

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ - К» КИРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ЦДТ «Созвездие - К»

_____ О.А. Жижина

Приказ № 66 от « 17 » мая 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024 Г. В ДОЛ «ДРУЖБА»

Неделя 1 день 1 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe	B1			
ОБЕД												
УХА РОСТОВСКАЯ	41	300	15,93	0,75	11,53	131,8	8,68	1,5	1,01	14		
МАКАРОННИК С МЯСОМ	681	200	31,7	22,72	4,02	746,52	35,36	27,56	0,22	1,26		
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	932	200	1,0	0,06	27,51	110	28,7	0,62	0,02	0,32		
ПОЛДНИК												
СОК ФРУКТОВЫЙ	СанПин	200	1	0	17,9	94	8	0,2	0,02	4		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	СанПин	180	3	1	42	192	14,4	1,08	0,01	18		
УЖИН												
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	405	200	11,64	3,06	1,26	309,42	0	6,18	0,28	18,46		
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	541	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	0,74	0,08	1,03		
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1009	200/7	0,22	0,05	7,61	30,71	5,94	0,83	0,0015	0,94		
СОННИК												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	180	5,8	5	8,4	108	24,8	0,2	0,04	0,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			85,28	37,7	129,82	1866,2	185,01	38,91	1,6815	58,61		

Неделя 1 день 2 период ЛЕТНИЙ 2024 год											
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины	
							Ca	Fe	B1		C
ЗАВТРАК											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	250	20,8	21	77,5	125	10,7	3,4	0,2	22,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1024	200	2,44	1,46	24,78	117,12	74	0,196	0,02	0,65	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0	0,2	
БАТОН	СанПин	75	5,6	2,17	38,5	196,5	26	1,8	0,16	0	
ОБЕД											
БОРЩ СО СМЕТАНОЙНА М/К БУЛЬОНЕ	175	300	2,79	9,9	16,29	165	60,72	1,38	0,06	9,81	
ПЛОВ	706	200	12,76	11,14	3,2	319,28	18,66	1,92	0,116	6,54	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ЯГОД	932	200	1,0	0,06	27,51	110	28,7	0,62	0,02	0,32	
ПОЛДНИК											
СОК ФРУКТОВЫЙ	СанПин	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02	4	
УЖИН											
АЗУ	645	200	10,3	10,66	17,36	212,3	21,634	2,322	0,14	20,78	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	357	200	0,24	0,12	31,4	150	15,7	0,26	0,02	48,8	
СОННИК											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,73	73,81	262,99	1709,7	298,414	12,298	0,796	114,1	

Неделя 1 День 3 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe	B1	C	B1	C
ЗАВТРАК												
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	189	250	14	15,75	66	462,5	240,25	3,25	0,25			1
КАКАО	1025	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	0,88	0,12			0,52
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0			0,2
БАТОН	СанПин	50	2,8	1,085	19,25	41,5	13	0,8	0,08			0
ОБЕД												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР. ИЗД. ЧАХОХБИЛИ	100	300	18,6	16,5	36,3	364,8	55,8	3,9	0,3			11,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	715	100	9,9	22,54	4,29	261,56	24	4,5	0,01			1,4
ОВОЩИ СОЛЁНЫЕ	323	200	4,08	7,04	2,6	186,95	6,4	0,5	0,05			7,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	60	0,42	0	1,14	6,6	10,2	0,3	0,012			4,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ЯБЛОК	СанПин	120/200	6,6/8, 2	1,2/1, 4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4, 2	0,18/0,2 3			0
СОК ФРУКТОВЫЙ	СанПин	200	0,6	0	31,6	130	22	0,6	0,01			0,6
ФРУКТ СВЕЖИЙ	СанПин	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02			4
ПОЛДНИК												
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	СанПин	200	0,4	0	9,8	47	16	2,2	0			10
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	СанПин	250	0,4	0	9,8	47	16	2,2	0			10
УЖИН												
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	13,35 2	10,10 4	7,96 1,2/1,3	187 181/195	18,6 35/33	2 2	1,6 3			6,5 0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	СанПин	200	2,98	2,54	5,66	57,37	23,27	0,71	0,06			10,01
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	180	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04			0,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	СанПин	45	0,5	2	15,0	83,4	10,8	0,4	0			0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			78,23	97,595	250,05	2277,18	596,08	20,52	5,352			59,43
СОННИК												

Неделя 1 день 4 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe	B1	C	B1	C
ЗАВТРАК												
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	424	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03			0
КАША ОВСЯНАЯ	417	250	9,9	12,8	41,2	320	183,9	2,1	0,25			0,675
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0			0,2
БАТОН	СанПин	50	2,8	1,085	19,25	41,5	13	0,8	0,08			0
КАКАО НА МОЛОКЕ	1025	200	5,4	4,4	23,6	158	18,6	1	0,06			2
ОБЕД												
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	83	300	9,2	13,4	8,6	197,2	68,6	1,8	0			16
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	07001	100	17,83	0,93	0,45	149,16	44,26	0,02	0			0,41
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	405	200	11,64	3,06	1,26	309,42	0	6,18	0,28			18,46
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	СанПин	60	0,42	0	1,14	6,6	10,2	0,3	0,012			4,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,	1,2/1,	1,2/1,3	181/1	3,9/4	2	0,18/0			0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И ФРУКТОВ	932	200	0,6	0	31,6	130	22	0,6	0,01			0,6
ПОЛДНИК												
СОК	СанПин	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02			4
ФРУКТ СВЕЖИЙ	СанПин	250	0,4	0	9,8	47	16	2,2	0			10
УЖИН												
ГОВЯЖИЙ БИТОЧЕК	658	100	15,53	11,55	15,7	228,75	43,7	2,07	0,14			10,58
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	681	200	2,78	6,36	18,04	169,18	12,92	1,132	0,114			14,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,	1,2/1,	1,2/1,3	181/1	3,9/4	2	0,18/			0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	948	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0,004	0			0
СОННИК												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04			0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,4	75,485	208,53	2183,91	497,64	19,60	2,036			82,005

Неделя 1 день 5 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe	B1			
ЗАВТРАК												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	189	250	12,75	15	59,5	425,5	224,25	2	0,25			1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1024	200	2,44	1,46	24,78	117,72	37	0,098	0,01			0,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	Б/Н	90	12	4,8	67,2	268	16	1	0,036			0,198
ОБЕД												
СУП ГОРОХОВЫЙ	221	300	6,585	6,33	19,59	161,7	45,69	2,43	0,27			6,97
ГУЛЯШ	632	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	2,8	0,21			1,54
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	688	200	17,3	9,02	35,26	224,6	46,3	2,32	0,08			1,96
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	СанПин	60	0,42	0	1,14	6,6	10,2	0,3	0,012			4,4
			6,6/8,					3,9/4,	0,18/0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	2	,23			0
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	932	200	0,6	0	31,6	130	22	0,6	0,01			0,6
ПОЛДНИК												
СОК ФРУКТОВЫЙ	СанПин	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02			4
ФРУКТ СВЕЖИЙ	СанПин	250	0,4	0	9,8	47	16	2,2	0			10
УЖИН												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	706	200	13,42	18,14	2,56	351,66	25,72	1,6	0,08			2,1
			6,6/8,					3,9/4,	0,18/0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	2	,23			0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	17	60	0,798	0,102	4,3	21	20,3	0,768	0,012			1,22
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1010	200 / 7	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,08	2,8			1,4
СОННИК												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	180	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04			0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			97,513	79,412	297,97	2199,78	536,76	16,596	3,83			36,288

Неделя 1 день 6 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины	
							Ca	Fe	B1		C
ЗАВТРАК											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	467	100	8,87	13	1,53	158,67	160	4	0,1	0,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	958	200	2,44	1,46	24,78	117,12	74	0,196	0,02	0,65	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0	0,2	
БАТОН	65	75	5,6	2,17	38,5	196,5	26	1,6	0,16	0	
СЫР	2	15	3,48	5,90	0	72,8	176	0,20	0,01	0,14	
ОБЕД											
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ	187	300	11,16	8,73	14,31	187,26	52,53	3,198	0,114	13,65	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	47	200	13,35	10,10	7,96	187	86	2,48	0,32	16,92	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	СанПин	60	0,42	0	1,14	6,6	10,2	0,3	0,012	4,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД И ФРУКТОВ	932	200	1	0,06	27,5	110	28,7	0,62	0,02	1,2	
ПОЛДНИК											
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02	4	
КОРОЛЕВСКАЯ ЗАПЕКАНКА	496	200	24,68	39,36	15,82	566,7	255,38	1,46	0,114	0,44	
УЖИН											
РИС ОТВАРНОЙ	315	200	4,87	7,05	48,42	276,79	1,8	0,693	0,039	0	
КУРИНЫЙ БИТОЧЕК	441	100	14,3	13,5	8,1	215					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	948	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
СОННИК											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	18	200	5,8	5	8	106,0	24,8	0,2	0,04	0,6	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	СанПин	45	0,5	2	15,0	83,4	10,8	0,4	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			97,47	120,63	240,25	2539,94	923,87	15,547	0,969	42,6	

Неделя 1 день 7 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины	
							Ca	Fe	B1		C
ЗАВТРАК											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	390	250	5,65	0,65	0,5	154,85	0	2,15	0,132	0	
КАКАО	1024	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	0,56	0,04	1,30	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ	Б/Н	90	12	4,8	67,2	268	16	1	0,036	0,198	
ОБЕД											
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	208	300	10,62	7,62	17,85	188,25	35,64	2,79	0,129	35,64	
КУРИНЫЙ БИТОЧЕК	732	100	12,13	17,4	9,86	245	70	1,26	0,05	0,33	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	323	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	1,34	0,18	24,22	
СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	СанПин	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	932	200	1,52	0,24	40,06	260	47,46	1,42	0,04	1,06	
ПОЛДНИК											
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02	4	
УЖИН											
МАКАРОНИК С МЯСОМ	681	200	31,7	22,72	4,02	746,52	35,36	27,56	0,22	1,26	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	17	60	0,79	0,14	2,74	15,4	10,08	0,65	0,05	12,6	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВЫХ ЯГОД	948	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0	0	
СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	СанПин	
СОННИК											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			88,81	68,69	232,42	2457,82	426,8	39,13	0,937	81,208	

Неделя 1 день 8 период ЛЕТНИЙ 2024 год										
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины	
							Ca	Fe	B1	C
ЗАВТРАК										
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	7	250	6,2	18,7	48,45	388	15,0	1	0,12	1,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	958	200	2,44	1,46	24,78	117,72	74	0,196	0,02	0,65
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0	0,2
БАТОН	6Б	75	5,6	2,17	38,5	196,5	26	1,6	0,16	0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	Б/Н	40	5,10	4,60	0,30	63	22	1	0,03	12,47
ОБЕД										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	221	300	14,07	8,79	14,67	228,84	66,18	3,75	0,21	8,67
РЫБА ТУШЁНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	517	100	13,87	7,85	6,53	180	43,7	2,07	0,14	10,58
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	395	200	4,8	0,68	0,46	226,28	5,48	0,68	0,038	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0
КОМПОТ ИЗ СУШЁННЫХ ЯБЛОК	932	200	1	0,06	27,5	110	28,7	0,62	0,01	0,32
ПОЛДНИК										
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02	4
ФРУКТ СВЕЖИЙ	21	200	1,8	0	16,8	76	68	0,6	0,08	120
УЖИН										
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	780	200	3,4	10	19,92	183,48	46,12	1,46	0,12	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1010	200	0,2	0,04	10,2	41	2	0	0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0
СОННИК										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	СанПин	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,28	71,65	234,56	2125,32	439,48	13,376	0,988	173,09

Неделя 1 день 9 период ЛЕТНИЙ 2024 год

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe	B1	C	B1	C
ЗАВТРАК												
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	453	40	5,1	4,6	0,3	62,9	65	2,5	0,07			0
КАША ПШЕННАЯ	417	250	5,7	1,625	0,825	172,25	13,35	1,325	0,15			0
КАКАО	1024	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	0,56	0,04			1,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,50	0	0			0,2
БАТОН	65	75	5,6	2,17	38,5	196,5	26	1,6	0,16			0
ОБЕД												
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	2.17	300	2	3,2	10,2	74,5	17,5	1,06	0,03			31,24
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	631	200	15	16,12	16,26	270,6	6,374	0,28	0,006			1,28
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	17	60	0,79	0,14	2,74	15,4	10,08	0,65	0,05			12,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4	0,18/0			0
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	932	200	0,2	0,2	24,78	98,96	8,28	1,08	0,148			4,92
ПОЛДНИК												
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02			4
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	267	200	23,2	14,58	78,8	546	119,6	1,82	0,18			0,12
УЖИН												
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	481	300	1	13	35	351	123	0,2	0,18			6,2
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	17	60	0,798	0,102	4,3	21	20,3	0,768	0,012			1,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4	0,18/			0
КИСЕЛЬ	882	200	0	0	11,14	49,6	0,16	0	0			0
СОННИК												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	18	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04			0,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	СанПин	20	1,5	2	15	83,4	10,8	0,4	0			0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,208	78,757	289,785	2401,81	584,74	13,29	2,086	4	7	63,68

Неделя 1 день 10 период ЛЕТНИЙ 2024 год											
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Кккал	Минеральные вещества			Витамины	
							Ca	Fe	B1		C
ЗАВТРАК											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	259	250	5,5	5,175	19,82	148,3	135,6	0,4	0,075	0,625	
КАКАО С МОЛОКОМ	1024	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	0,56	0,04	1,30	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	0	0,2	
БАТОН	6Б	75	5,6	2,17	38,5	196,5	26	1,6	0,16	0	
СЫР	2	15	3,48	4,43	0	54,6	132	0,15	0,01	0	
ОБЕД											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	228	300	2,4	3,6	17,4	112	77,5	3,8	0,13	24,2	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	541	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	0,74	0,08	1,03	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	323	200	4,08	6,04	27,26	183	49,30	1,34	0,18	24,22	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	СанПин	60	0,42	0	1,14	6,6	10,2	0,3	0,012	4,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	932	200	0,6	0	31,6	130	22	0,6	0,01	0,6	
ПОЛДНИК											
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	200	1	0	17,9	94	16	0,2	0,02	4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	Б/Н	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0	20	
УЖИН											
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	685	200	20	2	46	282	308,22	12,7	0,8	0	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	708	100	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0,81	0,1	4,08	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	СанПин	120/200	6,6/8,2	1,2/1,4	1,2/1,3	181/195	35/33	3,9/4,2	0,18/0,23	0	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1010	200	0,2	0,04	10,2	41	2	0	0	0,2	
СОННИК											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	18	200	5,8	5	8,4	108,0	24,8	0,2	0,04	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,44	53,945	282,21	1940,89	1040,25	27,8	2,657	85,255	