

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ГБДОУ № 50 Невского района

С.И. Першуткина

МЕНЮ Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|------------------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 7,2 | 8,3 | 35,0 | 262,4 | 189 | 2008 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 038 | |
| | | 10,5 | 12,4 | 50,5 | 360,4 | | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 010 | |
| | | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 017 | |
| Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки | 200/10/10 | 5,0 | 7,7 | 11,0 | 179,0 | 85 | 2012 |
| Суфле из рыбы | 80 | 6,1 | 6,4 | 3,3 | 125,0 | 268 | 2012 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 322 | 2012 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 96,8 | 039 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 016 | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 012 | |
| | | 17,8 | 19,8 | 79,2 | 645,0 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Плов из птицы | 130 | 13,0 | 12,0 | 21,8 | 132,6 | 304 | 2012 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 016 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 153,9 | Ресурсы на указание | |
| Булочка "Творожная" | 50 | 7,3 | 2,3 | 29,3 | 144,0 | 479 | 2008 |
| | | 27,5 | 16,5 | 65,2 | 481,5 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 56,4 | 49,3 | 209,7 | 1 553,2 | | |

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 3 | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,1 | 8,1 | 27,9 | 205,0 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 040 | |
| | | 11,7 | 17,8 | 51,5 | 351,0 | | |

II Завтрак

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|
| Яблоко персиковый | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---|----------|------|------|-------|-------|-----|------|
| Помидор свежий | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 014 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,2 | 5,2 | 6,6 | 118,0 | 82 | 2012 |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,3 | 21,0 | 22,0 | 355,0 | 294 | 2012 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | 441 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 012 | |
| | | 27,1 | 27,2 | 69,2 | 661,4 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Рыба, припущенная в молоке | 70 | 8,3 | 0,5 | 0,3 | 144,4 | 246 | 2012 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 4,6 | 17,5 | 119,4 | 335 | 2008 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 | 048 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 003 | |
| Булочка молочная | 50 | 4,3 | 0,9 | 25,9 | 130,0 | 477 | 2008 |
| | | 16,4 | 6,2 | 71,8 | 513,0 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 56,2 | 51,4 | 210,3 | 1 603,4 | | |

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 2 | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 | 10 | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,4 | 21,0 | 2,9 | 149,0 | 214 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 | 432 | 2008 |
| | | 21,1 | 28,2 | 34,4 | 341,5 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|------|------|-----|--|
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 002 | |
| | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---|---------|------|------|------|-------|-----|------|
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | 015 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки | 200/5/1 | 5,5 | 8,2 | 7,4 | 115,0 | 67 | 2012 |
| Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 9,1 | 11,3 | 14,9 | 196,8 | 277 | 2012 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,2 | 5,9 | 33,0 | 240,0 | 181 | 2008 |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,1 | 0,00 | 8,2 | 33,6 | 392 | 2012 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 004 | |
| | | 24,4 | 26,0 | 78,9 | 662,7 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Голубцы ленивые | 200 | 16,0 | 16,1 | 14,2 | 314,0 | 298 | 2012 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,1 | | 16,9 | 64,8 | 049 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|--|
| Йогурт в инд. упаковке | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 005 | |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 004 | |
| | | 21,7 | 19,3 | 53,9 | 525,6 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 67,8 | 74,0 | 182,7 | 1 600,3 | | |

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|---------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,0 | 8,0 | 27,0 | 203,0 | 189 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 | 043 | |
| | | 13,0 | 15,3 | 49,6 | 372,0 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|
| Сок яблочный | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|--|----------|------|------|------|-------|-----|------|
| Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,1 | 5,3 | 20,1 | 165,0 | 269 | 2012 |
| Салат картофельный | 50 | 0,8 | 7,6 | 6,0 | 96,0 | 43 | 2008 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,6 | 8,3 | 10,3 | 141,0 | 57 | 2012 |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,5 | 2,0 | 9,8 | 67,0 | 129 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 34,0 | 392 | 2012 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 021 | |
| | | 22,6 | 24,2 | 78,1 | 620,0 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Запеканка из творога | 130 | 23,0 | 11,8 | 20,9 | 283,3 | 224 | 2008 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 4,0 | 9,8 | 98,9 | 434 | 2008 |
| Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 001 | |
| Печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 26,0 | 111,0 | 018 | |
| | | 32,1 | 19,0 | 64,2 | 531,2 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 68,7 | 58,7 | 209,7 | 1 601,2 | | |

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 2,3 | 3,9 | 9,7 | 92,0 | 3 | 2012 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("дружба") | 200 | 6,2 | 10,0 | 26,8 | 209,0 | 190 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 040 | |
| | | 11,7 | 16,7 | 50,1 | 378,0 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|------|------|-----|--|
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 002 | |
| | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|--|--------|------|------|------|-------|-----|------|
| Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 1,5 | 45,6 | 33 | 2012 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,5 | 2,4 | 12,5 | 92,0 | 84 | 2012 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,4 | 12,0 | 13,3 | 269,0 | 291 | 2012 |
| Соус сметанный | 50 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 37,3 | 354 | 2012 |
| Компот из кураги | 180 | 0,4 | | 7,0 | 102,0 | 044 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 021 | |
| | | 18,7 | 20,3 | 60,8 | 662,9 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 014 | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 5,3 | 8,4 | 28,9 | 242,0 | 208 | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,1 | | 8,5 | 36,0 | 038 | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 2,4 | 11,3 | 48,0 | 227,5 | 249 | 2014 |
| | | 8,4 | 19,8 | 87,3 | 517,5 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,4 | 57,3 | 213,7 | 1 628,9 | | |

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 2 | 2012 |
| Каша пшеничная жидкая | 205 | 7,2 | 8,3 | 35,0 | 226,4 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 | 432 | 2008 |
| | | 11,4 | 12,8 | 63,5 | 378,4 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|
| Сок персиковый | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|------|
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | 015 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 3,6 | 4,5 | 20,0 | 147,0 | 81 | 2012 |
| Фрикадельки рыбные отварные | 80 | 8,5 | 16,1 | 7,9 | 161,3 | 263 | 2012 |
| Овощи в молочном соусе | 130 | 1,8 | 0,1 | 8,5 | 75,2 | 338 | 2008 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,7 | 105,4 | 032 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 021 | |
| | | 18,0 | 21,8 | 83,9 | 612,9 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Котлета мясная рубленая (говядина) | 70 | 12,5 | 12,6 | 10,2 | 104,0 | 282 | 2012 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,9 | 2,5 | 19,6 | 99,3 | 125 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 103,0 | 464 | 2008 |
| Йогурт в инд. упаковке | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 005 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 153,9 | 022 | |

| | | | | | |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|
| | 29,2 | 26,9 | 73,2 | 567,7 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 59,6 | 61,7 | 238,4 | 1 637,0 | |

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 | 10 | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,4 | 21,0 | 2,9 | 149,0 | 214 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 | 043 | |
| | | 23,9 | 31,0 | 28,5 | 358,5 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|------|------|-----|--|
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 002 | |
| | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---|----------|------|------|------|-------|-----|------|
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,4 | 0,1 | 3,9 | 41,3 | 40 | 2012 |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,5 | 4,5 | 4,0 | 165,0 | 76 | 2012 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 13,1 | 2,8 | 10,9 | 120,2 | 305 | 2012 |
| Пюре из свеклы | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | 324 | 2012 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,0 | 7,00 | 102,0 | 045 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 021 | |
| | | 25,4 | 14,0 | 64,9 | 667,3 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Яйцо вареное | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 213 | 2008 |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,2 | 2,0 | 9,8 | 88,0 | 129 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Йогурт в инд. упаковке | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 005 | |
| Печенье | 50 | 3,8 | 5,0 | 43,2 | 223,0 | 018 | |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,1 | | 8,2 | 34,1 | 392 | 2012 |
| | | 15,5 | 14,2 | 76,6 | 513,5 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 65,4 | 59,7 | 185,5 | 1 609,8 | | |

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 3 | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом | 205 | 6,0 | 8,0 | 27,0 | 203,0 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77,0 | 040 | |
| | | 12,6 | 17,7 | 50,6 | 349,0 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|
| Сок абрикосовый | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|---|----------|------|------|------|-------|-----|------|
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | 015 | |
| Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки | 200/10/5 | 6,0 | 4,4 | 16,0 | 159,9 | 77 | 2012 |
| Пудинг из печени с морковью | 80 | 17,9 | 7,8 | 7,2 | 172,8 | 34 | 2012 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,4 | 125,1 | 344 | 2012 |
| Кисель из концентрата | 180 | | | 18,0 | 68,4 | 046 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,0 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 65,9 | 021 | |
| | | 30,6 | 20,1 | 81,5 | 660,3 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| Запеканка из творога | 100 | 17,7 | 9,0 | 16,1 | 221,0 | 224 | 2008 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 39,0 | 367 | 2008 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 4,0 | 9,8 | 98,9 | 434 | 2008 |
| Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 001 | |
| Булочка домашняя | 60 | 4,4 | 7,1 | 28,8 | 132,0 | 467 | 2008 |
| | | 29,8 | 22,6 | 68,7 | 528,9 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 74,0 | 60,6 | 218,6 | 1 616,2 | | |

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Каша овсяная "геркулес" жидкая | 205 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 211,0 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 | 432 | 2008 |
| | | 12,7 | 16,2 | 44,1 | 357,0 | | |

II ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|------|------|-----|--|
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 020 | |
| | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | |
|--|----------|------|------|------|-------|-----|------|
| Огурец соленый | 50 | 0,4 | | 0,9 | 6,5 | 017 | |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,6 | 8,3 | 10,3 | 126,0 | 57 | 2012 |
| Рыба (филе) отварная | 80 | 14,7 | 0,5 | 0,0 | 165,0 | 228 | 2008 |
| Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,2 | 14,8 | 354 | 2012 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,0 | 21,3 | 147,0 | 335 | 2008 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,1 | | 8,5 | 36,0 | 038 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 012 | |
| | | 27,5 | 15,6 | 63,1 | 598,7 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
| Голубцы ленивые | 180 | 14,4 | 14,4 | 12,8 | 191,2 | 306 | 2008 |
| Компот из свежих груш | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 | 047 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 003 | |
| Йогурт в инд. упаковке | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 005 | |
| Пирожок печеный с капустой и яйцом | 75 | 3,5 | 9,0 | 36,3 | 201,0 | 451 | 2008 |

| | 21,8 | 26,1 | 81,7 | 567,9 | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------|------|
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 63,5 | 58,4 | 209,9 | 1 619,6 | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,9 | 2,8 | 21,1 | 90,7 | 2 | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом | 205 | 5,1 | 6,8 | 27,9 | 232,0 | 189 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/6 | | | 8,4 | 34,0 | 392 | 2012 |
| | | 7,0 | 9,6 | 57,4 | 356,7 | | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок персиковый | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| | | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 4,0 | 45,6 | 33 | 2012 |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,7 | 7,5 | 13,1 | 121,2 | 89 | 2008 |
| Суфле куриное | 70 | 10,4 | 4,0 | 9,3 | 135,3 | 310 | 2012 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 4,0 | 3,4 | 19,4 | 121,8 | 205 | 2012 |
| Компот из свежих груш | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 | 047 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 003 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 021 | |
| | | 24,6 | 18,9 | 91,0 | 629,1 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | | 1,0 | 5,6 | 011 | |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,5 | 16,5 | 16,9 | 216,3 | 276 | 2008 |
| Компот из кураги | 180 | 0,4 | | 25,0 | 102,0 | 044 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,0 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 003 | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 169,3 | 464 | 2008 |
| | | 24,0 | 23,8 | 80,4 | 554,4 | | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 56,6 | 52,5 | 246,6 | 1 618,2 | | |