

МДОУ ДС №3 "Умка"

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Е.Б. Сухарева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Сезон: Год

Категория: Дети от 1 до 3 лет

1-ая неделя/Понедельник

3-я неделя/Понедельник																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
186	Каша вязкая овсяная с мо	150/5	5,23	6,78	8,00	114	1,62	20	0,14	0,83	0,03	255,0000	89,6280	48,9462	157,3134	1,3250	0,0064	0,0011	0,0259
414	Кофейный напиток с моло	150	2,34	2,00	10,63	70	1,30	10	0,03	0,98		109,7000	94,3000	10,5000	67,5000	0,1000			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	1,05		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500			
	Всего в Завтрак	340	10,55	9,34	31,58	253	1,97	30	0,26	1,81	0,03	449,7500	198,9780	86,3962	317,2134	3,1750	0,0064	0,0011	0,0259
Второй завтрак																			
386	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	1,20		0,03	9,50		264,1000	15,2000	8,5500	10,4500	2,0900			
	Всего в Второй завтрак	95	0,38	0,38	9,31	42	1,20		0,03	9,50	0,00	264,1000	15,2000	8,5500	10,4500	2,0900	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																			
23	Салат из картофеля с сол	30	0,41	1,56	2,57	26	1,39		0,02	3,60		96,7350	6,3900	6,5700	12,8400	0,2190			
89	Суп картофельный с мясе	135\15	8,82	5,99	9,26	126	1,57		0,06	4,91		487,6413	15,5788	21,9895	97,8262	1,3177	0,0033	0,0002	0,0211
301	Тефтели из печени с рисо	120	7,67	8,36	13,05	158	1,26	2 390	0,11	5,60		160,9000	50,2000	17,2000	151,6000	2,4300			
394	Компот из смеси сухофрук	150	0,33	0,02	20,83	85	1,86			0,30		87,3600	23,8650	4,5000	11,5500	0,9360			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	1,58		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
	Всего в Обед	480	19,21	16,29	55,94	447	1,53	2 390	0,24	14,41	0,00	906,1363	106,5338	64,3595	321,2162	6,0727	0,0033	0,0002	0,0211
Полдник																			
432	Оладьи (с повидлом)	100\10	7,87	6,75	45,56	274	1,93	10	0,13	0,38		212,8212	78,9332	30,8676	114,9732	1,3129			
	Йогурт	150	9,00	2,70	15,30	122	1,20	20	0,05	1,08		270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800			
	Всего в Полдник	260	16,87	9,45	60,86	396	1,13	30	0,18	1,46	0,00	482,8212	302,1332	57,8676	285,9732	1,4929	0,0000	0,0000	0,0000

1-ая неделя/Вторник

1-ая неделя/Вторник																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
233	Омлет с зеленым горошком	120	9,08	10,87	7,07	162	1,71	110	0,06	1,10	0,02	170,8629	77,7178	15,8792	144,8607	1,4482	0,0154	0,0191	0,0418
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,06	20	0,04	1,19		136,6000	112,0000	13,5000	82,6000	0,2800			
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	1,10	50	0,05	0,07		50,2000	96,1000	13,4000	77,6000	0,7100			
Всего в Завтрак		315	16,46	20,08	32,94	378	1,81	180	0,15	2,36	0,02	357,6629	285,8178	42,7792	305,0607	2,4382	0,0154	0,0191	0,0418
Второй завтрак																			
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,06	30	0,06	1,05		219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500			
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	9,44	92	1,60		0,03			44,0000	11,6000	8,0000	36,0000	0,8400			
Всего в Второй завтрак		190	7,35	8,47	15,44	167	1,66	30	0,09	1,05	0,00	263,0000	191,6000	29,0000	171,0000	0,9900	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																			
43	Салат из моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,30	19	1,22		0,02	1,37		86,1570	10,2270	11,9160	17,1240	0,2493			
63	Борщ со свежей капустой	150	7,65	7,50	7,35	127	1,96		0,02	4,97		352,7814	27,9687	18,7346	82,5486	1,4089	0,0039		0,0160
299	Котлеты, биточки, шницель	60	9,32	7,07	9,64	139	1,10	20	0,06	0,09		179,1000	26,1000	19,3000	99,7000	0,9000			
350	Овощи в молочном соусе	100	2,06	1,89	8,83	61	1,10	10	0,05	8,15		251,5500	42,1000	20,9600	51,5600	0,5870			
390	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	74	1,95			0,65		46,9500	11,9550	3,6000	4,8000	0,7350			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	1,58		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
Всего в Обед		520	21,57	16,94	58,41	472	1,85	30	0,20	15,23	0,00	990,0384	128,8507	88,6106	303,1326	5,0502	0,0039	0,0000	0,0160
Полдник																			
251	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296	1,76	80	0,06	0,29		149,5200	176,7600	26,6400	252,3600	0,8280			
380	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10	1,31			0,14		9,5070	1,3170	0,3045	0,7185	0,0800			
305	Молоко, из сливок	150	0,07	0,03	19,61	79	1,07			1,37		16,2300	8,0700	1,8000	4,8000	0,1155			

Всего в Полдник		285	21,13	14,50	42,74	385	80	0,06	1,80	0,00	175,2570	186,1470	28,7445	257,8785	1,0235	0,0000	0,0000	0,0000
-----------------	--	-----	-------	-------	-------	-----	----	------	------	------	----------	----------	---------	----------	--------	--------	--------	--------

№ рец.	Эм пищи, наименование б/г	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Завтрак																		
101	Суп молочный с гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106	20	0,08	0,68		199,3950	120,6600	34,8450	124,2450	0,8445			
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,64	27			1,33		10,1869	8,7850	1,2150	2,2430	0,1963			
1	Бутерброды с маслом	30.окт	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9000	9,3000	9,9000	29,1000	0,6200			
Всего в Завтрак		340	7,00	11,67	34,07	269	60	0,13	2,01	0,00	252,4819	138,7450	45,9600	155,5880	1,6608	0,0000	0,0000	0,0000
Второй завтрак																		

386		Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44		0,03	4,75		147,2500	18,0500	11,4000	15,2000	2,1850			
		Всего в Второй завтрак	95	0,38	0,29	9,79	44		0,03	4,75	0,00	147,2500	18,0500	11,4000	15,2000	2,1850	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																			

35	Салат из свеклы с зеленым	30	0,50	1,25	2,46	23		0,01	2,94		68,2620	8,3790	5,5710	12,5880	0,3933			
88	Суп картофельный с дома	150	1,72	1,85	10,10	64		0,07	4,95		290,2350	16,0350	16,1850	42,4650	0,6585			
321	Плов из птицы к	37,5/62,5	19,93	20,11	15,83	324	50	0,06	0,34		254,2238	22,0397	29,5039	189,0891	1,7631	0,0072	0,0033	0,1559
392	Компот из свежих фруктов	150	0,35	0,07	23,31	95		0,01	9,60		80,6625	12,9360	4,6328	7,5038	0,1762	0,0008		0,0068
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
Всего в Обед		460	24,48	23,64	61,93	558	50	0,20	17,83	0,00	766,8833	69,8897	69,9927	299,0459	4,1611	0,0080	0,0033	0,1627
Подзник																		

Полдник																		
263	Рыба, запеченная в омлет	120	19,05	5,45	3,86	141	90	0,11	0,45		380,4000	55,5000	34,3500	257,5500	1,3050			
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	20	0,09	12,11		432,3000	24,6500	18,5000	57,7300	0,6730			
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3,00									
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500			
	Кондитерские изделия	45	0,41		39,65	160						4,5563		4,0500	0,1519			
Всего в Полдник		450	25,23	9,21	85,24	526	110	0,29	15,56	0,00	897,7500	99,7563	79,8000	411,7300	3,8799	0,0000	0,0000	0,0000

1-ая неделя/Четверг																			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
100	Суп молочный с макарон	150	4,31	3,91	14,13	109	20	0,06	0,68		175,1550	121,2150	18,1050	103,4850	0,3810			
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	20	0,04	1,20		168,3000	114,7000	16,7000	95,9000	0,4100			
2	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	20	0,05	0,10		67,2000	10,9000	11,3000	29,4000	0,8700			
Всего в Завтрак		355	9,95	10,56	54,65	354	60	0,15	1,98	0,00	410,6550	246,8150	46,1050	228,7850	1,6610	0,0000	0,0000	0,0000

Второй завтрак		353	9,93	10,30	34,85	354	60	0,15	1,98	0,00	410,6550	246,8150	46,1050	228,7850	1,6610	0,0000	0,0000	0,0000
	Йогурт	150	9,00	2,70	15,30	122	20	0,05	1,08		270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800			
Всего в Второй завтрак		150	9,00	2,70	15,30	122	20	0,05	1,08	0,00	270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																		
10	Салат из горошка зеленого	30	0,89	1,56	1,88	25		0,03	3,30		30,6150	6,4350	6,2400	17,9850	0,2052			
95	Суп с рыбными консервам	150	5,16	5,04	8,60	100	10	0,06	5,47		345,4500	27,1800	28,4100	105,9150	0,7590			
262	Котлеты рыбные с капусто	60	8,89	5,59	3,24	99	20	0,06	4,32	0,01	275,2500	97,0728	29,9889	143,3325	0,6516	0,0645	0,0011	0,3049
368	Соус молочный (для подач	15	0,31	0,79	1,06	13			0,05		12,3015	9,8745	1,4100	7,6350	0,0290			
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	20	0,09	12,11		432,3000	24,6500	18,5000	57,7300	0,6730			
394	Компот из кураги	150	0,45		16,41	68			0,75		21,3975	306,6150	17,2500	13,8000	28,8255			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
Всего в Обед		535	19,72	16,54	55,05	449	50	0,29	26,00	0,01	1 190,8140	482,3273	115,8989	393,7975	32,3133	0,0645	0,0011	0,3049

Полдник																		
173	Суфле из моркови с творо	120	7,64	6,76	12,19	140	60	0,06	1,74		202,0800	90,6000	35,7600	121,9200	0,9120			
380	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10			0,14		9,5070	1,3170	0,3045	0,7185	0,0800			
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28			0,02		5,2000	8,0000	0,9000	1,6000	0,1900			
Всего в Полдник		292	7,69	6,78	21,73	178	60	0,06	1,90	0,00	216,7870	99,9170	36,9645	124,2385	1,1820	0,0000	0,0000	0,0000

1-ая неделя/Пятница																		17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
193	Каша манная с яблоками	150	3,66	5,70	17,24	135	20	0,04	13,18	0,04	188,1678	88,0228	13,3868	75,0164	0,5573	0,0074	0,0016	0,0201
414	Кофейный напиток с моло	150	2,34	2,00	10,63	70	10	0,03	0,98		109,7000	94,3000	10,5000	67,5000	0,1000			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10			97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
Всего в Завтрак		340	9,41	8,34	42,67	284	30	0,17	14,16	0,04	395,0678	199,5228	54,6868	248,1164	2,6573	0,0074	0,0016	0,0201

Второй завтрак																		
418	Сок	150	0,75	15,15	64		3,00											
Всего в Второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64		0,00	3,00	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																		
	капуста квашеная	30	0,51	0,60	4		0,01	3,60			55,5000	12,6720	4,1760	8,0910	0,1566			
87	Суп картофельный с горох	150	8,72	6,68	10,87	139		0,11	2,81		418,2044	24,9825	26,2031	102,7882	1,7192	0,0027	0,0017	0,0186
164	Запеканка картофельная с	100	7,73	4,83	15,71	137	2 560	0,16	17,00		626,0000	17,0000	26,0000	141,0000	2,7200			
368	Соус молочный (для подач	15	0,31	0,79	1,06	13			0,05		12,3015	9,8745	1,4100	7,6350	0,0290			
390	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0,11	16,30	67		0,01	19,80		83,8500	4,4880	2,3490	2,8710	0,6134	0,0006	0,0001	0,0024
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
Всего в Обед		475	19,36	12,77	54,77	412	2 560	0,34	43,26	0,00	1 269,3559	79,5170	74,2381	309,7852	6,4082	0,0033	0,0018	0,0210
Полдник																		
165	Запеканка капустная (с ма	115	4,76	10,92	16,10	182	40	0,04	20,51		251,5760	59,7274	19,7319	61,8404	0,9662	0,0051	0,0027	0,0192
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	9,44	92		0,03			44,0000	11,6000	8,0000	36,0000	0,8400			
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	30	0,03	0,45		219,0000	186,0000	21,0000	138,0000	0,1500			
Всего в Полдник		305	12,11	19,39	31,84	350	70	0,10	20,96	0,00	514,5760	257,3274	48,7319	235,8404	1,9562	0,0051	0,0027	0,0192

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Эн пищи, наименование б	Масса порци	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
100	Суп молочный с макаронн	150	4,31	3,91	14,13	109	20	0,06	0,68		175,1550	121,2150	18,1050	103,4850	0,3810				
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	20	0,04	1,20		168,3000	114,7000	16,7000	95,9000	0,4100				
1	Бутерброды с маслом	30.окт	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9000	9,3000	9,9000	29,1000	0,6200				
Всего в Завтрак		340	9,91	14,18	41,71	334	80	0,15	1,88	0,00	386,3550	245,2150	44,7050	228,4850	1,4110	0,0000	0,0000	0,0000	
Второй завтрак																			
386	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42		0,03	9,50		264,1000	15,2000	8,5500	10,4500	2,0900				
Всего в Второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	42		0,03	9,50	0,00	264,1000	15,2000	8,5500	10,4500	2,0900	0,0000	0,0000	0,0000	
Обед																			
12	Салат из кукурузы (консер	30	0,86	1,85	2,41	30		0,03	2,79		27,6390	5,5980	5,8590	17,3340	0,1971				
73	Щи из свежей капусты с к	150	7,55	6,99	5,25	114		0,04	7,41		327,6264	25,4607	17,6384	78,0594	1,1962	0,0025	0,0002	0,0144	
315	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	20	0,06	15,03		381,0000	45,2000	33,0000	133,1000	1,2300				
	Соус сметанный	15	0,20	0,57	0,90	10	10		0,01		5,4700	3,2900	0,4050	2,5750	0,0250				
394	Компот из смеси сухофрук	150	0,33	0,02	20,83	85			0,30		87,3600	23,8650	4,5000	11,5500	0,9360				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98,0000	14,0000	18,8000	63,2000	1,5600				
Всего в Обед		505	22,19	16,72	58,07	473	30	0,20	25,54	0,00	927,0954	117,4137	80,2024	305,8184	5,1443	0,0025	0,0002	0,0144	
Полдник																			
234	Омлет с овощами	130	8,63	11,11	4,10	151	100	0,04	4,08	0,01	222,7199	86,6097	20,6573	142,7496	1,6036	0,0166	0,0195	0,0530	
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,68	27			0,02		4,9682	7,6433	0,8599	1,5287	0,1815				
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500				
	Кондитерские изделия	20	2,90	10,70	76,60	396													
Всего в Полдник		335	14,55	22,38	100,33	643	100	0,13	4,10	0,01	312,7381	109,3030	48,4672	236,6783	3,5351	0,0166	0,0195	0,0530	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Эм пищи, наименование б	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
182	Каша рисовая вязкая молс	150	4,00	4,74	26,94	166	10	0,04	0,37	0,04	136,9285	78,2898	22,5081	98,1236	0,3256	0,0068	0,0062	0,0302	
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	20	0,04	1,19		136,6000	112,0000	13,5000	82,6000	0,2800				
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	50	0,05	0,07		50,2000	96,1000	13,4000	77,6000	0,7100				
Всего в Завтрак		345	11,38	13,95	52,81	382	80	0,13	1,63	0,04	323,7285	286,3898	49,4081	258,3236	1,3156	0,0068	0,0062	0,0302	
Второй завтрак																			
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	30	0,06	1,05		219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500				
Всего в Второй завтрак		150	4,35	3,75	6,00	75	30	0,06	1,05	0,00	219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500	0,0000	0,0000	0,0000	
Обед																			
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28		0,01	2,85		82,0800	10,5450	6,2700	12,2910	0,3990				
82	Рассольник ленинградский	150	7,40	6,84	9,39	129		0,04	4,04		417,2001	15,8875	19,7560	87,6446	1,2431	0,0027	0,0001	0,0195	
305	Фрикадельки мясные в соу	80	6,52	6,57	5,97	109	20	0,03	0,35		144,9333	27,4667	14,1333	73,8667	0,6133				
362	Рагу овощное (3-й вариан	120	1,99	5,04	10,73	96	20	0,06	8,16		332,7672	34,1077	20,1722	48,0282	0,6783	0,0039	0,0002	0,0274	
390	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	74			0,65		46,9500	11,9550	3,6000	4,8000	0,7350				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98,0000	14,0000	18,8000	63,2000	1,5600				
Всего в Обед		570	19,10	20,85	60,30	506	40	0,21	16,05	0,00	1 121,9306	113,9619	82,7315	289,8305	5,2287	0,0066	0,0003	0,0469	

Полдник																			
245	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	60	0,07	0,25			135,1000	155,8000	26,0000	228,1000	0,7700			
	сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,60	33		0,01	0,10			38,0000	31,7000	3,4000	22,9000	0,0020	0,0007	0,0003	0,0035
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3,00										
Всего в Полдник		260	20,16	13,52	32,15	331	60	0,08	3,35	0,00		173,1000	187,5000	29,4000	251,0000	0,7720	0,0007	0,0003	0,0035

2-ая неделя /Среда																			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																			
101	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110	20	0,08	0,68		178,9950	121,4400	22,2150	116,8350	0,4035				
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	20	0,04	1,20		168,3000	114,7000	16,7000	95,9000	0,4100				
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500				
Всего в Завтрак		335	10,48	7,39	39,84	268	40	0,21	1,88	0,00	432,3450	251,1900	65,8650	305,1350	2,5635	0,0000	0,0000	0,0000	

Второй завтрак																			
386	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44		0,03	4,75		147,2500	18,0500	11,4000	15,2000	2,1850				
Всего в Второй завтрак		95	0,38	0,29	9,79	44		0,03	4,75	0,00	147,2500	18,0500	11,4000	15,2000	2,1850	0,0000	0,0000	0,0000	

Обед																			
	капуста квашеная	30	0,51		0,60	4		0,01	3,60		55,5000	12,6720	4,1760	8,0910	0,1566				
91	Суп картофельный с мучн	135/15	6,73	5,33	7,35	104		0,04	2,53		297,8336	13,0323	15,1516	70,5314	1,0566	0,0019	0,0001	0,0129	
267	Рыба, запеченная с морко	80	9,29	5,46	2,65	97	20	0,05	0,83		256,0742	69,6106	30,2262	140,7963	0,5769	0,0750	0,0011	0,3540	
340	Пюре картофельное с мор	100	1,91	3,08	12,01	83	20	0,09	10,50		384,2800	24,9800	21,6400	56,9800	0,6680				
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,68	27			0,02		4,9682	7,6433	0,8599	1,5287	0,1815				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98,0000	14,0000	18,8000	63,2000	1,5600				
Всего в Обед		550	21,12	14,36	42,93	385	40	0,26	17,48	0,00	1 096,6560	141,9382	90,8537	341,1274	4,1996	0,0769	0,0012	0,3669	

Полдник																			
309	Макаронник с печенью	120	11,69	5,39	27,09	204	3 380	0,19	4,28		197,3000	19,9000	25,0000	185,1000	3,9300				
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	30	0,03	0,45		219,0000	186,0000	21,0000	138,0000	0,1500				
	Кондитерские изделия	20	1,10	5,20	12,80	102													
Всего в Полдник		290	17,14	14,34	46,19	382	3 410	0,22	4,73	0,00	416,3000	205,9000	46,0000	323,1000	4,0800	0,0000	0,0000	0,0000	

2-ая неделя /Четверг																			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																			
188	Каша из смеси круп с мор	150/5	5,77	9,71	28,03	223	50	0,12	1,51		245,9032	88,5484	65,9032	153,9677	1,8871				
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,68	27			0,02		4,9682	7,6433	0,8599	1,5287	0,1815				
7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	30		0,07		8,8000	88,0000	3,5000	50,0000	0,1000				
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500				
Всего в Завтрак		345	11,11	13,23	47,66	355	80	0,21	1,60	0,00	344,7214	199,2417	97,2131	297,8964	3,9186	0,0000	0,0000	0,0000	

Второй завтрак																			
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3,00										
Всего в Второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64		0,00	3,00	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	

Обед																			
227	Яйца вареные	0.5 шт	2,54	2,30	0,14	32	50	0,02			28,0000	11,0000	2,4000	38,4000	0,5000				
64	Борщ с картофелем	150	6,97	7,01	8,95	127		0,04	4,24		416,0114	23,7311	19,8347	81,7255	1,3875	0,0044	0,0001	0,0202	
292	Жаркое по-домашнему	60/110	18,35	4,70	16,32	181	20	0,15	6,41		816,2647	21,1765	44,2941	228,3529	2,6912				
394	Компот из смеси сухофрук	150	0,33	0,02	20,83	85			0,30		87,3600	23,8650	4,5000	11,5500	0,9360				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700				
Всего в Обед		500	30,17	14,39	56,47	477	70	0,26	10,95	0,00	1 421,1361	90,2726	85,1288	407,4284	6,6847	0,0044	0,0001	0,0202	

Полдник																			
203	Запеканка рисовая с творо	120	6,94	5,64	36,12	223	30	0,05	0,05	0,15	174,7800	51,5011	22,9262	111,3426	0,8587	0,0019	0,0134	0,0260	
	Соус сметанный	15	0,20	0,57	0,90	10	10		0,01		5,4700	3,2900	0,4050	2,5750	0,0250				
	Йогурт	150	9,00	2,70	15,30	122	20	0,05	1,08		270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800				
386	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42		0,03	9,50		264,1000	15,2000	8,5500	10,4500	2,0900				
Всего в Полдник		380	16,52	9,29	61,63	397	60	0,13	10,64	0,15	714,3500	293,1911	58,8812	295,3676	3,1537	0,0019	0,0134	0,0260	

2-ая неделя /Пятница																			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																			
222	Макароны, запеченные с я	145/5	7,85	8,79	23,19	203	50	0,07	0,12	0,01	112,6736	43,5148	20,8498	83,6922	1,3830	0,0072	0,0084	0,0186	

414	Кофейный напиток с моло	150	2,34	1,98	2,00	10,63	70	10	0,03	1,1	0,98		109,7000	94,3000	10,5000	67,5000	0,1000			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	1,98	0,64	14,80	79		0,10	1,1			97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
Всего в Завтрак		340	13,60	1,1	11,43	48,62	352	60	0,20	1,1	1,10	0,01	319,5736	155,0148	62,1498	256,7922	3,4830	0,0072	0,0084	0,0186
Второй завтрак																				
	Фрукты свежие	95	0,57	1,1	0,57	13,97	64		0,05	1,1	235,13		396,1500	22,8000	12,8250	15,6750	3,1350			
Всего в Второй завтрак		95	0,57	1,1	0,57	13,97	64		0,05	1,1	235,13	0,00	396,1500	22,8000	12,8250	15,6750	3,1350	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																				
46	Винегрет овощной с луком	30	0,41	1,08	1,85	2,54	28		0,02	1,1	3,08		85,2150	6,9600	6,2250	13,4910	0,2550			
112	Суп-пюре из бройлер-цып.	150	5,86	1,42	6,82	7,50	115	30	0,04	1,1	0,42		129,3450	63,8700	14,5350	90,2100	0,4350			
322	Котлеты рубленные из кури	60	9,43	1,50	9,65	9,98	164	40	0,06	1,1	0,50		132,7000	26,4000	15,7000	95,4000	1,0900			
368	Соус молочный (для подач	15	0,31	1,05	0,79	1,06	13			1,1	0,05		12,3015	9,8745	1,4100	7,6350	0,0290			
143	Капуста тушеная	100	1,98	1,37	3,71	9,49	79		0,03	1,1	16,37		308,3000	55,8000	19,7000	40,4000	0,7500			
394	Компот из кураги	150	0,45	1,75		16,41	68			1,1	0,75		21,3975	306,6150	17,2500	13,8000	28,8255			
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	10,23	52		0,05	1,1			73,5000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700			
	Хлеб пшеничный	15	1,20		0,21	5,05	27		0,03	1,1			36,4500	5,6800	10,0500	34,4500	0,6500			
Всего в Обед		550	21,62	1,12	12,39	62,26	546	70	0,23	1,1	21,17	0,00	799,2090	485,6995	98,9700	342,7860	33,2045	0,0000	0,0000	0,0000
Полдник																				
441	Ватрушки (дрожжевое тес	110	7,01	1,12	4,69	69,33	349		0,12	1,1	0,12		138,6000	24,5143	27,3428	67,2572	1,6972			
418	Сок	150	0,75	1,00		15,15	64				3,00									
Всего в Полдник		260	7,76	1,12	4,69	84,48	413		0,12	1,1	3,12	0,00	138,6000	24,5143	27,3428	67,2572	1,6972	0,0000	0,0000	0,0000
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			16,14		30,97	52,96														