93</b> |
|                                 | <b>Обед</b>                 | 250           | 5,49             | 5,27         | 16,32         | 38,08                | 2,03          | 0,23           | 7,00           | 5,81         | 134,75                         | 13,25         |              |
|                                 | 7 Суп гороховый             | 250           | 5,49             | 5,27         | 16,32         | 38,08                | 2,03          | 0,23           | 7,00           | 5,81         | 134,75                         | 13,25         |              |
|                                 | 55 Икра морковная           | 60            | 1,32             | 2,76         | 6,53          | 18,39                | 0,74          | 0,03           | 0,03           | 3,08         | 56,22                          | 4,50          |              |
|                                 |                             | 60            | 1,32             | 2,76         | 6,53          | 18,39                | 0,74          | 0,03           | 0,03           | 3,08         | 56,22                          | 4,50          |              |
|                                 | 37 Запеканка картоф.с мясом | 165           | 12,13            | 9,50         | 25,70         | 24,80                | 1,82          | 0,17           | 0,16           | 3,80         | 237,00                         | 28,64         |              |
|                                 |                             | 165           | 12,13            | 9,50         | 25,70         | 24,80                | 1,82          | 0,17           | 0,16           | 3,80         | 237,00                         | 28,64         |              |
|                                 | 2 Компот из сухофруктов     | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                                 |                             | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                                 | Хлеб ржаной                 | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                                 |                             | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                                 | <b>итого:</b>               |               | <b>23,34</b>     | <b>18,27</b> | <b>76,64</b>  | <b>137,39</b>        | <b>7,56</b>   | <b>0,49</b>    | <b>7,23</b>    | <b>13,09</b> | <b>649,57</b>                  | <b>54,79</b>  |              |
|                                 |                             |               | <b>23,34</b>     | <b>18,27</b> | <b>76,64</b>  | <b>137,39</b>        | <b>7,56</b>   | <b>0,49</b>    | <b>7,23</b>    | <b>13,09</b> | <b>649,57</b>                  | <b>54,79</b>  |              |
| <b>Полдник</b>                  | 205                         | 13,96         | 12,94            | 37,22        | 139,20        | 1,47                 | 0,10          | 0,22           | 0,44           | 321,00       | 16,00                          |               |              |
| 36 Запеканка из макарон с твор. | 205                         | 13,96         | 12,94            | 37,22        | 139,20        | 1,47                 | 0,10          | 0,22           | 0,44           | 321,00       | 16,00                          |               |              |
| 46 Фрукт (яблоки)               | 100                         | 0,40          | 0,40             | 9,80         | 16,00         | 2,20                 | 0,02          | 0,30           | 10,00          | 44,00        | 9,00                           |               |              |
|                                 | 100                         | 0,40          | 0,40             | 9,80         | 16,00         | 2,20                 | 0,02          | 0,30           | 10,00          | 44,00        | 9,00                           |               |              |
| 4 Чай без сахара                | 180                         | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
|                                 | 180                         | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
| <b>Вафли</b>                    | 25                          | 0,80          | 0,70             | 20,03        | 6,80          | 0,43                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 89,60        | 2,50                           |               |              |
|                                 | 25                          | 0,80          | 0,70             | 20,03        | 6,80          | 0,43                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 89,60        | 2,50                           |               |              |
|                                 | <b>итого:</b>               |               | <b>15,16</b>     | <b>14,04</b> | <b>67,05</b>  | <b>162,00</b>        | <b>4,10</b>   | <b>0,13</b>    | <b>0,53</b>    | <b>10,44</b> | <b>454,60</b>                  | <b>28,50</b>  |              |
|                                 |                             |               | <b>15,16</b>     | <b>14,04</b> | <b>67,05</b>  | <b>162,00</b>        | <b>4,10</b>   | <b>0,13</b>    | <b>0,53</b>    | <b>10,44</b> | <b>454,60</b>                  | <b>28,50</b>  |              |
|                                 | <b>всего:</b>               |               | <b>55,59</b>     | <b>53,90</b> | <b>210,49</b> | <b>817,33</b>        | <b>12,73</b>  | <b>0,79</b>    | <b>8,50</b>    | <b>26,86</b> | <b>1695,07</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                                 |                             |               | <b>55,59</b>     | <b>53,90</b> | <b>210,49</b> | <b>817,33</b>        | <b>12,73</b>  | <b>0,79</b>    | <b>8,50</b>    | <b>26,86</b> | <b>1695,07</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                           | Наименование блюда                        | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                             |   |               | Б                | Ж            | У             | Ca                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 9<br>Д<br>е<br>Н<br>ь       | <b>I завтрак</b>                          | 25/7/9        | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90          | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |              |
|                             | 32,33 Хлеб с маслом, с сыром              | 25/7/10       | 6,47             | 11,38        | 13,66         | 232,00               | 0,90          | 0,12           | 0,09           | 0,31         | 185,70                         | 6,00          |              |
|                             | 57 Каша рисовая молочная с маслом         | 200           | 6,21             | 15,64        | 34,49         | 184,00               | 1,50          | 0,10           | 0,22           | 0,90         | 237,37                         | 13,33         |              |
|                             |   | 200           | 6,21             | 15,64        | 34,49         | 184,00               | 1,50          | 0,10           | 0,22           | 0,90         | 237,37                         | 13,33         |              |
|                             | 1 Какао                                   | 179           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                             |   | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 137,00               | 0,43          | 0,05           | 0,17           | 1,43         | 107,00                         | 6,00          |              |
|                             | <b>II завтрак</b>                         | 100           | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 16,00                | 2,20          | 0,02           | 0,30           | 10,00        | 44,00                          | 9,00          |              |
|                             | 46 Фрукт (яблоки)                         | 100           | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 16,00                | 2,20          | 0,02           | 0,30           | 10,00        | 44,00                          | 9,00          |              |
|                             |   | <b>итого:</b> |                  | <b>16,75</b> | <b>30,61</b>  | <b>73,77</b>         | <b>569,00</b> | <b>5,03</b>    | <b>0,29</b>    | <b>0,78</b>  | <b>12,64</b>                   | <b>574,07</b> | <b>34,33</b> |
|                             |   |               |                  | <b>16,75</b> | <b>30,61</b>  | <b>73,77</b>         | <b>569,00</b> | <b>5,03</b>    | <b>0,29</b>    | <b>0,78</b>  | <b>12,64</b>                   | <b>574,07</b> | <b>34,33</b> |
|                             | <b>Обед</b>                               | 250           | 2,69             | 2,84         | 17,13         | 24,60                | 1,09          | 0,11           | 0,06           | 8,25         | 104,75                         | 12,50         |              |
|                             | 76 Суп карт. вермишелью                   | 250           | 2,69             | 2,84         | 17,13         | 24,60                | 1,09          | 0,11           | 0,06           | 8,25         | 104,75                         | 12,50         |              |
|                             | 49 Салат из картофеля с солеными огурцами | 60            | 5,40             | 3,12         | 5,15          | 12,78                | 0,44          | 0,05           | 0,03           | 7,20         | 51,96                          | 9,00          |              |
|                             |   | 60            | 5,40             | 3,12         | 5,15          | 12,78                | 0,44          | 0,05           | 0,03           | 7,20         | 51,96                          | 9,00          |              |
|                             | 50,53 Суфле куриное                       | 78            | 14,41            | 9,36         | 4,93          | 47,69                | 0,93          | 0,05           | 0,15           | 0,13         | 161,16                         | 22,85         |              |
|                             |   | 78            | 14,41            | 9,36         | 4,93          | 47,69                | 0,93          | 0,05           | 0,15           | 0,13         | 161,16                         | 22,85         |              |
|                             | 66 Каша гречневая вязкая                  | 150           | 6,31             | 4,50         | 38,83         | 24,03                | 2,69          | 0,12           | 0,05           | 0,00         | 254,14                         | 6,00          |              |
|                             |   | 150           | 6,31             | 4,50         | 38,83         | 24,03                | 2,69          | 0,12           | 0,05           | 0,00         | 254,14                         | 6,00          |              |
|                             | 2 Напиток из сухофруктов                  | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
|                             |   | 200           | 0,44             | 0,02         | 27,37         | 31,82                | 1,25          | 0,00           | 0,00           | 0,40         | 113,00                         | 6,00          |              |
| Хлеб ржаной                 | 60  | 3,96          | 0,72             | 0,72         | 24,30         | 1,72                 | 0,06          | 0,04           | 0,00           | 108,60       | 2,40                           |               |              |
|                             | 60  | 3,96          | 0,72             | 0,72         | 24,30         | 1,72                 | 0,06          | 0,04           | 0,00           | 108,60       | 2,40                           |               |              |
|                             | <b>итого:</b>                             |               | <b>33,21</b>     | <b>20,56</b> | <b>94,13</b>  | <b>165,22</b>        | <b>8,12</b>   | <b>0,39</b>    | <b>0,33</b>    | <b>15,98</b> | <b>793,61</b>                  | <b>58,75</b>  |              |
|                             |   |               | <b>33,21</b>     | <b>20,56</b> | <b>94,13</b>  | <b>165,22</b>        | <b>8,12</b>   | <b>0,39</b>    | <b>0,33</b>    | <b>15,98</b> | <b>793,61</b>                  | <b>58,75</b>  |              |
| 40 Омлет натуральн. паровой | 105                                       | 9,29          | 16,62            | 1,86         | 77,58         | 1,90                 | 0,06          | 0,38           | 0,19           | 193,94       | 8,54                           |               |              |
|                             | 105                                       | 9,29          | 16,62            | 1,86         | 77,58         | 1,90                 | 0,06          | 0,38           | 0,19           | 193,94       | 8,54                           |               |              |
| Хлеб                        | 25  | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
|                             | 25  | 1,73          | 1,25             | 11,90        | 5,06          | 0,36                 | 0,01          | 0,01           | 0,00           | 65,83        | 1,00                           |               |              |
| 31 Булочка молочная         | 50  | 4,64          | 0,99             | 26,11        | 30,20         | 0,73                 | 0,08          | 0,06           | 0,13           | 132,00       | 6,00                           |               |              |
|                             | 50  | 4,64          | 0,99             | 26,11        | 30,20         | 0,73                 | 0,08          | 0,06           | 0,13           | 132,00       | 6,00                           |               |              |
| 44 Сок                      | 180                                       | 4,57          | 5,04             | 21,41        | 190,67        | 0,13                 | 0,12          | 0,00           | 0,29           | 76,80        | 8,60                           |               |              |
|                             | 180                                       | 4,57          | 5,04             | 21,41        | 190,67        | 0,13                 | 0,12          | 0,00           | 0,29           | 76,80        | 8,60                           |               |              |
|                             | <b>итого:</b>                             |               | <b>20,23</b>     | <b>23,90</b> | <b>61,28</b>  | <b>303,51</b>        | <b>3,12</b>   | <b>0,27</b>    | <b>0,45</b>    | <b>0,61</b>  | <b>468,57</b>                  | <b>24,14</b>  |              |
|                             |   |               | <b>20,23</b>     | <b>23,90</b> | <b>61,28</b>  | <b>303,51</b>        | <b>3,12</b>   | <b>0,27</b>    | <b>0,45</b>    | <b>0,61</b>  | <b>468,57</b>                  | <b>24,14</b>  |              |
|                             | <b>всего:</b>                             |               | <b>70,19</b>     | <b>75,07</b> | <b>229,18</b> | <b>1037,73</b>       | <b>16,27</b>  | <b>0,95</b>    | <b>1,56</b>    | <b>29,23</b> | <b>1836,25</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                             |   |               | <b>70,19</b>     | <b>75,07</b> | <b>229,18</b> | <b>1037,73</b>       | <b>16,27</b>  | <b>0,95</b>    | <b>1,56</b>    | <b>29,23</b> | <b>1836,25</b>                 | <b>117,22</b> |              |



**10-дневное меню**

| №                                 | Наименование блюда             | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Минеральные вещества |               | Витамины       |                |              | Энергетическая ценность (ккал) | Цена          |              |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                                   |                                |               | Б                | Ж            | У             | Са                   | Fe            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            |                                |               |              |
| 1<br>0<br>Д<br>е<br>н<br>ь        | <b>I завтрак</b>               | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                                   | 32 Хлеб с маслом               | 25/7          | 1,79             | 6,33         | 12,00         | 6,74                 | 0,37          | 0,02           | 0,09           | 0,00         | 112,08                         | 4,00          |              |
|                                   | 60 Каша кукурузная молоч.      | 199           | 7,36             | 8,52         | 39,95         | 191,00               | 0,90          | 0,11           | 0,20           | 0,90         | 325,79                         | 12,70         |              |
|                                   |                                | 200           | 7,36             | 8,52         | 39,95         | 191,00               | 0,90          | 0,11           | 0,20           | 0,90         | 325,79                         | 12,70         |              |
|                                   | 67,68 Кисель фруктовый         | 200           | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 4,00          |              |
|                                   |                                | 200           | 7,70             | 7,70         | 17,90         | 15,00                | 0,80          | 0,00           | 0,00           | 3,20         | 69,00                          | 4,00          |              |
|                                   | <b>II завтрак</b>              | 100           | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 8,00                 | 0,60          | 0,04           | 0,05           | 10,00        | 95,00                          | 12,00         |              |
|                                   | 46 Фрукт (банан)               | 100           | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 8,00                 | 0,60          | 0,04           | 0,05           | 10,00        | 95,00                          | 12,00         |              |
|                                   |                                | <b>итого:</b> |                  | <b>18,35</b> | <b>23,05</b>  | <b>90,85</b>         | <b>220,74</b> | <b>2,67</b>    | <b>0,17</b>    | <b>0,34</b>  | <b>14,10</b>                   | <b>601,87</b> | <b>32,70</b> |
|                                   |                                |               |                  | <b>18,35</b> | <b>23,05</b>  | <b>90,85</b>         | <b>220,74</b> | <b>2,67</b>    | <b>0,17</b>    | <b>0,34</b>  | <b>14,10</b>                   | <b>601,87</b> | <b>32,70</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                    | 249           | 1,81             | 4,81         | 7,61          | 43,18                | 0,76          | 0,03           | 0,01           | 11,85        | 81,00                          | 14,50         |              |
|                                   | 75 Ши уральский (с крупой)     | 250           | 1,81             | 4,81         | 7,61          | 43,18                | 0,76          | 0,03           | 0,01           | 11,85        | 81,00                          | 14,50         |              |
|                                   | 30 Салат из свеклы с зел. гор. | 59            | 1,01             | 2,51         | 4,92          | 16,76                | 0,78          | 0,03           | 0,02           | 5,88         | 46,26                          | 9,00          |              |
|                                   |                                | 60            | 1,01             | 2,51         | 4,92          | 16,76                | 0,78          | 0,03           | 0,02           | 5,88         | 46,26                          | 9,00          |              |
|                                   | 51 Котлеты мясные              | 80            | 12,44            | 9,24         | 12,56         | 35,00                | 1,20          | 0,08           | 0,13           | 0,12         | 183,00                         | 23,17         |              |
|                                   |                                | 80            | 12,44            | 9,24         | 12,56         | 35,00                | 1,20          | 0,08           | 0,13           | 0,12         | 183,00                         | 23,17         |              |
|                                   | 77 Пюре картофельное с морк.   | 150           | 2,86             | 4,62         | 12,05         | 67,68                | 0,75          | 0,07           | 1,04           | 5,03         | 125,04                         | 8,80          |              |
|                                   |                                | 150           | 2,86             | 4,62         | 12,05         | 67,68                | 0,75          | 0,07           | 1,04           | 5,03         | 125,04                         | 8,80          |              |
|                                   | Хлеб ржаной                    | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
|                                   |                                | 60            | 3,96             | 0,72         | 0,72          | 24,30                | 1,72          | 0,06           | 0,04           | 0,00         | 108,60                         | 2,40          |              |
| 2 Компот из сухофруктов           | 200                            | 0,44          | 0,02             | 27,37        | 31,82         | 1,25                 | 0,00          | 0,00           | 0,40           | 113,00       | 6,00                           |               |              |
|                                   | 200                            | 0,44          | 0,02             | 27,37        | 31,82         | 1,25                 | 0,00          | 0,00           | 0,40           | 113,00       | 6,00                           |               |              |
|                                   | <b>итого:</b>                  |               | <b>22,52</b>     | <b>21,92</b> | <b>65,23</b>  | <b>218,74</b>        | <b>6,46</b>   | <b>0,27</b>    | <b>1,24</b>    | <b>23,28</b> | <b>656,90</b>                  | <b>63,87</b>  |              |
|                                   |                                |               | <b>22,52</b>     | <b>21,92</b> | <b>65,23</b>  | <b>218,74</b>        | <b>6,46</b>   | <b>0,27</b>    | <b>1,24</b>    | <b>23,28</b> | <b>656,90</b>                  | <b>63,87</b>  |              |
| <b>Полдник</b>                    | 130                            | 14,73         | 9,94             | 18,93        | 120,50        | 0,62                 | 0,04          | 0,22           | 0,19           | 224,00       | 19,65                          |               |              |
| 41,28/1 Пудинг из творога с рисом | 130                            | 14,73         | 9,94             | 18,93        | 120,50        | 0,62                 | 0,04          | 0,22           | 0,19           | 224,00       | 19,65                          |               |              |
| 4 Чай без сахара                  | 180                            | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
|                                   | 180                            | 0,00          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 1,00                           |               |              |
|                                   | <b>итого:</b>                  |               | <b>14,73</b>     | <b>9,94</b>  | <b>18,93</b>  | <b>120,50</b>        | <b>0,62</b>   | <b>0,04</b>    | <b>0,22</b>    | <b>0,19</b>  | <b>224,00</b>                  | <b>20,65</b>  |              |
|                                   |                                |               | <b>14,73</b>     | <b>9,94</b>  | <b>18,93</b>  | <b>120,50</b>        | <b>0,62</b>   | <b>0,04</b>    | <b>0,22</b>    | <b>0,19</b>  | <b>224,00</b>                  | <b>20,65</b>  |              |
|                                   | <b>всего:</b>                  |               | <b>55,60</b>     | <b>54,91</b> | <b>175,01</b> | <b>559,98</b>        | <b>9,75</b>   | <b>0,48</b>    | <b>1,80</b>    | <b>37,57</b> | <b>1482,77</b>                 | <b>117,22</b> |              |
|                                   |                                |               | <b>55,60</b>     | <b>54,91</b> | <b>175,01</b> | <b>559,98</b>        | <b>9,75</b>   | <b>0,48</b>    | <b>1,80</b>    | <b>37,57</b> | <b>1482,77</b>                 | <b>117,22</b> |              |