

лето 2026г (12 лет и старше)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины						
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен, мкг	Йод, мкг	Фтор, мкг	A	B1	B2	C	D, мкг	
	1 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
182.1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6,12	12,86	40,10	301,20	214,18	156,11	36,14	165,77	0,56	8,02	72,00	18,60	69,60	0,07	0,20	1,40	0,18	
211	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50	125,50	156,90	13,10	187,35	1,65	19,47	32,70	33,00	217,80	0,06	0,33	0,20	0,81	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15	
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03		
	Итого	675	21,36	40,53	75,52	755,70	525,18	459,81	68,84	468,42	2,94	37,09	104,70	51,80	347,40	0,20	0,72	2,33	1,24	
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,29				0,03	0,04	4,69		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72		
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60		
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01		
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00		
	Итого	975	32,14	39,13	198,15	1136,20	2337,97	167,58	147,07	524,00	13,72	8,11	122,27	94,70	0,00	0,47	0,41	35,28	0,04	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1650	53,50	79,66	273,67	1891,90	2863,15	627,39	215,90	992,42	16,66	45,20	226,97	146,50	347,40	0,67	1,13	37,61	1,28	
	2 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	30,29	28,25	55,91	598,65	404,69	258,83	49,38	381,48	2,39	35,63	25,25	42,98	166,80	0,23	0,64	0,44	0,58	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33		
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10	
пр	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04		
	Итого	635	39,07	35,86	140,75	995,29	878,76	535,53	103,48	638,19	3,93	49,23	55,25	54,18	219,10	0,37	1,01	2,52	0,68	
	Обед																			
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	243,00	15,50	17,00	28,00	0,70	0,30				0,05	0,03	11,20		
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18	
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97	602,97	149,25	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,56	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10	
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60		

п/р	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20			15,40		0,07	0,03	0,01	
п/р	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00			11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20						0,03	0,02	10,00	
	Итого	1080	26,70	24,45	142,44	923,15	1927,98	268,36	116,11	465,86	9,06	14,15	30,82	85,34	381,47	85,34	0,39	0,30	45,88	0,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	65,77	60,31	283,19	1918,44	2806,74	803,89	219,59	1104,05	12,99	63,38	86,07	435,65	304,44	435,65	0,76	1,32	48,40	1,52
	3 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07			3,41		0,04	0,04	4,68	
268	Котлета из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00	193,92	10,42	30,60	166,76	2,68	0,48	14,40				0,06	0,14	0,26	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30			1,20		0,12	0,06		0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00				0,04	0,15	1,30	
п/р	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00			11,00		0,06	0,02	0,01	
п/р	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10			7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	635	30,85	31,04	107,93	833,37	957,44	260,55	160,01	512,00	7,62	7,95	74,40	23,31	20,00	23,31	0,36	0,43	6,25	0,08
	Обед																			
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	243,00	15,50	17,00	28,00	0,70	0,30					0,05	0,03	11,20	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10			0,05	0,05	10,67	0,18
292/33	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46			0,18	0,23	12,51	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19						0,01	0,02	2,40	
п/р	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20			15,40		0,07	0,03	0,01	
п/р	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00			11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20						0,03	0,02	10,00	
	Итого	995	29,51	24,06	143,26	918,61	1959,44	223,38	149,02	405,08	10,75	16,22	16,48	40,96	45,15	40,96	0,45	0,40	46,80	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1630	60,36	55,10	251,19	1751,98	2916,88	483,93	309,02	917,08	18,36	24,17	90,88	64,27	65,15	64,27	0,81	0,84	53,05	0,26
	4 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50			0,05	0,17	0,83	0,02
225	Оладьи из творога с молоком стученным	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68	38,24	40,84	62,02			0,07	0,33	0,46	0,14
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00				0,06	0,18	1,59	
п/р	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00			11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	620	23,60	23,30	78,48	624,90	639,16	491,78	78,45	479,21	1,86	48,01	175,84	80,52	120,80	80,52	0,23	0,70	2,88	0,16
	Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66						0,04	0,06	5,53	
89	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114,25	550,52	58,75	74,03	104,40	2,08	1,96	16,20	14,45			0,18	0,11	19,13	0,88
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,81	35,22	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19			0,45	0,43	8,53	0,16
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52						0,02	0,02	3,60	
п/р	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20			15,40		0,07	0,03	0,01	
п/р	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00			11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20						0,03	0,02	10,00	

		Итого	1000	42,02	45,13	152,11	1171,76	4152,43	201,39	318,39	818,60	17,60	9,76	135,90	105,04	47,50	0,84	0,69	46,81	1,04
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620	65,62	68,44	230,59	1796,66	4791,59	693,17	396,84	1297,81	19,45	57,77	311,74	185,56	168,30	1,07	1,39	49,68	1,20
	5 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
181.1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250		7,18	4,13	38,55	298,81	223,44	159,25	24,16	140,70	0,56	2,50	75,00		69,05	0,10	0,20	1,39	0,19
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20		18,96	15,44	27,84	326,00	197,62	210,42	30,22	255,42	0,86	29,96	23,96	34,10	91,00	0,07	0,42	0,46	0,10
376	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
пр	Хлеб пшеничный	50		2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	620		28,86	20,09	105,85	801,71	484,99	396,77	72,28	448,67	2,25	35,46	98,96	45,10	160,05	0,23	0,64	1,89	0,29
	Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
96	Рассольник ленинградский	250		2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,19	0,06	10,05	0,18
289	Рагу из птицы	230		21,74	20,29	26,30	375,52	1128,23	63,69	66,96	187,23	3,32	0,06	6,96	4,70	66,03	0,23	0,26	19,61	
342	Компот из вишни	200		0,32	0,08	28,20	116,00	103,60	22,16	11,86	12,00	0,27					0,01	0,01	2,70	
пр	Хлеб пшеничный	70		3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50		2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	1000		32,29	30,36	144,63	984,53	2394,98	191,17	162,68	423,07	9,50	7,73	51,79	55,46	66,03	0,61	0,44	59,48	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620		61,15	50,45	250,48	1786,24	2879,97	587,94	234,96	871,74	11,75	43,19	150,75	100,56	226,08	0,84	1,09	61,36	0,47
	6 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			
71	Огурцы свежие	100		0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
291	Плов из птицы	225		19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	21,90	0,12	0,15	6,78	
3	Бутерброд с сыром	50		5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
377	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
пр	Печенье	45		2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	
	Итого	620		28,58	23,86	117,68	741,84	713,16	230,19	95,88	354,84	4,12	8,24	0,00	29,51	105,99	0,20	0,26	14,67	0,23
	Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100		0,96	6,08	3,65	70,70	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,11		3,72		0,04	0,03	8,26	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,77	4,95	7,90	90,00	383,32	49,25	22,12	49,00	0,83	0,24	18,00	12,10		0,05	0,05	15,78	0,18
235	Шницель рыбный	100		13,76	8,08	35,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
310	Картофель отварной	180		3,43	5,19	27,64	170,99	870,64	17,58	35,23	95,77	1,39	0,54	108,11	54,05		0,18	0,11	25,23	0,10
389	Сок фруктовый	180		0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
пр	Хлеб пшеничный	70		3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50		2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	1030		27,73	25,95	164,07	897,87	2476,25	218,62	160,98	547,89	13,05	8,61	141,71	558,27	16,00	0,51	0,34	66,99	0,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1650		56,31	49,81	281,75	1639,71	3189,41	448,81	256,86	902,73	17,17	16,85	141,71	587,78	121,99	0,71	0,60	81,66	1,18
	7 ДЕНЬ																			
	Завтрак																			

121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
224	Запеканка из творога с морковью и суш.молоком	100/20	13,08	13,78	34,44	314,00	215,58	176,72	30,94	200,32	0,90	18,44	25,26	20,18	61,00	0,09	0,33	0,92	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
пр	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	655	24,57	21,81	101,90	701,57	659,25	486,98	87,88	494,56	2,82	30,31	160,26	46,38	114,00	0,28	0,69	3,06	0,06
	Обед																		
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00	622,37	37,23	40,94	144,93	1,70	1,19	60,67	35,73	7,00	0,14	0,14	11,24	0,58
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	180/50	16,54	12,75	26,69	287,48	60,99	82,62	53,50	207,93	1,87	4,03		18,14	38,07	0,10	0,17	23,36	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	1000	34,39	21,57	147,93	942,09	1639,76	217,53	176,50	541,11	9,68	12,42	60,67	80,27	45,07	0,47	0,44	62,85	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1655	58,95	43,38	249,83	1643,66	2299,01	704,51	264,38	1035,67	12,51	42,73	220,93	126,65	159,07	0,75	1,14	65,91	0,64
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,58	12,16	41,82	308,50	250,93	166,13	46,53	195,15	1,01	5,14	75,00	15,40	58,50	0,13	0,18	1,20	0,15
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
пр	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
	Итого	565	21,06	28,18	93,66	710,17	612,42	357,73	85,64	459,82	3,93	21,92	144,68	45,10	222,90	0,29	0,58	2,80	0,65
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,29				0,03	0,04	4,69	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	322,40	53,40	25,35	72,23	1,18	2,59	87,75	32,52	44,46	0,10	0,12	5,75	0,15
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	1080	32,33	28,78	142,01	980,95	2436,97	250,16	205,94	642,23	11,44	11,08	196,40	105,14	54,32	0,55	0,46	52,19	0,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1645	53,39	56,97	235,67	1691,12	3049,39	607,89	291,58	1102,05	15,37	33,00	341,08	150,24	277,22	0,84	1,04	54,99	0,90
	9 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
208	Лапшевник створогом	200	17,33	16,85	39,26	378,30	145,34	133,12	25,88	205,66	1,24	19,36	15,11	20,18	91,52	0,09	0,22	0,34	0,10

3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49								59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10					0,20			20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41								10,00	0,04	0,16	1,33	
422	Булка ванильная	60	4,74	7,56	13,35	170,47		6,72	8,52	22,89	0,42								7,20	0,34			0,02
	Итого	605	31,44	36,56	87,34	836,77	488,54	532,94	73,25	507,35	2,66								187,72	0,55	0,62	2,48	0,45
	Обед																						
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	243,00	15,50	17,00	28,00	0,70									0,05	0,03	11,20	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23									0,05	0,05	10,67	0,18
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98									0,15	0,22	8,72	
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117,00	50,68	14,38	3,94	8,34	0,07									0,01	0,01	2,16	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77									0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55									0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20									0,03	0,02	10,00	
	Итого	995	30,64	35,40	197,52	1112,78	2186,93	182,56	146,47	495,17	11,50								0,00	0,42	0,38	42,77	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1600	62,08	71,96	284,86	1949,55	2675,47	715,50	219,72	1002,52	14,16								187,72	0,97	1,00	45,25	0,63
	10 ДЕНЬ																						
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	30,29	28,25	55,91	598,65	404,69	258,83	49,38	381,48	2,39									0,23	0,64	0,44	0,58
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36											2,83	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55									0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20									0,03	0,02	10,00	
	Итого	570	33,47	29,17	105,37	824,55	759,32	305,03	77,28	446,63	5,50								166,80	0,32	0,68	13,28	0,58
	Обед																						
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73									0,04	0,05	7,02	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78									0,07	0,05	10,37	0,18
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22									0,12	0,15	6,78	
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52									0,02	0,02	3,60	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77									0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55									0,06	0,02	0,01	
пр	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48												
	Итого	915	32,81	24,05	182,18	1025,42	1523,50	196,40	153,06	462,08	9,04								22,30		0,02	0,04	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	66,28	53,22	287,55	1849,97	2282,82	501,43	230,34	908,71	14,54								77,39	0,38	0,34	27,83	0,18
	11 ДЕНЬ																						0,76
	Завтрак																						
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70	246,12	17,74	17,46	31,84	0,83									0,05	0,03	18,05	
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23	301,64	137,81	21,57	301,83	3,53								433,91	0,14	0,76	5,06	1,52
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	55,20	10,00	5,60	22,80	0,60								20,00	0,04	0,02	0,10	0,08
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10									0,04	0,17	0,70	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13								20,00	0,04	0,15	1,30	
пр	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09								20,00	0,04	0,02	0,01	
	Итого	685	29,31	38,74	102,77	852,60	953,55	427,61	81,40	577,28	6,28								493,91	0,35	1,15	25,22	1,70
	Обед																						

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66							0,04	0,06	5,53	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10				0,23	0,07	5,83	0,18
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73			0,08	0,11	0,24	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28						0,10	0,04		0,10
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52							0,02	0,02	3,60	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40				0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00				0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20							0,03	0,02	10,00	
	Итого	1060	31,81	30,21	167,36	1077,45	1909,87	160,13	140,64	548,86	13,80	15,73	31,20	45,72	43,73			0,62	0,37	25,22	0,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	61,12	68,95	270,13	1930,05	2863,42	587,74	222,04	1126,14	20,08	81,35	165,60	148,75	537,64			0,98	1,52	50,44	1,98
	12 ДЕНЬ																				
	Завтрак																				
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41				0,04	0,04	4,68	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,69	14,88	43,18	332,03	68,31	306,24	19,02	175,83	1,25		1,48		102,43			1,50	0,10	0,24	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00			0,03	0,02		0,15
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00			0,04	0,17	0,70	0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40			0,06	0,18	1,59	
пр	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70				0,04	0,02	0,01	
	Итого	650	25,87	35,99	113,56	851,50	885,00	694,07	85,44	509,50	4,01	13,77	61,48	11,31	186,83			1,71	0,53	7,21	0,66
	Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,29						0,03	0,04	4,69	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00	622,37	37,23	40,94	144,93	1,70	0,12	6,07	3,70	7,00			0,14	0,14	11,24	0,58
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00			0,06	0,06	4,10	0,67
145	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234,00	736,72	39,83	34,40	101,63	1,46	0,56	34,56	20,41	14,40			0,18	0,09	21,58	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70							0,02	0,02	0,73	
пр	Хлеб пшеничный	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40				0,07	0,03	0,01	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00				0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20							0,03	0,02	10,00	
	Итого	1050	35,02	35,41	182,02	1097,21	2520,25	252,04	186,37	666,18	12,01	8,69	56,23	512,51	37,40			0,58	0,42	52,36	1,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1700	60,89	71,40	295,58	1948,71	3405,25	946,11	271,80	1175,68	16,02	22,46	117,71	523,82	224,23			2,29	0,95	59,57	2,07
	13 ДЕНЬ																				
	Завтрак																				
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,46	5,36	9,22	106,81	220,52	191,42	21,21	136,42	0,18	5,72	90,01	9,00	39,60			0,05	0,20	0,99	0,01
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00			0,03	0,18		0,35
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00			0,04	0,07	0,11	0,23
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00			0,04	0,17	0,70	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28									0,03	
пр	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70				0,04	0,02	0,01	
	Итого	720	19,42	21,17	62,70	517,48	531,97	500,00	59,63	442,83	3,14	30,10	99,69	38,90	218,60			0,20	0,64	1,84	0,69

основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва ДеЛи
плюс 2013г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

основание: сборник рецептов общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

	белки	жиры	угл
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,11	1,10	4,52