



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
ТТК № 209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	200	2,75	2,93	7,17	0,00	7,05	102,64	138,9	32,73	103,4	0,52	33,24	76,48	0,33	0,05	5,92	
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	
22/1997 год	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Обед																	
	Овоши (поджаривка)	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	3,31	0,00	3,81	4,32	8,56	85,63	68,36	50,43	91,28	1,67	0	24,12	2,29	0,13	8,96	
551/04	Гренки (сухарики)	10	1,12	0,00	0,11	0,13	7,03	35,16	2,76	1,91	8,88	0,15	0	0	0,17	0,01	0	
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0	
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,03	5,06	0,80	38,86	234,03	14,75	8,75	48,1	0,89	21,24	39,18	0,98	0,07	0	
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за день		27,57	11,10	35,40	6,58	128,89	964,99	447,3	208,7	558,5	8,18	125,5	269,78	5,87	0,48	37	

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
	Завтрак																			
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	200	6,42	4,37	7,49	1,24	22,13	183,13	183	49,05	185,1	0,96	28,62	58,71	0,46	0,12	2,94			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Обед																			
	Помидор свежий	15	0,16	0,00	0,03	0,03	0,52	3,58	1,85	2,61	3,39	0,12	0	19,95	0,11	0,01	1,5			
132 /2004	Рассольник Ленинградский	200	0,59	0,00	3,02	3,36	3,41	44,51	54,15	34,33	40,36	0,69	0	25,57	1,93	0,03	9,02			
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06			
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0			
-	Итого за день		19,59	12,85	20,35	7,50	88,96	621,80	499,3	207,5	497,6	5,9	64,34	210,19	6,17	0,35	129,9			

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
	Завтрак																		
ТТК № 209	Каша рисовая молочная жидкая с мас	200	4,39	2,93	6,67	0,25	23,78	174,58	140,5	43,6	135,9	0,74	29,7	69,95	0,42	0,06	5,92		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05		
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0		
	Обед																		
27/2	Суп-шоре из разных овощей	200	2,30	0,90	3,90	0,16	8,85	82,31	100,5	47,56	87,84	1,06	17,81	299,25	0,71	0,07	13,6		
551/04	Гренки (сухарики)	10	1,12	0,00	0,11	0,13	7,03	35,16	2,76	1,91	8,88	0,15	0	0	0,17	0,01	0		
460/96	Котлеты рубленые из курицы	70	11,69	10,01	12,24	3,63	10,18	199,21	13,95	15,02	97,59	1,03	21,84	21,84	1,97	0,07	0,44		
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94		
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Итого за день		37,13	19,93	38,07	6,92	148,09	1109,16	624,7	356,8	802,9	10,3	137,2	568,48	5,81	0,63	117,3		

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
	Завтрак																			
ТТК № 89	Запеканка творожно- морковная	100	11,40	11,52	7,88	1,53	10,83	161,19	127,1	23,47	153,3	0,57	34,38	61,71	0,87	0,04	0,72			
-	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Обед																			
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,94	0,00	3,96	3,92	3,30	53,43	89,01	50,15	66,85	1,19	0	27,2	2,24	0,06	17,36			
ТТК № 5	Котлета мясная"Ёжик"	50	6,32	6,31	7,03	2,54	3,50	103,06	8,54	10,37	68,35	0,93	5	9,52	1,15	0,02	0,63			
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01			
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6			
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за день		28,38	19,43	27,15	9,28	122,74	864,15	500,9	258,8	603,9	7,39	74,71	375,96	7,6	0,37	112,4			

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
	Завтрак																			
2/6	Омлет натуральный	90	7,37	7,84	7,38	0,00	2,40	105,19	77,9	11,31	123,1	1,16	86,12	150,35	0,32	0,04	0,25			
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	2,90	2,90	2,24	0,05	18,02	100,74	149,3	42,18	114	0,71	12,14	46,03	0,42	0,06	6,92			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36			
493/2004	Птица. тушенная в сметанном соусе 3(7	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58			
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за день		37,39	26,80	31,60	6,80	101,33	847,80	434,3	207,7	602,5	7,67	141,6	362,68	6,69	0,41	35,12			

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																								
ГТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) м	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84						
693/2004	Какао на молоке 50	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46	6,87						
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20						
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
Обед																								
138/2004	Суп картофельный с крутой (рис) (п/ф)	200	0,48	0,02	1,57	0,00	3,89	32,26	55,48	38	47,54	0,77	0	25,84	0,46	0,04	9,6	9,29						
20/8	Тефтели из мяса говядины (с луком) п/ф	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88	32,59						
468/96	Бобовые отварные	150	0,03	0,03	4,24	0,00	0,04	38,46	16,67	0,94	4,07	0,14	30,98	34,28	0,05	0	0	6,85						
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68						
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61						
Итого за день			23,80	16,69	28,39	3,88	90,14	718,73	466	201	523,8	6,7	97,46	219,1	3,48	0,31	35,93	83,97						

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг							
Завтрак																								
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с ма	200	5,76	4,38	8,07	0,25	26,83	204,44	164	29,34	151,6	0,39	35,7	65,65	0,15	0,06	0,78	14,70						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05	9,56						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68						
Обед																								
140/2004	Суп картофельный с макар.изд.	200	1,03	0,00	1,86	2,10	6,26	46,99	61,99	39,42	54,67	0,92	0	25,84	1,46	0,05	9,6	9,09						
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0	22,99						
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94	9,87						
ТТК№80/200	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12	10,08						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68						
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61						
Итого за день			27,93	14,33	26,78	5,07	103,89	791,29	499,8	321,7	692,1	9,89	82,5	251,51	4,35	0,53	36,37	78,26						

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																					
	Каша ячневая на цельном молоке с мас	200	5,98	4,37	6,63	0,26	22,79	177,09	176,2	27,16	178,3	0,49	28,62	52,59	0,33	0,08	0,78	11,90			
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	5,67			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91			
Обед																					
ТТК № 90	Суп из сборных овощей с зеленым горо	200	0,89	0,00	1,79	2,03	2,77	32,28	68,87	45,3	62,43	0,98	0	37,77	1,41	0,06	14,35	7,44			
ТТК №50/2	Котлета Детская	60	7,36	6,32	5,50	2,11	5,39	102,30	14,72	13,86	69,51	1,45	0	1,07	1,81	0,04	0,06	24,76			
470 /1994	Картофель отварной	100	0,02	0,02	2,83	0,00	0,03	25,64	2,82	0,14	1,14	0,03	20,24	22,86	0,04	0	0	11,88			
214/2004	Капуста тушеная (гарнир)	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62	4,58			
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	8,27			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61			
Итого за день			20,67	12,42	20,33	6,59	97,44	662,60	461,2	188,2	497,7	5,97	55,23	182,82	6,03	0,37	119,8	76,70			

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																								
ГТК №209	Каша манная на цельном молоке с ма	200	6,53	4,38	8,07	0,25	26,03	204,48	166,7	22,38	137,4	0,39	35,7	65,65	0,43	0,07	0,78	13,50						
628/96	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
Обед																								
131/2004	Рассольник Домашний (п/ф)	200	0,58	0,02	2,94	0,00	2,09	37,61	65,23	38,73	51,47	0,86	14,16	50,6	0,47	0,04	12	12,40						
-	Сметана	10	0,26	0,26	1,50	0,00	0,36	16,15	8,8	0,9	6,1	0,02	10	10,7	0,03	0	0,04	2,17						
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	75	13,26	11,60	4,07	3,00	8,92	128,39	18,68	25,18	118	1,55	0	2,97	2,03	0,09	0,51	31,91						
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94						
702/2004	Напиток из плодов шиповника - 2 ва	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8	6,48						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68						
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61						
Итого за день			28,33	16,34	21,51	4,49	128,06	840,04	466,2	250,5	574,7	7,29	78,83	379,17	6,08	0,43	106,9	82,41						

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са.	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак																						
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	239,71	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15	33,49				
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1	3,39				
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69				
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91				
Обед																						
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36	10,14				
388/2004	Биточки рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,89				
330\2004	Бобовые отварные (горох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	138,6	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,05	0,43	25,36	7,24				
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4	5,11				
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91				
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22				
Итого за день			35,68	14,61	21,14	8,16	149,62	951,21	500,5	306,8	681	11,3	69,07	248,36	6,79	0,74	64,39	83,99				

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 86 693/2004	Каша Ассорти (рис + пшеничная) м	200	6,27	5,97	6,58	0,10	22,41	173,82	196,2	35,08	162,5	0,59	28,62	58,54	0,18	0,07	2,88	12,62	
	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	9,85	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																			
171/2004	Суп-пюре из картофеля с тренками	200	2,37	0,85	3,32	0,13	10,72	83,36	40,2	10,02	39,49	0,38	3,38	6,19	0,19	0,03	0,52	12,51	
27/8	Кнеши мясные паровые	60	9,31	10,13	8,10	1,55	3,07	122,53	31,13	12,44	94,67	1,17	5,18	15,26	0,75	0,03	0,05	31,40	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	7,83	
6/10	Компот из смеси сухофруктов -	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82	
Итого за день			31,33	20,37	25,44	3,55	130,47	887,54	478,9	162,2	553,4	6,23	66,92	174,14	3,44	0,36	24,37	82,98	

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг							
Завтрак																								
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	15,08	0,00	1,97	185,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29,54				
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20						
628/96	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81						
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
Обед																								
124/2004	Щи из свежей капусты с картофе	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	8,36						
ТТК №5	"Ежики " мясные фарш лук	50	5,57	5,21	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	0,06	20,51						
257/1996	Каша гречневая вязкая	150	4,07	0,02	4,20	1,20	17,14	131,01	44,49	78,38	110,3	2,33	15,93	50	0,69	0,1	2,81	4,84						
2/10	Напиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66	4,92						
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68						
-	Хлеб ржаной витаминизированн	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61						
Итого за день			27,77	18,46	30,66	7,10	76,48	706,81	396,6	256	450	7,68	37,49	355,82	6,27	0,35	46,1	83,38						

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины										
			всего	в т.ч. молоко	всего	в т.ч. молоко			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг										
Завтрак																											
302.1	Каша вязкая гречневая молочная.	200	8,90	2,73	4,63	1,62	37,29	237,88	148,2	123,8	237,5	3,7	19,2	33	0,59	0,23	4,34										
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07										
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05										
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0										
Обед																											
147	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,71	3,01	5,36	0,21	11,45	115,01	73	51,68	92,78	1,35	18	66,26	0,9	0,08	12,09										
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0										
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	180	4,17	0,03	5,08	0,63	42,24	238,95	53,9	57,61	118,9	1,18	22,09	63,19	0,71	0,06	7,92										
ТТК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3										
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0										
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0										
Итого за день			32,95	16,50	28,66	3,08	160,21	1055,36	610,1	349,4	785	10,4	91,77	256,49	4,3	0,6	115,8										

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
	Завтрак																				
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	200	7,93	2,90	5,27	2,79	32,10	213,75	150,4	77,35	224,1	1,81	12	32,88	0,91	0,19	4,36	19,17			
165	Чай "Детский" с молоком,сахаром 2 гр	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	5,67			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91			
	Обед																				
	Помидор свежий	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2	2,94			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (п/ф) лук	200	1,27	0,00	3,96	3,95	8,01	73,94	90,93	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,33	0,07	15,36	9,76			
14/8	Котлеты из мяса говядины фарш 50	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	23,15			
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12	16,97			
639/2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С 1	200	8,08	0,00	2,46	0,00	25,24	152,24	0	0	0	0	0	0	0	0	60	2,77			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91			
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22			
Итого за день			31,91	11,94	25,38	7,62	117,31	837,45	399,6	218,7	546,1	7,24	59,04	196,42	5,03	0,45	89,16	83,47			

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.)	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84	
	Чай с сахаром 200	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69	
628/96																			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																			
132 /2004	Рассольник Ленинградский (п/ф) лук	200	0,59	0,00	3,02	3,36	3,43	44,45	57,74	36,97	44,18	0,74	0	25,57	1,93	0,04	9,18	9,52	
437 /2004	Гуляш из филе кури	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58	38,93	
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	5,81	
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит.	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112	9,04	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82	
Итого за день			16,08	2,96	20,96	11,19	117,79	750,30	407,9	298,6	491,1	8,64	52,84	400,87	8,17	0,43	141,9	80,47	

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена, руб.			
			всего	в т.ч. молоч.	всего	в т.ч. молоч.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг							
Завтрак																								
14/5	Затеканка из творога с рисом	100	14,49	14,20	10,16	2,17	18,77	227,49	124,5	28,56	180,5	0,7	38,88	75,61	1,28	0,04	0,51	30,24						
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
Обед																								
27/2	Суп-пюре из разных овощей П/Ф	200	2,30	0,90	3,90	0,16	8,85	82,31	100,5	47,56	87,84	1,06	17,81	299,25	0,71	0,07	13,6	9,24						
461/2004	Тефтели мясные с луком I (фарш)	60	7,88	7,07	10,73	6,12	7,56	159,33	21,63	15,66	85,83	1,32	0	2,04	2,84	0,04	1,52	26,05						
257/1996	Каша ячневая (гарнир)	150	3,08	0,02	2,55	0,42	19,28	119,00	67,2	41,61	130,1	1,08	10,62	39,99	0,88	0,09	7,2	3,13						
638/2004	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	73,33	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68	5,24						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22						
Итого за день			33,13	22,24	28,08	9,61	115,39	866,74	475,2	254,9	672,8	8,01	67,87	516,84	8,15	0,43	48,65	81,75						

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					Цена, руб.	
			всего	в т.ч. молоч.				всего	в т.ч. раст.	Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мкг	Тg, мг	В1, мг	С, мг						
Завтрак																								
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,17	2,93	6,67	0,25	22,99	174,63	143,2	36,64	121,8	0,74	29,7	69,95	0,7	0,07	5,92	10,41						
693/2004	Какао на молоке 100	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	9,85						
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
Обед																								
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (п/ф)	200	3,31	0,00	3,82	4,34	8,48	85,91	68,09	50,43	91,28	1,67	0	24,12	2,31	0,13	8,96	7,45						
394/2019	Терфегли рыбные - 1 минтай (фарш)	60	7,12	6,30	3,07	3,14	7,27	86,25	26,32	25,97	100,8	0,61	0	2,04	1,54	0,05	1,14	17,91						
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	7,83						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91						
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82						
-	Яблоко 100 ДОУ	115	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6	15,68						
Итого за день			31,56	14,78	24,07	9,95	129,64	886,17	496,2	184,6	586,1	8,42	80,4	184,03	6,5	0,47	22,41	79,97						

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
285/1996	Омлет с сыром	115	12,86	13,68	13,76	0,00	1,82	182,83	160,7	16,91	210,3	1,85	149,7	263,25	0,58	0,05	0,18	34,93	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																			
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (п/200	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	8,36	
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	23,15	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82	
Итого за день		29,48	20,66	29,29	5,29	98,85	789,51	449,9	237,6	615,1	8,38	175,5	586,53	5,69	0,37	49,96	85,52		