Приложение №1
к приказу №152/1 от 30.08.2024 года

МЕНЮ
ЗАВТРАКИ
с 7 лет (25%)

Топоркова Елена Ивановна

Подписано цифровой подписью: Топоркова Елена Ивановна
Дата: 2024.09.12 11:30:48 +02'00'

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша жидкая гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**580**	**13,5**	**14,3**	**83,9**	**518,4**	**218,2**	**106,1**	**7,6**	**177,1**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	278	Тефтели из говядины	60/30	8,2	9,2	9,7	154,4	27,4	16,3	0,8	0,9
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	110	3,3	3,4	24,4	141	7	3,9	0,4	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**580**	**16,2**	**15**	**82,1**	**527,1**	**79,4**	**60**	**6,3**	**31,2**

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	291	Плов из птицы	195	17,0	8,9	38,5	302	36,2	51	1,7	6,2
		Салат из свеж.капус	80	0,7	3	5,9	56,1	200	10	0,3	0,3
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**545**	**21,5**	**23,5**	**83,8**	**626,4**	**583,8**	**105,9**	**4**	**9,5**

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	239	Тефтели рыбные	90	7,9	7,1	10,1	135,9	39,7	24,9	0,6	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	378	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4				
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**560**	**20,3**	**17,4**	**86,5**	**588,8**	**426**	**108,8**	**3,32**	**14,8**

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
	ТТК	Бефстроганов	100	15,4	7,5	2,1	137,5	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	49,5	30,0	1,0	17,5
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**605**	**25,5**	**19,9**	**63,2**	**532,2**	**408,9**	**92,2**	**6,82**	**19,5**

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	125	4,0	3,5	11,4	92	153	18,8	0,12	0,7
Завтрак	182	Каша жидкая пшенная с маслом	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	0,5	0,2	0,3	0,03
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**505**	**11,6**	**13,3**	**72,7**	**457**	**281,7**	**62,7**	**1,92**	**1,23**

7 день

	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Рацион питания		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое по-домашнему	200	19,8	8,4	19,6	233	24,5	46,3	2,7	10,3
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**690**	**27,4**	**13,9**	**79,6**	**553,2**	**215**	**107,4**	**8,06**	**212,6**

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	43	Голубцы ленивые	200	13,0	17,5	15,3	262,4				
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Винегрет	60	0,5	6,0	5,1	78,4				
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**660**	**21**	**37,2**	**72**	**654,4**	**299,2**	**61,84**	**5,6**	**176,4**

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	100	5	0,15	0,15
	230	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	15,8	8,8	3,3	156	37	49,8	0,7	0,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,8	5,7	11,5	7	0,6	2,5
	379	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	15	80,4				
		Итого:	**570**	**29,4**	**21,5**	**79,8**	**634,4**	**336,3**	**113**	**3,15**	**14,95**

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	63	22	4,2	0,9	0
	274	Куры отварные	90	8,5	11,1	7,2	162	36,3	21,6	5,4	1,1
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,9	120,0	55,9	32,6	1,1	17,6
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	**510**	**18,8**	**20,4**	**66**	**529**	**155,1**	**84,4**	**8,6**	**19,14**