

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом Муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Краснобогатырский центр образования»

31.08.2022 г. № 116/2-Д

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**на осеннее-зимний период 2022-2023 года  
для организации питания детей от 1 года до 3 лет  
в МКОУ «Краснобогатырский ЦО»  
(дошкольное отделение)  
с 10-часовым пребыванием**

г. Новомосковск

2022 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Макароны отварные с маслом и сахаром	100	6.19	6.67	15.14	135.33	69.73	0.76	0.03	0.05	0.09			
	Чай с сахаром	180/6	11.00	2.06	12.00	44.35	10.60	0.44	0.00	0.01	5.00			
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20.30</b>	<b>13.43</b>	<b>48.14</b>	<b>319.93</b>	<b>81.53</b>	<b>1.21</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>	<b>5.09</b>			
<b>Второй завтрак</b>														
	Свежие фрукты: яблоки	50	0.02	0.02	4.9	23.5	8	1.1	0.015	0.01	5			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4.9</b>	<b>23.5</b>	<b>8</b>	<b>1.1</b>	<b>0.015</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>			
<b>Обед</b>														
	Салат из зеленого горошка консерв.	30	0.89	1.56	0.74	25.08	6.43	0.20	0.03	0.02	3.30			
	Суп крестьянский на мясном бульоне	180	40.1	21.61	32.07	295.74	34.38	0.82	0.24	0.2	6.37			
	Солянка из свежей капусты с мясом	180	13.36	7.46	18.79	205.05	56.51	1.53	0.07	0.15	18.78			
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3			
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56.48</b>	<b>30.945</b>	<b>85.72</b>	<b>667.32</b>	<b>121.18</b>	<b>3.48</b>	<b>0.34</b>	<b>0.365</b>	<b>28.75</b>			
<b>Полдник</b>														
	Кисель	180	0.00	0.00	9.00	107.00	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00			
	Печенье октябрьское	40	2.96	3.76	29.24	162.8	5.2	0.28	0.03	0.01	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2.96</b>	<b>3.76</b>	<b>38.24</b>	<b>269.8</b>	<b>5.38</b>	<b>0.298</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>			
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>79.76</b>	<b>48.16</b>	<b>177.00</b>	<b>1280.55</b>	<b>216.09</b>	<b>6.09</b>	<b>0.42</b>	<b>0.44</b>	<b>38.84</b>			

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>2 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша манная	180	7.40	4.20	33.40	190.24	127.70	0.73	0.05	0.25	0.23	
	Чай с лимоном	180/6	0.20	3.50	12.20	52.01	15.00	0.510	0.00	0.00	3.90	
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.49	0.00	20.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.87</b>	<b>13.89</b>	<b>66.60</b>	<b>402.50</b>	<b>201.90</b>	<b>1.27</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>4.15</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>	
<b>Обед</b>												
24	Салат из свежих овощей	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59	
44	Суп рыбный	180	7.14	1.8	12.45	100.58	85.8	1.01	0.07	0.07	5.89	
104	Печень по строгановски	70	10.08	3.6	1.9	96.7	21.5	2.8	0.07	0.7	0.32	
	Рис отварной	100/5	5.82	9.74	50	139.8	9.49	3.03	0.14	0.07	0	
128	Компот из яблок	150	0.33	0.015	20.82	45.75	23.86	0.93	0	0	0.3	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25.51</b>	<b>17.585</b>	<b>99.5</b>	<b>464.6</b>	<b>151.27</b>	<b>7.99</b>	<b>0.29</b>	<b>0.855</b>	<b>12.1</b>	
<b>Полдник</b>												
	ацидолакт	180	5	4.5	21.6	134	251.8	0.2	0.75	0.31	2.15	
	Печенье сдобное	30	1.92	5.04	20.55	135.3	6.9	0.24	0.03	0.02	0	
	мармелад	25	0.2	0.06	23.94	80	2.3	1.8	0.09	1.1	0	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.12</b>	<b>9.6</b>	<b>66.09</b>	<b>349.3</b>	<b>261</b>	<b>2.24</b>	<b>0.87</b>	<b>1.43</b>	<b>2.15</b>	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>44.54</b>	<b>41.16</b>	<b>240.17</b>	<b>1252.74</b>	<b>619.70</b>	<b>12.61</b>	<b>1.23</b>	<b>2.56</b>	<b>19.98</b>	

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>3 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	Каша молочная пшеничная	180	6.08	9.38	23.27	202.45	167.27	0.65	0.09	0.18	0.81			
138	Чай с молоком	180	2.81	2.92	15.93	98.35	115.29	0.576	0.02	0.13	0.59			
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.00</b>	<b>16.99</b>	<b>60.20</b>	<b>441.05</b>	<b>283.76</b>	<b>1.23</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>1.40</b>			
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>			
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59			
	Свекольник на г/б со сметаной	180/5	3.04	4.68	9.93	105.2	40.2	0.78	0.009	0.007	6.7			
305	Котлеты из рыбы	70	11.46	2.74	6.874	98	40.831	0.546	0.056	0.091	40.831			
58	Картофельное пюре	100	2.17	3.12	5.36	82.6	36.72	0.49	0.073	7.02	2.09			
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3			
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.14</b>	<b>12.985</b>	<b>57.314</b>	<b>452.32</b>	<b>152.231</b>	<b>2.966</b>	<b>0.148</b>	<b>7.133</b>	<b>55.511</b>			
<b>Полдник</b>														
120	Какао на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.84	199.03	0.63	0.036	0.216	0.097			
	Вафли	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.04</b>	<b>7.43</b>	<b>58.87</b>	<b>329.93</b>	<b>199.03</b>	<b>0.63</b>	<b>0.036</b>	<b>0.216</b>	<b>0.097</b>			
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>38.22</b>	<b>37.49</b>	<b>184.37</b>	<b>1259.64</b>	<b>640.56</b>	<b>5.94</b>	<b>0.30</b>	<b>7.67</b>	<b>58.59</b>			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества						Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
												4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>4 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша молочная рисовая	180	5.44	5.40	28.19	174.00	169.87	0.50	0.05	0.20	0.81			
	Чай с лимоном	180	0.20	3.50	12.20	52.01	15.00	0.510	0.00	0.00	3.90			
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.49	0.00	20.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.75</b>	<b>13.60</b>	<b>61.39</b>	<b>366.26</b>	<b>186.07</b>	<b>1.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>	<b>4.71</b>			
<b>Второй завтрак</b>														
	Свежие фрукты: груши	75	0.03	0.06	5.98	27.25	4.14	0.83	0.007	0.007	1.18			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.03</b>	<b>0.06</b>	<b>5.98</b>	<b>27.25</b>	<b>4.14</b>	<b>0.83</b>	<b>0.007</b>	<b>0.007</b>	<b>1.18</b>			
<b>Обед</b>														
	Салат из отвар.свеклы с зел.горош.	45	0.85	3.42	3.07	50	12.4	3.46	0.02	0.04	3.46			
	Ши на к/б со сметаной	180	1.26	3.51	6.1	94.5	31.19	0.84	0.036	0.036	13.3			
	Каша гречневая	100	4.2	5.4	22.4	180.34	9.3	0.702	0.032	0.138	0			
301	Птица тушеная в смет.томатном соусе	60	7.062	6.468	1.758	93.498	18.81	0.546	0.126	0.048	0.006			
	Компот из яблок	150	0.33	0.015	20.82	45.75	23.86	0.93	0	0	0.3			
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15.502</b>	<b>19.113</b>	<b>67.448</b>	<b>520.788</b>	<b>95.56</b>	<b>6.478</b>	<b>0.214</b>	<b>0.262</b>	<b>17.066</b>			
<b>Полдник</b>														
	Коф. Напиток на молоке	180	7.64	14.72	1.47	169.33	61.87	1.57	0.05	0.32	0.13			
	пряники	40	2.01	3.25	29.18	140.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.65</b>	<b>17.97</b>	<b>30.65</b>	<b>309.49</b>	<b>61.87</b>	<b>1.57</b>	<b>0.05</b>	<b>0.32</b>	<b>0.13</b>			
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>33.93</b>	<b>50.74</b>	<b>165.47</b>	<b>1223.79</b>	<b>347.64</b>	<b>9.90</b>	<b>0.33</b>	<b>0.79</b>	<b>23.09</b>			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са	Fe		B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>5 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
129	Запеканка творожная	100	12.34	19.68	7.91	285.35	127.70	0.73	0.05	0.25	0.23		
118	Соус сметанный	25	0.04	1.19	0.73	19.24	8.18	0.04	0.01	0.01	0.02		
332	Кисель	180	0.00	0.00	9.00	107.00	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00		
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15.45</b>	<b>21.94</b>	<b>38.57</b>	<b>518.79</b>	<b>136.06</b>	<b>0.79</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>		
<b>Обед</b>													
24	Салат из свежих овощей	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59		
42	Суп картофельный с мяс.фрикад.	180	5.3	4.17	12.36	98.2	33.5	0.6	0.03	0.035	13.7		
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	10.1	7.22	18.32	160.99	44	1.62	0.2	0.12	8.16		
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3		
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18.47</b>	<b>13.935</b>	<b>70.26</b>	<b>444.61</b>	<b>111.98</b>	<b>3.37</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>27.75</b>		
<b>Полдник</b>													
138	Чай с молоком	180	2.81	2.92	15.93	98.35	115.29	0.576	0.02	0.13	0.59		
460	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	180.00	13.25	0.80	0.75	0.06	0.00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6.348</b>	<b>9.486</b>	<b>43.8</b>	<b>278.352</b>	<b>128.54</b>	<b>1.376</b>	<b>0.768</b>	<b>0.188</b>	<b>0.594</b>		
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>40.31</b>	<b>45.44</b>	<b>160.61</b>	<b>1278.09</b>	<b>382.11</b>	<b>6.64</b>	<b>1.07</b>	<b>0.63</b>	<b>30.17</b>		

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энер. ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>6 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша гречневая с маслом и сахаром	100	4.2	5.4	22.4	146.2	9.3	0.702	0.032	0.138	0		
	Чай с сахаром	180/6	11.00	2.06	12.00	44.35	10.60	0.44	0.00	0.01	5.00		
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18.31</b>	<b>12.16</b>	<b>55.40</b>	<b>330.80</b>	<b>21.10</b>	<b>1.15</b>	<b>0.03</b>	<b>0.14</b>	<b>5.00</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>		
<b>Обед</b>													
	Салат из зеленого горошка консер.	30	0.89	1.56	0.74	25.08	6.43	0.20	0.03	0.02	3.30		
44	Суп с рыбными консервами	180	7.33	1.87	11.99	108.61	77.71	0.94	0.072	0.072	5.78		
94	Голубцы ленивые с отвар.мясом	160	11.696	11.712	14.944	213.136	64.384	1.952	0.064	0.112	37.024		
	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1.2	1.7	19	5.47	0.05	0	0.01	0.17		
	Компот из апельсинов и яблок	150	0.38	0.015	20.82	69.75	14.25	0.6	0.01	0.015	8.7		
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22.496</b>	<b>16.657</b>	<b>63.494</b>	<b>492.276</b>	<b>168.244</b>	<b>3.742</b>	<b>0.176</b>	<b>0.224</b>	<b>54.974</b>		
<b>Полдник</b>													
	Какао с молоком сгущенным	180	1.80	2.30	17.00	100.00	61.87	1.57	0.05	0.32	0.13		
	Сухари горчичные	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	мармелад	30	0.2	0.06	23.94	102.84	2.3	1.8	0.09	1.1	0		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3.46</b>	<b>4.03</b>	<b>79.69</b>	<b>379.93</b>	<b>64.17</b>	<b>3.37</b>	<b>0.14</b>	<b>1.42</b>	<b>0.13</b>		
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>44.31</b>	<b>32.93</b>	<b>206.56</b>	<b>1239.35</b>	<b>259.04</b>	<b>9.37</b>	<b>0.36</b>	<b>1.80</b>	<b>61.68</b>		

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>7 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
4	Каша молочная геркулесовая	180	3.87	2.14	0.32	106.36	22.46	1.37	0.16	0.04	0.00
	Чай с лимоном	180	0.20	3.50	12.20	52.01	15.00	0.510	0.00	0.00	3.90
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.49	0.00	20.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.34</b>	<b>11.83</b>	<b>33.52</b>	<b>318.62</b>	<b>96.66</b>	<b>1.91</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>3.92</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>
<b>Обед</b>											
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59
42	Суп картофельный с бобовыми	180	1.3	3.5	5.95	177.5	33.5	0.6	0.03	0.035	13.7
	тефтели рыбные	70	11.46	2.74	6.874	98	40.831	0.546	0.056	0.091	40.831
204	Макаронные изделия отварные	100	3.84	0.55	20.76	110.32	3.23	0.74	0.04	0.02	0
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.07</b>	<b>9.235</b>	<b>68.734</b>	<b>552.34</b>	<b>112.041</b>	<b>3.036</b>	<b>0.136</b>	<b>0.161</b>	<b>60.421</b>
<b>Полдник</b>											
	ацидолакт	180	5	4.5	21.6	134	251.8	0.2	0.75	0.31	2.15
	печенье крендель с кориц.и сахар.	50	1.46	1.67	38.75	177.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6.46</b>	<b>6.17</b>	<b>60.35</b>	<b>311.09</b>	<b>251.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.75</b>	<b>0.31</b>	<b>2.15</b>
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>33.91</b>	<b>27.32</b>	<b>170.59</b>	<b>1218.39</b>	<b>466.03</b>	<b>6.26</b>	<b>1.06</b>	<b>0.53</b>	<b>68.07</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>8 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
79	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	100.82	1.320	0.04	0.30	0.18			
	Кабачковая икра	45	0.54	2.12	3.47	35.10	14.40	0.190	0.02	0.02	4.32			
	Чай с сахаром	180/6	11.00	2.06	12.00	44.35	10.60	0.44	0.00	0.01	5.00			
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22.50</b>	<b>17.94</b>	<b>39.68</b>	<b>344.63</b>	<b>127.02</b>	<b>1.96</b>	<b>0.06</b>	<b>0.33</b>	<b>9.50</b>			
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>			
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих огурцов	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59			
34	Рассольник на кур. бульон. со смет. рагу овощное котлета мясная паровая	180/5 100 60	3.38 3.75 8.82	1.7 5.08 3.54	12.14 14.44 3.26	160.1 126.32 75.3	40.2 96.36 8.16	0.78 1.065 0.6	0.009 0.09 0.006	0.007 0.12 0.02	6.7 8.43 0			
127	Компот из яблок Хлеб ржаной	150 30	0.33 1.8	0.015 0.3	20.82 13.3	45.75 56.7	23.86 0	0.93 0	0 0	0 0	0.3 0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18.42</b>	<b>12.765</b>	<b>64.99</b>	<b>489.24</b>	<b>179.2</b>	<b>3.595</b>	<b>0.115</b>	<b>0.162</b>	<b>21.02</b>			
<b>Полдник</b>														
	Коф. Напиток на молоке	180	7.64	14.72	1.47	169.33	61.87	1.57	0.05	0.32	0.13			
	Печенье октябрьское	40	2.96	3.76	29.24	162.8	5.2	0.28	0.03	0.01	0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10.6</b>	<b>18.48</b>	<b>30.71</b>	<b>332.13</b>	<b>67.07</b>	<b>1.85</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>0.13</b>			
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>51.56</b>	<b>49.27</b>	<b>143.36</b>	<b>1202.34</b>	<b>378.82</b>	<b>8.52</b>	<b>0.27</b>	<b>0.83</b>	<b>32.23</b>			

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>9 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
35	Суп молочный с макар.изделиями	180	5.94	8.24	18.57	168.34	95.40	0.41	0.04	0.13	0.81	
138	Чай с молоком	180	2.81	2.92	15.93	98.35	115.29	0.576	0.02	0.13	0.59	
147	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.49	0.00	20.00	58.00	0.02	0.01	0.01	0.02	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13.02</b>	<b>17.35</b>	<b>55.50</b>	<b>426.94</b>	<b>269.89</b>	<b>1.02</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>1.42</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
	Сок натуральный фруктовый пром.	75	0.04	0.08	7.98	36.34	5.53	1.11	0.01	0.01	1.58	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>7.98</b>	<b>36.34</b>	<b>5.53</b>	<b>1.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.58</b>	
<b>Обед</b>												
22	Салат из свежих помидор	30	0.34	2.13	1.03	25.07	10.62	0.22	0.01	0.015	5.59	
30	Борш со сметаной на к/б	180	2.77	1.56	4.88	90.92	28.07	0.756	0.032	0.032	11.97	
304	Плов из птицы	150	15	13.86	25.09	285	25.32	1.36	0.18	0.075	0.39	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	23.86	0.93	0	0	0.3	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20.24</b>	<b>17.865</b>	<b>65.12</b>	<b>542.44</b>	<b>87.87</b>	<b>3.266</b>	<b>0.222</b>	<b>0.122</b>	<b>18.25</b>	
<b>Полдник</b>												
	Кисель	180	0.00	0.00	9.00	107.00	0.18	0.018	0.00	0.00	0.00	
	вареники ленивые из творога	50	7.55	6.00	7.30	113.00	0.03	0.15	0.02	0.08	0.46	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.55</b>	<b>6</b>	<b>16.3</b>	<b>220</b>	<b>0.205</b>	<b>0.165</b>	<b>0.018</b>	<b>0.078</b>	<b>0.458</b>	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>40.85</b>	<b>41.29</b>	<b>144.90</b>	<b>1225.72</b>	<b>363.50</b>	<b>5.56</b>	<b>0.31</b>	<b>0.47</b>	<b>21.71</b>	

