

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Кузнецовский детский сад»
(МКДОУ «Кузнецовский детский сад»)



Примерное 10-дневное меню для организации питания воспитанников
МКДОУ «Кузнецовский детский сад»

Первый день: Понедельник

№ рецп.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)										Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		

Первая неделя

Завтрак

1	Омлет с зеленым горошком	100/ 150	6,4/ 9,6	7,1/ 10,7	3,2/ 4,8	102,3/ 153,5	0,05/ 0,07	0,19/ 0,29	82,5/ 124	0,93/ 1,39	0,98/ 1,47	188/ 281	112/ 168	67/ 100	13/ 19	110/ 164	1,03/ 155	22/ 33	11,8/ 17,6	30/ 45
42	Какао с молоком	150/ 200	2,5/ 4,6	2/ 3,6	8,3/ 12,6	60,8/ 100,4	0,02/ 0,04	0,09/ 0,17	9,94/ 17,3	0/ 0	0,39/ 0,68	29/ 50	119/ 220	82/ 143	17/ 34	72/ 130	0,51/ 1,09	6,8/ 12	1,32/ 2,29	21/ 38
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
70	Хлеб ржаной	15/ 17	1,3/ 1,4	0,5/ 0,6	6,4/ 7,2	38,9/ 44	0,065/ 0,074	0,05/ 0,057	0/ 0	0,06/ 0,07	0,06/ 0,07	90,45/ 102,51	24,9/ 28,22	10,95/ 12,41	6/ 6,8	18,8/ 21,3	0,42/ 0,48	0/ 0	4,63/ 5,25	7,65/ 8,67
52	Сыр российский	10/ 15	2,3/ 3,45	3/ 4,5	0/ 0	35,8/ 53,7	0/ 0	0,03/ 0,05	26/ 39	0,1/ 0,15	0,07/ 0,11	81/ 122	8,8/ 13	88/ 132	3,5/ 5,3	50/ 75	0,1/ 0,15	0/ 0	1,45/ 2,18	0/ 0
Итого за завтрак		295/ 412	14,1/ 21,45	12,8/ 19,7	27,6/ 39,1	284,8/ 422,1	0,167/ 0,232	0,372/ 0,585	118,44/ 180,3	0,1/ 0,15	1,45/ 2,33	464,05/ 668,91	291,3/ 469,12	252,55/ 394,31	46,1/ 75	262,92/ 416,4	2,46/ 3,87	29,44/ 45,96	20,4/ 29,12	61,55/ 96,02

Завтрак 2

65	Яблоко	100/	0,4/	0,4/	9,8/	47/	0,03/	0,02/	5/	0/	10/	26/	2,2/	16/	9/	11/	2,2/	2/	0,3/	8/
----	--------	------	------	------	------	-----	-------	-------	----	----	-----	-----	------	-----	----	-----	------	----	------	----

		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	2,2	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Итого за завтрак 2		100/	0,4/	0,4/	9,8/	47/	0,03/	0,02/	5/	0/	10/	26/	2,2/	16/	9/	11/	2,2/	2/	0,3/	8/
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	2,2	16	9	11	2,2	2	0,3	8

Обед

57	Огурец в нарезке	30/	0,2/	0/	0,8/	4,2/	0,01/	0,01/	3/	0/	3/	2,4/	42/	6,9/	4,2/	13/	0,18/	0,9/	0,09/	5,1/
		60	0,4	0	1,6	8,4	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10
23	Борщ с мясом со сметаной	150/	1,68/	2,88/	8,52/	67,32/	0/0	0/0	0,12/	0/0	7,14/	0/0	0/0	37,62/	19,14/	40,2/	0,9/	0/0	0/0	0/0
		200	2,24	3,87	11,36	89,76			0,16		9,52			50,16	25,52	53,6	1,2			
25	Котлеты рыбные (минтай)	60/	8,4/	1,7/	5,1/	68,6/	0,05/	0,05/	11,7/	0,2/	0,1/	0/	0/	22/	25/	0/	0,53/	0/	0/	0/
		80	11,2	2,3	6,8	91,5	0,07	0,07	15,7	0,27	0,13	0	0	29	33	0	0,71	0	0	0
19	Картофельное пюре	120/	2,6/	4,2/	15,8/	111,5/	0,10/	0,09/	19/	0,07/	8,16/	129/	500/	32/	23/	68/	0,82/	23/	0,62/	34/
		150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
60	Соус красный основной	20/	0,66/	0,48/	1,78/	14,16/	0,004/	0/0	25,6/	0,008/	0,5/	2,4/	28,4/	1,8/	2,4/	4,8/	0,1/	0,4/	0,09/	1,8/
		30	0,99	0,72	2,67	21,24	0,006		38,4	0,01	0,8	3,6	42,6	2,8	3,6	7,2	0,16	0,5	0,1	2,7
44	Компот из смеси сухофруктов	150/	0,4/	0/	14,9/	60,8/	0/	0/	11,3/	0/	0,02/	0/	0,13/	37/	1,6/	3,2/	0,06/	0/	0/	0/
		200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
70	Хлеб ржаной	15/	1,3/	0,5/	6,4/	38,9/	0,065/	0,05/	0/	0/	0,06/	90,45/	24,9/	10,95/	6/	18,8/	0,42/	0/	4,63/	7,65
		20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,087	0,067	0	0	0,08	120,6	33,2	14,6	8	25	0,57	0	6,18	10,2
63	Хлеб пшеничный	25/	2/	0,3/	12,1/	58,8/	0,04/	0,01/	0/	0/	0/	94,5/	33,25/	5,75/	8,25/	21,8/	0,5/	0,8/	1,5/	3,63/
		30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,048	0,018	0	0	0	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0,96	1,8	4,35
Итого за обед		570	17,24	10,06	65,4	424,28/	0,269	0,21	70,72	0,278	18,98	318/	628/	154,02	89,59	169/	3,51	25/	7/	52/
			22,63	13,09	85,03	553,60	0,351	0,285	99,06	0,37	26,75	404	825	206,46	118,52	225	4,72	31	9	70

Полдник

37	Булочка ванильная	60/	4,6/	4,1/	30,5/	177/	0,05/	0,02/	19,1/	0,15/	0/	241/	50,5/	12/	6,5/	41/	0,56/	33/	3,1/	11/
		60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11
40	Молоко кипяченое 2,5%	150/	4,4/	2,9/	7,31/	73,8/	0,07/	0,14/	0,07/	0/	0,8/	0/	228,8/	159,8/	17,53/	112,8/	0,14/	14,1/	0/	0/
		200	6	4	9,8	98,9	0,1	0,2	0,1	0	1,1	0	306,6	214,2	23,5	151,2	0,2	18,9	0	0
Итого за полдник		210/	9	7	37,81	250,8/	0,12	0,16	19,17	0,15	0,8	241	279,3	171,8	24,03	153,8	0,7	47,1	3,1	11
		260	10,6	8,1	40,3	275,9	0,15	0,22	19,2	0,15	1,1	241	357,1	226,2	30	192,2	0,76	51,9	3,5	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 175	40/	30/	140/	1006,88/	0,58/	0,7/	213/	0,52/	31/	1049/	1200/	440/	168/	596/	8/	114/	30/	132/
			55	41	174	1298,6	0,76	1	303	0,67	40	1339	1653	636	232	844	11	130	41	177

Второй день: Вторник

Первая неделя

№ рещ.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)											Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			

Завтрак

8	Каша вязкая молочная овсяная	150/ 200	6,4/ 8,5	8,5/ 11,3	25,7/ 34,2	204,6/ 272,8	0,15/ 0,2	0,13/ 0,17	30,2/ 40,2	0,1/ 0,13	0,39/ 0,52	260/ 346	206/ 274	104/ 138	47/ 62	175/ 233	1,38/ 1,84	38/ 50	10,9/ 14,5	47/ 62
41	Кофейный напиток	150/ 200	2,3/ 3,8	1,9/ 2,9	8,2/ 11,3	58,9/ 86	0,02/ 0,03	0,09/ 0,13	9,93/ 13,3	0/ 0	0,39/ 0,52	29/ 39	110/ 184	81/ 111	15/ 31	67/ 107	0,37/ 1,07	6,8/ 9	1,32/ 1,76	15/ 20
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47,0/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
53	Масло сливочное (порциями)	5/ 10	0,05/ 0,1	3,6/ 7,2	0,05/ 0,1	33,05/ 66,1	0/ 0	0,01/ 0,01	22,5/ 45	0,07/ 0,13	0/ 0	0,8/ 1,5	1,5/ 3	1,2/ 2,4	0/ 0	1,5/ 3	0,01/ 0,02	0/ 0	0,05/ 0,1	0,1/ 0,3
Итого за завтрак		325/ 440	10,35/ 14,3	14,2/ 21,7	43,65/ 60,1	344/ 495,4	0,202/ 0,278	0,242/ 0,418	62,63/ 98,5	0,17/ 0,26	0,78/ 1,04	365,4/ 499,9	344,1/ 500,9	190,8/ 258,3	68,6/ 102,9	260,9/ 369,1	2,16/ 3,53	45,44/ 59,96	13,47/ 18,16	65/ 86,65

Завтрак 2

65	Яблоко	100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8
Итого за завтрак 2		100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8

Обед

56	Кукуруза сахарная	30/ 60	0,6/ 1,2	0,1/ 0,2	3,1/ 6,1	15,7/ 31,3	0/ 0,01	0,01/ 0,02	0,36/ 0,72	0/ 0	0,58/ 1,15	91/ 182	34/ 68	11/ 22	3,4/ 6,8	11/ 21	0,09/ 0,19	0/ 0	0,13/ 0,26	5,4/ 11
34	Суп с фрикадельками мясными	150/ 200	6,48/ 8,64	3,24/ 4,32	10,4/ 13,92	96,8/ 129	0,06/ 0,09	0,06/ 0,08	76,8/ 102,4	0,02/ 0,03	5,6/ 7,46	119,36/ 159	0/ 0	13,06/ 17,4	19,3/ 25,8	69/ 92	1,04/ 1,38	0/ 0	0/ 0	0/ 0
16	Запеканка картофельная с печенью	120/ 150	13,8/ 17,3	6,5/ 8,1	19,3/ 24,1	192/ 240	0,24/ 0,3	0,26/ 0,58	500/ 624	0,13/ 0,16	18,2/ 22,8	244/ 306	0/ 0	24/ 30	33/ 42	243/ 304	4,98/ 6,23	0/ 0	0/ 0	0/ 0
59	Соус сметанный	20/ 30	0,3/ 0,45	1,6/ 2,46	0,64/ 0,96	18,58/ 27,87	0,002/ 0,003	0,008/ 0,01	7,8/ 11,7	0,006/ 0,009	0,016/ 0,24	4,8/ 7,2	10,2/ 15,3	8/ 12	0,9/ 1,3	5,8/ 8,7	0,02/ 0,03	1,14/ 1,7	0,07/ 0,1	1,5/ 2,3
39	Напиток лимонный	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	16,5/ 22	62,6/ 83,4	0,005/ 0,006	0,005/ 0,006	6/ 8	0/ 0	3,45/ 4,6	1,95/ 2,6	28,05/ 37,4	4,95/ 6,6	1,8/ 2,4	3/ 4	0,09/ 0,12	0,3/ 0,4	0/ 0	2,4/ 3,2
70	Хлеб ржаной	30/ 37	2,6/ 3,1	1/ 1,2	12,8/ 15,7	77,7/ 95,8	0,13/ 0,161	0,101/ 0,124	0/ 0	0/ 0	0,12/ 0,15	180,9/ 223,11	49,8/ 61,42	21,9/ 27,01	12/ 14,8	37,5/ 46,3	0,85/ 1,05	0/ 0	9,27/ 11,43	15,3/ 18,87
63	Хлеб пшеничный	25/ 25	2/ 2	0,3/ 0,3	12,1/ 12,1	58,8/ 58,8	0,04/ 0,015	0,015/ 0/	0/ 0	0/ 0	0/ 0	94,5/ 33,25	33,25/ 8,25	5,75/ 21,8	8,25/ 0,5	21,8/ 0,5	0,5/ 0,8	0,8/ 1,5	1,5/ 3,63	3,63/ 1,5

		30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,048	0,018	0	0	0	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0,96	1,8	4,35
Итого за обед		525/ 707	25,88/ 33,29	12,74/ 16,58	74,84/ 97,28	522,18/ 677,87	0,477/ 0,618	0,459/ 0,838	590,96/ 746,82	0,156/ 0,199	27,96/ 36,4	736,51/ 993,31	155/ 222	88,66/ 121,91	78,65/ 103	391,1/ 502,1	7,57/ 9,6	2/ 3	10/ 13	28/ 39
Полдник																				
67	Печенье	36/ 60	2,2/ 3,7	6,8/ 11,3	24,5/ 40,9	168,1/ 280,2	0,024/ 0,04	0,026/ 0,043	57,6/ 96,	0/ 0	0/ 0	126,36/ 210,6	39,96/ 66,6	10,44/ 17,4	4,32/ 7,2	36,7/ 61,2	0,104/ 0,174	0/ 0	0/ 0	0/ 0
43	Чай с молоком	150/ 200	4,4/ 6	2,9/ 4	7,31/ 9,8	73,8/ 98,9	0,07/ 0,1	0,14/ 0,2	0,07/ 0,1	0/ 0	0,8/ 1,1	0/ 0	228,8/ 306,6	159,8/ 214,2	17,5/ 23,5	112,8/ 151,2	0,14/ 0,2	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
Итого за полдник		186/ 260	6,6/ 9,7	9,7/ 15,3	31,81/ 50,7	242/ 379	0,094/ 0,14	0,166/ 0,243	57,67/ 96,1	0/ 0	0,8/ 1,1	126,36/ 210,6	268,76/ 373,2	179,24/ 231,6	21,82/ 30,7	149,5/ 212,4	0,244/ 0,374	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1136/ 1507	43,23/ 57,69	37,04/ 53,98	160,1/ 217,88	1155,18/ 1599,27	0,803/ 1,066	0,887/ 1,519	716,26/ 946,42	0,326/ 0,459	39,54/ 48,54	1254,27/ 1729,81	770/ 1098	474,7/ 627,81	178,07/ 245,6	812,5/ 1094,6	12,174/ 15,704	63/ 83	23/ 31	101/ 133

Третий день: Среда

Первая неделя

№ реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)										Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			

Завтрак

11	Суп молочный с рисом	150/ 200	3,67/ 4,9	3,37/ 4,5	13,8/ 18,38	100,21/ 113,48	0,03/ 0,05	0,13/ 0,17	17,9/ 23,8	0,01/ 0,02	0,54/ 0,72	85,43/ 113,8	137,6/ 183,4	112,6/ 150	18/ 24	98,4/ 131,2	0,2/ 0,27	15,6/ 20,8	3,45/ 4,6	27/ 36
42	Какао с молоком	150/ 200	2,5/ 4,6	2/ 3,6	8,3/ 12,6	60,8/ 100,4	0,02/ 0,04	0,09/ 0,17	9,94/ 17,3	0/ 0	0,39/ 0,68	29/ 50	119/ 220	82/ 143	17/ 34	72/ 130	0,51/ 1,09	6,8/ 12	1,32/ 2,29	21/ 38
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
53	Масло сливочное (порциями)	5/ 10	0,05/ 0,1	3,6/ 7,2	0,05/ 0,1	33,05/ 66,1	0/ 0	0,01/ 0,01	22,5/ 45	0,07/ 0,13	0/ 0	0,8/ 1,5	1,5/ 3	1,2/ 2,4	0/ 0	1,5/ 3	0,01/ 0,02	0/ 0	0,05/ 0,1	0,1/ 0,3
Итого за завтрак		325/ 440	7,82/ 12	9,17/ 15,33	18,05/ 27,2	241,06/ 350,48	0,082/ 0,138	0,242/ 0,138	50,34/ 86,1	0,08/ 0,15	1 1	190,83/ 277,9	284,7/ 446,3	200,4/ 302,3	41,6/ 67,9	189,3/ 290,3	1,12/ 1,98	23,04/ 33,76	5,99/ 8,79	51 78,65

Завтрак 2

66/	Сок яблочный/	100/	0/	0/	10,1/	46/	0,1/	0,01/	0/	0,0/	2/	6/	0/	7/	4/	7/	1,4/	1/	0/	0/
62	Напиток витаминный «Витощка»	100	0	0	9,5	40	0,15	0,17	0,6	0,84	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2		100/ 100	0/ 0	0/ 0	10,1/ 9,5	46/ 40	0,1/ 0,15	0,01/ 0,17	0/ 0,6	0,0/ 0,84	2/ 10	6/ 0	0/ 0	7/ 0	4/ 0	7/ 0	1,4/ 0	1/ 0	0/ 0	0/ 0

Обед

49	Салат из белокочанной капусты с морковью	30/ 60	0,5/ 1	3/ 6,1	2,9/ 5,8	40,8/ 81,5	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	0/ 0	1/ 2	11,6/ 23,1	43/ 85	82/ 163	13/ 27	5,2/ 10	9,6/ 19	0,17/ 0,36	4,9/ 9,8	0,08/ 0,16	4,2/ 8,3
32	Суп с рыбными консервами	150/ 200	6/ 7,9	2,9/ 3,84	9,3/ 12,44	86,9/ 115,6	0,04/ 0,06	0/ 0	0/ 0	5/ 6	4,3/ 5,84	0/ 0	0/ 0	50,3/ 67	0/ 0	82/ 109	0,67/ 0,89	0/ 0	0/ 0	0/ 0
14	Жаркое по-домашнему	120/ 150	12/ 15	11,2/ 14	10,2/ 12,8	190,7/ 238,4	0,08/ 0,1	0,1/ 0,13	16,4/ 20,5	2,4/ 3	5,72/ 7,15	0/ 0	492/ 615	16/ 20	27/ 33	138/ 173	2,07/ 2,59	27/ 34	0,24/ 0,3	60/ 74
45	Чай с сахаром	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	4,8/ 6,5	19,6/ 26,8	0/ 0	0/ 0,01	0,11/ 0,3	0/ 0	0,01/ 0,04	0,3/ 0,7	7,85/ 21	1,7/ 4,5	1,4/ 3,8	2,7/ 7,2	0,28/ 0,73	0/ 0	0/ 0	0/ 0
70	Хлеб ржаной	30/ 37	2,6/ 3,1	1/ 1,2	12,8/ 15,7	77,7/ 95,8	0,13/ 0,161	0,101/ 0,124	0/ 0	0/ 0	0,12/ 0,15	180,9/ 223,11	49,8/ 61,42	21,9/ 27,01	12/ 14,8	37,5/ 46,3	0,85/ 1,05	0/ 0	9,27/ 11,43	15,3/ 18,87
63	Хлеб пшеничный	25/ 25	2/ 2	0,3/ 0,3	12,1/ 12,1	58,8/ 58,8	0,04/ 0,04	0,015/ 0,015	0/ 0	0/ 0	0/ 0	94,5/ 94,5	33,25/ 33,25	5,75/ 5,75	8,25/ 8,25	21,8/ 21,8	0,5/ 0,5	0,8/ 0,8	1,5/ 1,5	3,63/ 3,63

	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,048	0,018	0	0	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0,96	1,8	4,35
Итого за обед	505/ 677	23/ 29	18/ 25	52/ 67	474,5/ 628,6	0,39 0,429	0,2/ 0,3	16/ 20	8,4/ 11	318/ 422	172/ 285	108,65 152,41	53/ 71	291,6 380,6	4,54 6,22	32/ 44	11/ 13	83/ 105

Полдник

5	Сырники	50/ 100	9,8/ 19,6	2,8/ 5,6	10,3/ 20,6	106,7/ 213,4	0,01/ 0,02	0,1/ 0,2	14,5/ 29,1	0,05/ 0,1	0,09/ 0,18	46/ 92	53/ 106	69/ 138	10/ 21	95/ 191	0,27/ 0,54	8,6/ 17	12,5/ 25,1	17/ 34
69	Снежок 2,5%	150/ 200	4,2/ 5,6	3,8/ 5	6/ 8	75/ 100	0,03/ 0,04	0,13/ 0,17	0,02/ 0,02	0,05/ 0,06	0,9/ 1,2	50/ 60	136/ 181	121/ 161	15/ 20	94/ 125	0,1/ 0,13	9/ 12	2/ 2,6	20/ 26
	Итого за полдник	200/ 300	14,15/ 25,4	6,55/ 10,6	16,6/ 29	187,7/ 313,4	0,04/ 0,06	0,29/ 0,46	47,5/ 73,1	0,1/ 0,17	0,6/ 0,7	121/ 192	272/ 398	255/ 386	31/ 49	233/ 375	0,42/ 0,74	22,1/ 35	14/ 27,1	47/ 74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1130/ 1517	45/ 66	100/ 151	96/ 132	949,26 / 1332,48	0,6/ 0,7	0,5/ 1	113/ 180	9/ 13	25/ 47	635/ 892	728/ 1129	571/ 840	129/ 187	720/ 1045	7/ 9	78/ 112	31/ 49	209/ 258

Четвертый день: четверг

Первая неделя

№ рещ.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет. экв.; D - мкг)										Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		

Завтрак

1	Омлет с зеленым горошком	100/ 150	6,4/ 9,6	7,1/ 10,7	3,2/ 4,8	102,3/ 153,5	0,05/ 0,07	0,19/ 0,29	82,5/ 124	0,93/ 1,39	0,98/ 1,47	188/ 281	112/ 168	67/ 100	13/ 19	110/ 164	1,03/ 1,55	22/ 33	11,8/ 17,6	30/ 45
43	Чай с молоком и сахаром	150/ 200	1,1/ 1,6	0,8/ 1,1	6,4/ 8,7	37,7/ 50,9	0,01/ 0,01	0,04/ 0,07	5,06/ 6,9	0/ 0	0,21/ 0,3	15/ 20	53,3/ 81	41/ 57	6/ 9,9	32/ 46	0,31/ 0,77	3,4/ 4,5	0,66/ 0,88	7,5/ 10
53	Масло сливочное (порциями)	5/ 10	0,05/ 0,1	3,6/ 7,2	0,05/ 0,1	33,05/ 66,1	0/ 0	0,01/ 0,01	22,5/ 45	0,07/ 0,13	0/ 0	0,8/ 1,5	1,5/ 3	1,2/ 2,4	0/ 0	1,5/ 3	0,01/ 0,02	0/ 0	0,05/ 0,1	0,1/ 0,3
63	Хлеб пшеничный	25/ 30	2/ 2,4	0,3/ 0,3	12,1/ 14,5	58,8/ 70,5	0,04/ 0,048	0,015/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	94,5/ 113,4	33,25/ 39,9	5,75/ 6,9	8,25/ 9,9	21,8/ 26,1	0,5/ 0,6	0,8/ 0,96	1,5/ 1,8	3,63/ 4,35
Итого за завтрак		280/ 390	9,55/ 13,7	11,8/ 19,3	21,75/ 28,1	231,85/ 341	0,1/ 0,128	0,255/ 0,388	110,6/ 175,9	1/ 1,52	1,19/ 1,77	298,3/ 415,9	200,05/ 291,1	114,95/ 166,3	27,25/ 38,8	165,3/ 239,1	1,85/ 2,94	26,2/ 38,46	14,01/ 20,38	41,23/ 59,65

Завтрак 2

64	Груша	100/ 100	0,4/ 0,4	0,3/ 0,3	10,3/ 10,3	47/ 47	0,02/ 0,02	0,03/ 0,03	2/ 2	0/ 0	5/ 5	14/ 14	155/ 155	19/ 19	12/ 12	16/ 16	2,3/ 2,3	1/ 1	0,1/ 0,1	10/ 10
Итого за завтрак 2		100/ 100	0,4/ 0,4	0,3/ 0,3	10,3/ 10,3	47/ 47	0,02/ 0,02	0,03/ 0,03	2/ 2	0/ 0	5/ 5	14/ 14	155/ 155	19/ 19	12/ 12	16/ 16	2,3/ 2,3	1/ 1	0,1/ 0,1	10/ 10

Обед

33	Суп картофельный с горохом	150/ 200	5,01/ 6,68	3,45/ 4,6	12,2/ 16,28	100/ 133,14	0,1/ 0,14	0,04/ 0,05	72,9/ 97,2	0/ 0	3,57/ 4,76	72/ 95,8	287/ 382,4	20,2/ 27	21,7/ 29	60,3/ 80,4	1,1/ 1,4	12/ 16	1,5/ 2	21,6/ 28,8
13	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20/ 22	6,4/ 7,07	0,46/ 0,5	0,2/ 0,25	30,9/ 34,06	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	6,4/ 6,74	0/ 0	0,72/ 0,79	42,6/ 46,9	76,3/ 83,9	4,3/ 4,7	22,3/ 24,5	44/ 48,4	0,37/ 0,41	5,6/ 6,2	5,8/ 6,38	39,6/ 43,6
28	Гренки из пшеничного хлеба	15/ 20	1,87/ 2,49	0,24/ 0,32	11,41/ 15,21	55,26/ 73,68	0,037/ 0,05	0,013/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	5,43/ 7,2	0/ 0	0/ 0	0,47/ 0,63	0/ 0	0/ 0	0/ 0
22	Рагу из овощей	120/ 150	2,2/ 2,8	5,9/ 7,4	10,9/ 13,6	106,7/ 133,4	0,06/ 0,07	0,06/ 0,08	247/ 309	0,01/ 0,01	9,73/ 12,2	156/ 169	343/ 429	45/ 56	23/ 29	56/ 70	0,82/ 1,02	25/ 27	0,45/ 0,56	33/ 41
17	Котлеты из курицы	60/ 75	11,5/ 14,4	2,6/ 3,2	8,1/ 10,1	101,1/ 126,4	0,04/ 0,05	0,05/ 0,06	3,78/ 4,72	0/ 0	0,38/ 0,47	127/ 158	137/ 172	18/ 22	38/ 48	86/ 108	0,82/ 1,03	10/ 13	11/ 13,8	61/ 77
51	Напиток яблочный	150/ 200	0/ 0	0/ 0	15,3/ 20,4	63/ 84	0,005/ 0,006	0,003/ 0,004	0,8/ 1	0/ 0	1,64/ 2,18	5,46/ 7,28	45,8/ 61,06	8,4/ 11,2	2,67/ 3,56	1,8/ 2,4	0,402/ 0,536	0,33/ 0,44	0,05/ 0,066	120,8/ 161,12
70	Хлеб ржаной	20/ 20	1,7/ 1,7	0,7/ 0,7	8,5/ 8,5	51,8/ 51,8	0,087/ 0,087	0,067/ 0,067	0/ 0	0/ 0	0,08/ 0,08	120,6/ 120,6	33,2/ 33,2	14,6/ 14,6	8/ 8	25/ 25	0,57/ 0,57	0/ 0	6,18/ 6,18	10,2/ 10,2
Итого за обед		535/ 66,61	26,28/ 13,35	13,35/ 16,12	66,61/ 66,61	508,76/ 508,76	0,339/ 0,339	0,243/ 0,243	330,58/ 330,58	0,01/ 0,01	16,12/ 16,12	523,66/ 523,66	922,33/ 922,33	115,93/ 115,93	115,67/ 115,67	273,1/ 273,1	3,732/ 3,732	47,33/ 47,33	24,98/ 24,98	286,2/ 286,2

		687	35,14	16,72	84,34	636,48	0,413	0,289	418,66	0,01	20,48	597,58	1161,56	142,7	136,0	334,2	5,596	62,64	28,986	361,72	
Полдник																					
27	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40/ 60	1,2/ 1,81	2,18/ 3,28	9,48/ 14,23	65,72/ 98,58	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0	2,3/ 3,47	0/ 0	0/ 0	7,74/ 11,6	10,11/ 15,17	0/ 0	0,48/ 0,72	0/ 0	0/ 0	0/ 0	
70	Хлеб ржаной	10/ 17	0,9/ 1,4	0,3/ 0,6	4,3/ 7,2	25,9/ 44	0,043/ 0,074	0,034/ 0,057	0/ 0	0/ 0	0,04/ 0,07	60,3/ 102,51	16,6/ 28,22	7,3/ 12,41	4/ 6,8	12,5/ 21,3	0,28/ 0,48	0/ 0	3,09/ 5,25	5,1/ 8,67	
66/ 61	Сок яблочный/ Кисель витаминный «Витошка»	150/ 200	0/ 0	0/ 0	15,2/ 24	69/ 95	0,015/ 0,3	0,015/ 0,34	0/ 0,13	0/ 1,68	3/ 20,1	9/ 0	180/ 0	10,5/ 0	6/ 0	10,5/ 0	2,1/ 0	1,5/ 0	0/ 0	0/ 0	
Итого за полдник		200/ 277	2,1 3,21	2,1 3,88	28,98 45,43	160,62/ 237,58	0,058 0,374	0,049 0,397	0 0,13	0 1,68	5,34 23,64	69,3 102,51	196,6 28,22	25,54 24,01	20,11 21,97	23 21,3	2,86 1,2	1,5 0	3,09 5,25	5,1 8,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1115 1454	40,73 52,45	27,55 40,2	127,64 168,17	948,23/ 1262,06	0,517 1,115	0,847 1,374	442,64 596,69	1,01 3,46	27,65 50,9	905,26 1129,99	1516,68 1636,68	275,42 352,01	175,03 208,83	47,74 120,6	10,742 12,036	76,03 102,1	42,18 54,76	342,53 440,04	

Пятый день: пятница

№ рещ.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D-мкг)				Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)										
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

Завтрак

12	Суп молочный с макаронными изделиями	150/ 200	3,67/ 5,5	3,37/ 4,54	13,7/ 17,86	100,2/ 134,22	0,03/ 0,04	0,13/ 0,17	17,86/ 23,81	0,01/ 0,01	0,54/ 0,72	85,43/ 113,9	137,6/ 183,4	112,6/ 150,1	18,01/ 24,01	98,49/ 131,32	0,20/ 0,26	15,61/ 20,81	3,45/ 4,6	27,02/ 36,02
40	Молоко кипяченое 2,5%	150/ 200	4,4/ 6	2,9/ 4	7,31/ 9,8	73,8/ 98,9	0,07/ 0,1	0,14/ 0,2	0,07/ 0,1	0/ 0	0,8/ 1,1	0/ 0	228,8/ 306,6	159,8/ 214,2	17,5/ 23,5	112,8/ 151,2	0,14/ 0,2	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
67	Печенье	18/ 30	1,1/ 1,8	3,4/ 5,6	12,3/ 20,4	84,1/ 140,1	0,012/ 0,02	0,013/ 0,021	28,8/ 48	0/ 0	0/ 0	63,18/ 105,3	19,98/ 33,3	5,22/ 8,7	2,16/ 3,6	18,4/ 30,6	0,052/ 0,087	0/ 0	0/ 0	0/ 0
Итого за завтрак		338/ 460	10,77/ 15,7	9,87/ 14,44	43,01/ 62,56	305,1/ 443,72	0,144/ 0,208	0,295/ 0,409	46,73/ 71,91	0,01/ 0,01	1,34/ 1,82	224,21/ 332,6	412,38/ 563,2	282,22/ 379,9	44,27/ 61,01	247,09/ 339,22	0,792/ 1,147	30,35/ 40,67	4,65/ 6,4	29,92/ 40,37

Завтрак 2

65	Яблоко	100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8
Итого за завтрак 2		100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8

Обед

58	Помидор в нарезке	30/ 60	0,3/ 0,6	0,1/ 0,2	1,1/ 2,2	6,4/ 12,8	0,02/ 0,04	0,01/ 0,02	39,9/ 79,8	0/ 0	7,5/ 15	0,9/ 1,8	87/ 174	4,2/ 8,4	6/ 12	7,8/ 16	0,27/ 0,54	0,6/ 1,2	0,12/ 0,24	6/ 12
30	Суп картофельный с клецками	150/ 200	3,46/ 4,61	0,02/ 0,02	8,63/ 11,5	70,12/ 93,49	0,03/ 0,04	0,02/ 0,02	76,12/ 101,5	0,03/ 0,04	0,02/ 0,02	43,54/ 58,05	166,8/ 222,4	7,80/ 10,4	9,60/ 12,8	27,02/ 36,02	0,40/ 0,53	7,65/ 10,2	0,71/ 0,94	15,91/ 21,21
13	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20/ 22	6,4/ 7,07	0,46/ 0,5	0,2/ 0,25	30,9/ 34,06	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	6,1/ 6,74	0/ 0	0,72/ 0,79	42,6/ 46,9	76,3/ 83,9	4,3/ 4,7	22,3/ 24,5	44/ 48,4	0,37/ 0,41	5,6/ 6,2	5,8/ 6,38	39,6/ 43,6
54	Каша гречневая рассыпчатая	120/ 150	6,6/ 8,3	5/ 6,3	28,8/ 36	187/ 233,7	0,17/ 0,21	0,1/ 0,12	15,4/ 19,2	0,07/ 0,09	0/ 0	120/ 149	175/ 219	12/ 15	96/ 120	145/ 181	3,23/ 4,04	18/ 22	2,82/ 3,52	13/ 16
36	Рыба (филе) отварная	50/ 80	12,57/ 20,12	3,9/ 6,36	0,28/ 0,46	87,03/ 139,25	0,1/ 0,15	0,08/ 0,14	0,05/ 0,09	0/ 0	0,34/ 0,55	0/ 0	218,55/ 349,68	12,8/ 20,5	17,9/ 28,76	115,43/ 184,69	0,37/ 0,6	31,66/ 50,66	0,03/ 0,05	0,24/ 0,39
59	Соус сметанный	20/ 30	0,3/ 0,4	1,64/ 2,46	0,64/ 0,9	18,58/ 27,87	0,002/ 0,003	0,008/ 0,01	7,8/ 11,7	0,006/ 0,009	0,24/ 0,24	4,8/ 7,2	10,2/ 15,3	8/ 12	0,9/ 1,3	5,8/ 8,7	0,02/ 0,03	1,14/ 1,7	0,07/ 0,1	1,5/ 2,3
46	Напиток из шиповника	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	16,5/ 22	62,6/ 83,4	0,005/ 0,006	0,005/ 0,006	6/ 8	0/ 0	3,45/ 4,6	1,95/ 2,6	28,05/ 37,4	4,95/ 6,6	1,8/ 2,4	3/ 4	0,09/ 0,12	0,3/ 0,4	0/ 0	2,4/ 3,2

70	Хлеб ржаной	30/	2,6/	1/	12,8/	77,7/	0,13/	0,101/	0/	0/	0,12/	180,9/	0,4/	21,9/	12/	37,5/	0,85/	0/	9,27/	15,3/
		37	3,1	1,2	15,7	95,8	0,161	0,124	0	0	0,15	223,11	61,42	27,01	14,8	46,3	1,05	0	11,43	18,87
63	Хлеб пшеничный	20/	1,6/	0,2/	9,7/	47/	0,032/	0,012/	0/	0/	0/	75,6/	26,6/	46/	6,6/	17,4/	0,4/	0,64/	1,2/	2,9/
		20	1,6	0,2	9,7	47	0,032	0,012	0	0	0	75,6	26,6	46	6,6	17,4	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за обед	590/	3346,93	12,32	78,65	587,33/	0,499	0,346	151,37	0,106	12,166	470,29	788,9	121,95	210,56	402,95	6	65,59	20,02	96,85
		799	17,24	98,71	767,37	21,35	0,652	0,462	227,03	0,139	21,35	564,26	1188,7	150,61	333,15	542,51	7,72	93	23,86	20,66

Полдник

4	Запеканка из творога	120/	23,7/	8,56/	17,84/	243,36/	0,05/	0,24/	41/	0,13/	0,23/	151/	128/	170/	26/	233/	0,7/	24/	31,3/	40/
		150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,06	0,3	51,2	0,16	0,29	189	160	213	32	291	0,87	30	39,1	50
68	Йогурт 2,5%	150/	6,15/	2,25/	8,85/	85,5/	0,045/	0,22/	15/	0/	0,9/	75/	228/	186/	22,5/	142,5/	0,15/	13,5/	3/	30/
		200	8,2	3	11,8	114	0,06	0,29	20	0	0,12	100	304	248	30	190	0,2	18	4	40
	Итого за полдник	270/	29,15	10,81	26,69	328,86/	0,095	0,46	56	0,13	1,13	226	356	356	48,5	375,5	0,85	37,5	34,3	70
		350	37,7	13,7	34,1	418,2	0,12	0,59	71,2	0,16	0,41	289	461	41	62	481	1,07	48	43,1	90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1298	74,25	21,09	158,15	1268,29/	0,708	1,121	259,1	0,246	24,636	946,5	1559,48	776,17	748,83	1036,54	9,842	135,44	59,27	204,77
		1709	99,8	32,08	205,17	1676,29	1,01	1,481	375,14	0,309	33,58	1211,86	2219,1	1007,51	865,17	1374,73	11,067	183,67	73,66	344,97

Шестой день: понедельник

вторая неделя

№ реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)							Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

Завтрак

9	Каша вязкая молочная пшенная	150/ 200	6,2/ 8,2	6,9/ 9,2	29/ 38,6	202,7/ 270,2	0,1/ 0,1	0,14/ 0,18	30,7/ 40,9	0,1/ 0,1	0,41/ 0,54	257/ 342	170/ 226	101/ 134	29/ 38,6	155/ 206	1,64/ 2,18	37/ 49	24,8/ 33	16/ 21
41	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	2,3/ 3,8	1,9/ 2,9	8,2/ 11,3	58,9/ 86	0,02/ 0,03	0,09/ 0,13	9,93/ 13,3	0/ 0	0,39/ 0,52	29/ 39	110/ 184	81/ 111	15/ 31	67/ 107	0,37/ 1,07	6,8/ 9	1,32/ 1,76	15/ 20
53	Масло сливочное (порциями)	5/ 10	0,05/ 0,1	3,6/ 7,2	0,05/ 0,1	33,05/ 66,1	0/ 0	0,01/ 0,01	22,5/ 45	0,07/ 0,13	0/ 0	0,8/ 1,5	1,5/ 3	1,2/ 2,4	0/ 0	1,5/ 3	0,01/ 0,02	0/ 0	0,05/ 0,1	0,1/ 0,3
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
Итого за завтрак		325/ 440	10,15 14,5	12,6 19,6	46,95 64,5	341,65/ 492,8	0,152 0,178	0,252 0,338	63,13 99,2	0,17 0,23	0,8 1,06	362,4 495,9	308,1 452,9	187,1 254,3	50,6 79,5	240,9 342,1	2,42 3,87	44,44 58,36	27,37 35,66	34 45,65

Завтрак 2

66 \	Сок яблочный/	100/ 100	0/ 0	0/ 0	10,1/ 9,5	46/ 40	0,01/ 0,15	0,01/ 0,17	0/ 0,6	0/ 0,84	2/ 10	6/ 0	120/ 0	7/ 0	4/ 0	7/ 0	1,4/ 0	1/ 0	0/ 0	0/ 0
62	Напиток витаминный «Витожка»	100/ 100	0/ 0	0/ 0	10,1/ 9,5	46/ 40	0,01 0,15	0,01 0,17	0 0,6	0 0,84	2 10	6 0	120 0	7 0	4 0	7 0	1,4 0	1 0	0 0	0 0
Итого за завтрак 2		200/ 200	0/ 0	0/ 0	20,2/ 19,0	92/ 80	0,02 0,30	0,02 0,34	0 6,6	0 8,24	4 20	12 0	240 0	14 0	8 0	14 0	2,8 3,87	11 16	0 0	0 0

Обед

48	Салат из свеклы отварной	30/ 60	0,4/ 0,8	1,3/ 2,7	2,3/ 4,6	22,9/ 45,6	0/ 0,01	0,34/ 0,68	0/ 0	1,14/ 2,28	39/ 79	68/ 136	9,6/ 19	5,5/ 11	11/ 22	0,35/ 0,7	6/ 12	0,18/ 0,35	5,7/ 11
32	Суп с рыбными консервами	150/ 200	5,93/ 7,9	2,88/ 3,84	9,33/ 12,44	86,83/ 115,6	0,04/ 0,06	0,13/ 2,64	4,38/ 3,5	5,84 5,84	197/ 262,4	283,1/ 377,2	50,3/ 67	26/ 34,6	82/ 109	0,67/ 0,89	24/ 31,8	9/ 12	127/ 168,8
19	Картофельное пюре	120/ 150	2,6/ 3,2	4,2/ 5,2	15,8/ 19,8	111,5/ 139,4	0,10/ 0,12	0,09/ 0,11	19/ 23,8	0,07/ 0,09	129/ 162	500/ 625	32/ 39	23/ 28	68/ 84	0,82/ 1,03	23/ 28	0,62/ 0,78	34/ 43
20	Гуляш из говядины	60/ 80	10,1/ 13,5	9,8/ 13,1	2,4/ 3,2	139,2/ 185,6	0,02/ 0,03	0,07/ 0,09	15,3/ 20,4	0,05/ 0,06	73/ 97	193/ 258	8,7/ 12	14/ 19	100/ 133	1,49/ 1,98	10/ 14	0,19/ 0,25	38/ 50
71	Кисель	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	4,8/ 6,5	19,6/ 26,8	0/ 0	0,11/ 0,3	0/ 0	0,01/ 0,04	0,3/ 0,7	7,85/ 21	1,7/ 4,5	1,4/ 3,8	2,7/ 7,2	0,28/ 0,73	0/ 0	0/ 0	0/ 0
70	Хлеб ржаной	30/ 37	2,6/ 3,1	1/ 1,2	12,8/ 15,7	77,7/ 95,8	0,13/ 0,161	0,101/ 0,124	0/ 0	0,12/ 0,15	180,9/ 223,11	49,8/ 61,42	21,9/ 27,01	12/ 14,8	37,5/ 46,3	0,85/ 1,05	0/ 0	9,27/ 11,43	15,3/ 18,87
63	Хлеб пшеничный	15/ 20	1,2/ 1,6	0,2/ 0,2	7,2/ 9,7	35,3/ 47	0,024/ 0,032	0,09/ 0,12	0/ 0	0/ 0	56,7/ 75,6	19,95/ 26,6	3,45/ 4,6	4,95/ 6,6	13,1/ 17,4	0,3/ 0,4	0,48/ 0,64	0,9/ 1,2	2,17/ 2,9
Итого за обед		555/ 666	22,93 30,6	19,38 26,8	54,63 74,3	493,03/ 666,6	0,314 0,421	1,657 2,76	14,66 14,66	675,9 1121,7	314,3 314,3	127,65 127,65	86,85 86,85	314,3 314,3	4,76 4,76	63,48 63,48	20,16 20,16	222,17 222,17	

Подлинк		747	30.3	26.22	71.94	655,8	0.413	0.446	219.78	3.65	19.64	899.81	1505.22	173.11	117.8	418.9	6.78	86.44	27.01	294.57
38	Ватрушка с повидлом	60/ 60	3,82/ 3,82	2,55/ 2,55	37,8/ 37,8	190/ 190	0,06/ 0,06	0,03/ 0,03	0/ 0	0/ 0	0,06/ 0,06	0/ 0	0/ 0	13,37/ 13,37	0/ 0	0,92/ 0,92	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0
69	Снежок 2,5%	150/ 200	4,2/ 5,6	3,8/ 5	6/ 8	75/ 100	0,03/ 0,04	0,13/ 0,17	0,02/ 0,02	0,05/ 0,06	0,9/ 1,2	50/ 60	136/ 181	121/ 161	15/ 20	94/ 125	0,1/ 0,13	9/ 12	2/ 2,6	20/ 26
Итого за подлинк		210/ 260	8,02/ 9,42	6,35/ 7,55	43,8/ 45,8	265/ 290	0,09/ 0,1	0,16/ 0,20	0,02/ 0,02	0,05/ 0,06	0,96/ 1,8	50/ 60	136/ 181	134,37/ 174,37	15/ 20	94/ 125	0,192/ 1,05	9/ 12	2/ 2,6	20/ 26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1190 1547	41.1 54.222	38.33 53.39	155.48 191.74	1169,18/ 1565,1	0.566 0.841	0.843 1.154	229.9 319.6	2.68 4.78	17.82 32.5	1094.3 1455.71	1715.8 2139.12	456.82 601.78	126.45 217.3	654.2 731	8.77 11.7	117.92 156.8	49.53 87.67	276.17 366.22

Седьмой день :вторник

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С -в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)										Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		

вторая неделя

10	Каша «дружба»	150/	3,7/	4,4/	17,9/	126,8/	0,05/	0,09/	20,4/	0,05/	0,4/	252/	118/	87/	20/	93/	0,4/	37/	3/	23/
		200	4,9	5,8	23,8	169	0,06	0,12	27,2	0,06	0,5	336	157,3	116	26,6	124	0,5	49,3	4	30,6
43	Чай с молоком и сахаром	150/	1,1/	0,8/	6,4/	37,7/	0,01/	0,04/	5,06/	0/	0,21/	15/	53,3/	41/	6/	32/	0,31/	3,4/	0,66/	7,5/
		200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
52	Сыр российский	10/	2,3/	3/	0/	35,8/	0/	0,03/	26/	0,1/	0,07/	81/	8,8/	88/	3,5/	50/	0,1/	0/	1,45/	0/
		15	3,45	4,5	0	53,7	0	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
63	Хлеб пшеничный	20/	1,6/	0,2/	9,7/	47/	0,032/	0,012/	0/	0/	0/	75,6/	26,6/	4,6/	6,6/	17,4/	0,4/	0,64/	1,2/	2,9/
		30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,048	0,018	0	0	0	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0,96	1,8	4,35
6	Ябло вареное	40/	4,8/	4/	0,3/	56,6/	0,02/	0,14/	62,4/	0,88/	0/	41/	46/	19/	4,2/	67/	0,87/	8/	10,8/	22/
		40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
	Итого за завтрак	370/	13,5	12,4	34,3	303,9/	0,112	0,312	113,86	1,03	0,68	464,6	252,7	239,6	40,3	259,4	2,08	49,04	17,11	55,4
		485	17,15	15,7	47,3	400,7	0,138	0,412	135,5	1,09	0,91	632,4	333,6	316,1	55,9	338,1	2,89	62,76	19,66	66,95

Завтрак 2

65	Яблоко	100/	0,4/	0,4/	9,8/	47/	0,03/	0,02/	5/	0/	10/	26/	2,2/	16/	9/	11/	2,2/	2/	0,3/	8/
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	2,2	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за завтрак 2	100/	0,4/	0,4/	9,8/	47/	0,03/	0,02/	5/	0/	10/	26/	2,2/	16/	9/	11/	2,2/	2/	0,3/	8/
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	2,2	16	9	11	2,2	2	0,3	8

Обед

57	Огурец в нарезке	30/	0,2/	0/	0,8/	4,2/	0,01/	0,01/	3/	0/	3/	2,4/	42/	6,9/	4,2/	13/	0,18/	0,9/	0,09/	5,1/
		60	0,4	0	1,6	8,4	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10
23	Борщ с мясом со сметаной	150/	1,68/	2,88/	8,52/	67,32/	0/	0/	0,12/	0	7,14/	0/	0/	37,62/	19,14/	40,2/	0,9/	0/	0/	0/
		200	2,24	3,87	11,36	89,76	0	0	0,16	0	9,52	0	0	50,16	25,52	53,6	1,2	0	0	0
21	Капуста тушеная	120/	3/	3,5/	11,7/	90,8/	0,02/	0,05/	99,8/	0,07/	25,5/	133/	404/	66/	26/	51/	0,98/	20/	0,56/	23/
		150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	0,06	125	0,09	31,9	166	506	82	32	63	1,23	25	0,7	29
17	Котлета из курицы	60/	11,5/	2,6/	8,1/	101,1/	0,04/	0,05/	3,78/	0/	0,38/	127/	137/	18/	38/	86/	0,82/	10/	11/	61/
		75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	7,7
47	Компот из кураги	150/	0,7/	0/	11,8/	50,2/	0,01/	0,02/	52,5/	0/	0,24/	2/	214/	21/	14/	19/	0,43/	0/	0/	0/
		200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,6	285	28	18	25	0,58	0	0	0
70	Хлеб ржаной	30/	2,6/	1/	12,8/	77,7/	0,13/	0,101/	0/	0/	0,12/	180,9/	49,8/	21,9/	12/	37,5/	0,85/	0/	9,27/	15,3/
		37	3,1	1,2	15,7	95,8	0,161	0,124	0	0	0,15	223,11	61,42	27,01	14,8	46,3	1,05	0	11,43	18,87
63	Хлеб пшеничный	25/	0,3/	0,3/	12,1/	58,8/	0,04/	0,015/	0/	0/	0/	94,5/	33,25/	5,75/	8,25/	21,8/	0,5/	0,8/	1,5/	3,63/
		30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,048	0,018	0	0	0	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6	0,96	1,8	4,35

Итого за обед		565/ 752	20,98 27,24	10,28 13,07	71,82 83,56	450,12/ 571,26	0,25 0,319	0,246 0,312	159,2 205,88	0,19 0,24	26,38 48,36	53,98 667,91	880,05 1149,32	128,99 230,07	121,59 156,62	268,5 347	4,66 6,05	31,7 40,76	22,42 27,91	105,03 69,92
Поддник																				
67	Печенье	36/ 60	2,2/ 3,7	6,8/ 11,3	24,5/ 40,9	168,1/ 280,2	0,024/ 0,04	0,026/ 0,043	57,6/ 96	0/ 0	0/ 0	126,3/ 210,6	39,96/ 66,6	10,44/ 17,4	4,32/ 7,2	36,7/ 61,2	0,104/ 0,174	0/ 0	0/ 0	0/ 0
40	Молоко кипяченое 2,5%	150/ 200	4,4/ 6	2,9/ 4	7,31/ 9,8	73,8/ 98,9	0,07/ 0,1	0,14/ 0,2	0,07/ 0,1	0/ 0	0,8/ 1,1	0/ 0	228,8/ 306,6	159,8/ 214,2	17,53/ 23,5	112,8/ 151,2	0,14/ 0,2	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
Итого за полдник		186/ 260	6,6 9,7	9,7 15,3	31,81 50,6	241,9/ 379,1	0,094 0,14	0,166 0,243	57,67 9,61	0 0	0,8 1,1	126,3 210,6	268,76 373,2	170,24 231,6	21,85 30,5	149,5 212,4	0,244 0,374	14,1 18,9	0 0	0 0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1221 1597	40,58 54,49	32,78 44,47	147,73 191,36	1042,92/ 1398,06	0,486 0,627	0,744 0,973	335,73 355,9	1,22 1,33	37,86 60,37	1156,7 1556,91	1134,95 1858,32	578,59 739,77	192,74 252,02	680,4 908,5	9,184 11,514	96,84 114,42	39,83 47,87	168,43 144,87

Восьмой день: среда

вторая неделя

№ рецепта	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж		У	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

Завтрак

2	Омлет натуральный	100/150	8,5/12,7	11,9/17,9	2,1/3,2	150,1/225,2	0,05/0,07	0,27/0,4	122/183	1,45/2,18	0,2/0,3	176/264	120/180	73/110	11/17	135/203	1,39/2,09	29/44	17,4/26,1	42/63
41	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/11,3	58,9/86	0,02/0,03	0,09/0,13	9,93/13,3	0/0	0,39/0,52	29/39	110/184	81/111	15/31	67/107	0,37/1,07	6,8/9	1,32/1,76	15/20
53	Масло сливочное (порциями)	5/10	0,05/0,1	3,6/7,2	0,05/0,1	33,05/66,1	0/0	0,01/0,01	22,5/45	0,07/0,13	0/0	0,8/1,5	1,5/3	1,2/2,4	0/0	1,5/3	0,01/0,02	0/0	0,05/0,1	0,1/0,3
63	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,7/14,5	47/70,5	0,032/0,048	0,012/0,018	0/0	0/0	0/0	75,6/113,4	26,6/39,9	4,6/6,9	6,6/9,9	17,4/26,1	0,4/0,6	0,64/0,96	1,2/1,8	2,9/4,35
70	Хлеб ржаной	10/17	0,9/1,4	0,3/0,6	4,3/7,2	25,9/44	0,043/0,074	0,034/0,057	0/0	0/0	0,04/0,07	60,3/102,51	16,6/28,22	7,3/12,41	4/6,8	12,5/21,3	0,28/0,48	0/0	3,09/5,1	5,1/8,67
Итого за завтрак		285/407	13,35/20,4	17,9/28,9	30,65/36,3	314,95/491,8	0,145/0,222	0,416/0,615	154,43/241,3	1,52/2,31	0,63/0,89	341,7/520,41	274,7/435,12	167,1/242,71	36,6/64,7	233,4/360,4	2,45/4,26	36,44/53,96	23,06/35,01	65,1/96,32

Завтрак 2

64	Груша	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	0,02/0,02	0,03/0,03	2/2	0/0	5/5	14/14	155/155	19/19	12/12	16/16	2,3/2,3	1/1	0,1/0,1	10/10
Итого за завтрак 2		100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	0,02/0,02	0,03/0,03	2/2	0/0	5/5	14/14	155/155	19/19	12/12	16/16	2,3/2,3	1/1	0,1/0,1	10/10

Обед

50	Салат из моркови и яблок	30/60	0,2/0,6	0,3/6,1	2,2/4,3	37,2/74,2	0,01/0,03	0,01/0,03	366/733	0/0	1,82/3,63	45/90	62/123	6,8/14	7,8/16	11/22	0,33/0,67	5,1/10	0,05/0,09	11/22
31	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	3,87/5,16	2,08/2,78	13,8/18,5	89,78/119,6	0,06/0,08	0,03/0,05	73,2/97,6	0/0	5,16/6,88	69,8/93	308/410,4	10,3/13,8	15,6/20,8	40,9/54,6	0,64/0,86	12,61/16,8	0,17/0,23	24,62/32,8
15	Плов из отварной говядины	120/150	9,1/11,4	8,9/11,1	23,3/29,1	209,3/261,6	0,05/0,06	0,07/0,09	157/196	0,06/0,08	0,47/0,59	166/208	162/202	12/15	26/33	116/146	1,32/1,65	23/29	4,42/5,53	49/62
70	Хлеб ржаной	20/20	1,7/1,7	0,7/0,7	8,5/8,5	51,8/51,8	0,087/0,087	0,067/0,067	0/0	0/0	0,08/0,08	120,6/120,6	33,2/33,2	14,6/14,6	8/8	25/25	0,56/0,56	0/0	6,18/6,18	10,2/10,2
63	Хлеб пшеничный	25/30	2/2,4	0,3/0,3	12,1/14,5	58,8/70,5	0,04/0,048	0,015/0,018	0/0	0/0	0/0	94,5/113,4	33,25/39,9	5,75/6,9	8,25/9,9	21,8/26,1	0,5/0,6	0,8/0,96	1,5/1,8	3,63/4,35
44	Компот из сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	0/0	0/0	11,3/15	0/0	0,02/0,02	0/0,1	0,13/0,2	37/50	1,6/2,1	3,2/4,3	0,06/0,09	0/0	0/0	0/0
Итого за обед		495/	17,27	12,28	74,8	507,68/	0,247	0,192	607,5	0,06	7,55	495,9	598,58	86,45	67,25	177	3,41	41,51	12,32	98,45

Подлинки		660	21,76	20,98	94,7	658,7	0,305	0,255	1041,6	0,08	11,2	625,1	808,7	114,3	89,8	278	4,43	56,76	13,82	131,35
А	Сырники	50/ 100	9,8/ 19,6	2,8/ 5,6	10,3/ 20,6	106,7/ 213,4	0,01/ 0,02	0,1/ 0,2	14,5/ 29,1	0,05/ 0,1	0,09/ 0,18	46/ 92	53/ 106	69/ 138	10/ 21	95/ 191	0,27/ 0,54	8,6/ 17	12,5/ 25,1	17/ 34
68	Йогурт 2,5%	150/ 200	6,15/ 8,2	2,25/ 3	8,85/ 11,8	85,5/ 114	0,045/ 0,06	0,22/ 0,29	15/ 20	0/ 0	0,9/ 0,12	75/ 100	228/ 304	186/ 248	22,5/ 30	142,5/ 190	0,15/ 0,2	13,5/ 18	3/ 4	30/ 40
	Итого за подлинки	200/ 300	15,95/ 27,8	5,05/ 8,6	19,15/ 32,4	192,2/ 327,4	0,055/ 0,08	0,32/ 0,49	29,5/ 49,1	0,05/ 0,1	0,99/ 0,3	121/ 192	281/ 410	255/ 386	32,5/ 51	237,5/ 381	0,42/ 0,74	22,1/ 35	15,5/ 29,1	47/ 74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1080 1467	46,97 70,36	35,53 58,78	134,9 173,7	1061,83/ 1524,9	0,467 0,627	0,958 1,39	793,13 1334	1,63 2,49	14,17 17,39	972,6 1351,51	1309 1808,82	527,55 762,07	148,35 220,5	663,9 1035,4	18,58 11,73	141,05 136,88	51,88 72,03	220,55 411,97

Девятый день: четверг

№	Название блюд и продуктов	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)							
			Энергетическая ценность (ккал)				В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У															

вторая неделя

41	Макаронны с сыром	120/ 150	6,3/ 7,9	5,4/ 6,8	22,9/ 28,6	166,2/ 207,7	0,04/ 0,05	0,04/ 0,05	26,9/ 33,7	0,15/ 0,19	0,03/ 0,04	193/ 241	46/ 57,5	101/ 126	8,7/ 11	80/ 100	0,62/ 0,77	17/ 21	1,55/ 1,94	8,3/ 10
42	Какао с молоком	150/ 200	2,5/ 4,6	2/ 3,6	8,3/ 12,6	60,8/ 100,4	0,02/ 0,04	0,09/ 0,17	9,94/ 17,3	0/ 0	0,39/ 0,68	29/ 50	119/ 220	82/ 143	17/ 34	72/ 130	0,51/ 1,09	6,8/ 12	1,32/ 2,29	21/ 38
52	Сыр российский	10/ 15	2,3/ 3,45	3/ 4,5	0/ 0	35,8/ 53,7	0/ 0	0,03/ 0,05	26/ 39	0,1/ 0,15	0,07/ 0,11	81/ 122	8,8/ 13	88/ 132	3,5/ 5,3	50/ 75	0,1/ 0,15	0/ 0	1,45/ 2,18	0/ 0
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,032/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
Итого за завтрак		300/ 395	9,7/ 18,35	10,6/ 10,7	40,9/ 50,9	309,8/ 432,30	0,092/ 0,138	0,18/ 0,288	62,84/ 90	0,25/ 0,34	0,49/ 0,83	37,86/ 526,4	200,4/ 330,4	275,6/ 407,9	35,8/ 60,2	219,4/ 331,1	1,63/ 2,61	24,44/ 33,96	5,52/ 8,21	32,2/ 52,35

Завтрак 2

66А	Сок яблочный/	100/	0/	0/	10,1/ 12	46/ 47,5	0,01/ 0,15	0,01/ 0,17	0/ 0,06	0,5/ 0,84	2/ 10,05	6/ 0	0/ 0	7/ 0	4/ 0	7/ 0	1,4/ 0	1/ 0	0/ 0	0/ 0
61	Кисель витаминный «Витошка»	100/	0/	0/	10,1/ 12	46/ 47,5	0,01/ 0,15	0,01/ 0,17	0/ 0,06	0,5/ 0,84	2/ 10,05	6/ 0	0/ 0	7/ 0	4/ 0	7/ 0	1,4/ 0	1/ 0	0/ 0	0/ 0
Итого за завтрак 2		100/ 100	0/ 0	0/ 0	10,1/ 12	46/ 47,5	0,01/ 0,15	0,01/ 0,17	0/ 0,06	0,5/ 0,84	2/ 10,05	6/ 0	0/ 0	7/ 0	4/ 0	7/ 0	1,4/ 0	1/ 0	0/ 0	0/ 0

Обед

55	Горошек зеленый	30/ 60	0,9/ 1,7	0,1/ 0,1	1,8/ 3,5	11,1/ 22,1	0,02/ 0,05	0,01/ 0,02	9/ 18	0/ 0	1,2/ 2,4	82/ 164	25/ 49	5,3/ 11	5,5/ 11	16/ 32	0,18/ 0,37	0/ 0	0,34/ 0,69	0/ 0
35	Щи из свежей капусты с картофелем	150/ 200	1,04/ 1,74	2,93/ 4,88	5,09/ 9,21	35/ 85	0,034/ 0,057	0,027/ 0,045	0/ 0	0/ 0	11,07/ 18,45	0/ 0	0/ 0	25,99/ 43,32	0/ 0	0,47/ 0,79	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0
24	Печень говяжья порогановски	60/ 80	10,1/ 13,5	9,4/ 12,5	4/ 5,3	141,9/ 189,2	0,12/ 0,16	1/ 1,33	300/ 400	0,01/ 0,01	7,45/ 9,93	345/ 460	0/ 0	24/ 31	11/ 14	166/ 221	3,44/ 4,59	0/ 0	0/ 0	0/ 0
19	Картофельное пюре	120/ 150	2,6/ 3,2	4,2/ 5,2	15,8/ 19,8	111,5/ 139,4	0,10/ 0,12	0,09/ 0,11	19/ 23,8	0,07/ 0,09	8,16/ 10,12	129/ 162	500/ 625	32/ 39	23/ 28	68/ 84	0,82/ 1,03	23/ 28	0,62/ 0,78	34/ 43
39	Напиток лимонный	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	16,5/ 22	62,6/ 83,4	0,005/ 0,006	0,005/ 0,006	6/ 8	0/ 0	3,45/ 4,6	1,95/ 2,6	28,05/ 37,4	4,95/ 6,6	1,8/ 2,4	3/ 4	0,09/ 0,12	0,3/ 0,4	0/ 0	2,4/ 3,2
70	Хлеб ржаной	30/ 37	2,6/ 3,1	1/ 1,2	12,8/ 15,7	77,7/ 95,8	0,13/ 0,161	0,101/ 0,124	0/ 0	0/ 0	0,12/ 0,15	180,9/ 223,11	49,8/ 61,42	21,9/ 27,01	12/ 14,8	37,5/ 46,3	0,85/ 1,05	0/ 0	9,27/ 11,43	15,3/ 18,87

63	Хлеб пшеничный	15/ 15	1,2/ 1,2	0,2/ 0,2	7,2/ 7,2	35,3/ 35,3	0,024/ 0,024	0,009/ 0,009	0/ 0	0/ 0	56,7/ 56,7	19,95/ 19,95	3,45/ 3,45	4,95/ 4,95	13,1/ 13,1	0,3/ 0,3	0,48/ 0,48	0,9/ 0,9	2,17/ 2,17
Итого за обед		655/ 742	18,54/ 24,64	17,83/ 24,08	63,19/ 142,435	475,1/ 650,2	0,433/ 0,563	0,241/ 0,29	0,342/ 0,704	0,08/ 0,1	795,55/ 1068,41	622,8/ 792,77	117,59/ 161,38	58,25/ 75,15	135,07/ 180,19	5,68/ 7,52	23,78/ 28,88	10/ 13	17/ 21
Полдник																			
26	Винегрет с растительным маслом	30/ 60	0,4/ 0,6	2,6/ 5,3	2/ 4,1	33,5/ 67,1	0,01/ 0,01	0/ 0,01	36,4/ 72,9	0/ 0	100/ 201	64/ 128	6,1/ 12	4,8/ 9,7	11/ 21	0,2/ 0,4	3,9/ 7,9	0,07/ 0,14	5,9/ 12
63	Хлеб пшеничный	10/ 15	0,8/ 1,2	0,1/ 0,2	4,8/ 7,2	23,5/ 35,3	0,016/ 0,024	0,006/ 0,009	0/ 0	0/ 0	37,8/ 56,7	13,3/ 19,95	2,3/ 3,45	3,3/ 4,95	8,7/ 13,1	0,2/ 0,3	0,32/ 0,48	0,6/ 0,9	1,45/ 2,17
45	Чай с сахаром	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	4,8/ 6,5	19,6/ 26,8	0/ 0	0,11/ 0,3	0/ 0	0,01/ 0,04	0,3/ 0,7	7,85/ 21	1,7/ 4,5	1,4/ 3,8	2,7/ 7,2	0,28/ 0,73	0/ 0	0/ 0	0/ 0
Итого за полдник		190/ 275	1,3/ 2	2,7/ 5,5	11,6/ 17,8	76,6/ 129,2	0,05/ 0,03	0,006/ 0,02	36,53/ 73,2	0/ 0	138,1/ 258,4	85,15/ 168,95	10,1/ 19,95	9,5/ 18,45	22,4/ 41,3	0,68/ 1,43	4,22/ 8,38	0,67/ 1,04	7,35/ 14,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1145/ 1512	29/ 45	31/ 40	125/ 223	907,5/ 1259,2	0,5/ 0,8	0,4/ 0,7	99/ 163	1,2/ 1,2	977/ 1889	908/ 1292	403/ 589	107,55/ 153,8	383/ 552	9/ 11	38/ 53	16/ 22	56/ 87

Десятый день : пятница

вторая неделя

№ рецепт.	Название блюда и продуктов	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А-мкг рет.экв; D-мкг)						Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)								
			Б	Ж		У	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7	Суп молочный с гречневой крупой	150/ 200	4,3/ 5,74	3,6/ 4,8	11,95/ 15,92	97,5/ 129,9	0,06/ 0,09	0,14/ 0,19	18/ 24	0,01/ 0,02	0,54/ 0,72	84,53/ 112,6	166/ 221	113/ 151	33,78/ 45	113,96/ 151,8	0,8/ 1,06	15,9/ 21,2	2,46/ 3,28	23,8/ 31,8
41	Кофейный напиток с молоком	150/ 200	2,3/ 3,8	1,9/ 2,9	8,2/ 11,3	58,9/ 86	0,02/ 0,03	0,09/ 0,13	9,93/ 13,3	0/ 0	0,39/ 0,52	29/ 39	110/ 184	81/ 111	15/ 31	67/ 107	0,37/ 1,07	6,8/ 9	1,32/ 1,76	15/ 20
53	Масло сливочное	5/ 10	0,05/ 0,1	3,6/ 7,2	0,05/ 0,1	33,05/ 66,1	0/ 0	0,01/ 0,01	22,5/ 45	0,07/ 0,13	0/ 0	0,8/ 1,5	1,5/ 3	1,2/ 2,4	0/ 0	1,5/ 3	0,01/ 0,02	0/ 0	0,05/ 0,1	0,1/ 0,3
63	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,6/ 2,4	0,2/ 0,3	9,7/ 14,5	47/ 70,5	0,03/ 0,048	0,012/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	75,6/ 113,4	26,6/ 39,9	4,6/ 6,9	6,6/ 9,9	17,4/ 26,1	0,4/ 0,6	0,64/ 0,96	1,2/ 1,8	2,9/ 4,35
Итого за завтрак		325/ 440	8,25/ 12,04	9,3/ 15,2	29,9/ 41,82	236,45/ 352,5	0,11/ 0,168	0,252/ 0,348	50,43/ 82,3	0,08/ 0,15	0,93/ 1,24	189,93/ 266,5	304,1/ 447,9	199,8/ 271,3	55,38/ 85,9	199,86/ 287,9	1,58/ 2,75	23,34/ 31,16	5,03/ 6,94	41,8/ 56,45
Завтрак 2																				
65	Яблоко	100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8
Итого за завтрак 2		100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	47/ 47	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	5/ 5	0/ 0	10/ 10	26/ 26	2,2/ 2,2	16/ 16	9/ 9	11/ 11	2,2/ 2,2	2/ 2	0,3/ 0,3	8/ 8
Обед																				
58	Помидор в нарезке	30/ 60	0,3/ 0,6	0,1/ 0,2	1,1/ 2,2	6,4/ 12,8	0,02/ 0,04	0,01/ 0,02	39,9/ 79,8	0/ 0	7,5/ 15	0,9/ 1,8	87/ 174	4,2/ 8,4	6/ 12	7,8/ 16	0,27/ 0,54	0,6/ 1,2	0,12/ 0,24	6/ 12
29	Свекольник на м/б со сметаной	150/ 200	1,32/ 1,76	2,82/ 3,76	8,16/ 10,88	63,9/ 85,2	0/ 0	0/ 0	0,12/ 0,16	0/ 0	3,48/ 4,64	0/ 0	15,42/ 20,56	33,18/ 44,24	33,18/ 44,24	0,72/ 0,96	0/ 0	0/ 0	0/ 0	0/ 0
18	Капуста тушеная с мясом	120/ 150	13,2/ 16,5	13,2/ 16,5	8/ 10	203,7/ 254,6	0,05/ 0,06	0,12/ 0,15	61,9/ 77,4	0,08/ 0,1	17,3/ 21,7	184/ 230	446/ 557	51/ 63	29/ 36	140/ 175	2,18/ 2,73	27/ 24	0,4/ 0,5	54/ 67
45	Чай с сахаром	150/ 200	0,1/ 0,2	0/ 0	4,8/ 6,5	19,6/ 26,8	0/ 0	0/ 0,01	0,11/ 0,3	0/ 0	0,01/ 0,04	0,3/ 0,7	7,85/ 21	1,7/ 4,5	1,4/ 3,8	2,7/ 7,2	0,28/ 0,73	0/ 0	0/ 0	0/ 0
70	Хлеб ржаной	30/ 37	2,6/ 3,1	1/ 1,2	12,8/ 15,7	77,7/ 95,8	0,13/ 0,161	0,101/ 0,124	0/ 0	0/ 0	0,12/ 0,15	180,9/ 223,11	49,8/ 61,42	21,9/ 27,01	12/ 14,8	37,5/ 46,3	0,85/ 1,05	0/ 0	9,27/ 11,43	15,3/ 18,87
63	Хлеб пшеничный	25/ 30	2/ 2,4	0,3/ 0,3	12,1/ 14,5	58,8/ 70,5	0,04/ 0,048	0,015/ 0,018	0/ 0	0/ 0	0/ 0	94,5/ 113,4	33,25/ 39,9	5,75/ 6,9	8,25/ 9,9	21,8/ 26,1	0,5/ 0,6	0,8/ 0,96	1,5/ 1,8	3,63/ 4,35
Итого за обед		605/ 677	19,82/ 24,56	17,42/ 21,96	46,96/ 59,78	430,1/ 545,7	0,24/ 0,40	0,246/ 0,322	102,03/ 157,66	0,08/ 0,1	28,41/ 41,53	460,6/ 569,01	623,9/ 853,32	99,97/ 130,37	89,83/ 120,74	210,52/ 271,56	4,08/ 5,65	28,4/ 36,16	11,29/ 13,97	78,93/ 102,22

Полдник

38	Ватрушка с творогом	60/ 60	7,9/ 7,9	4,69/ 4,69	25/ 25	173/ 173	0,06/ 0,06	0,1/ 0,1	0/ 0	0/ 0	0,03/ 0,03	0/ 0	0/ 0	43,5/ 43,5	0/ 0	0/ 0	0,77/ 0,77	0/ 0	0/ 0	0/ 0
40	Молоко кипяченое 2,5	150/ 200	4,4/ 6	2,9/ 4	7,31/ 9,8	73,8/ 98,9	0,07/ 0,1	0,14/ 0,2	0,07/ 0,1	0/ 0	0,8/ 1,1	0/ 0	228,8/ 306,6	159,8/ 214,2	17,53/ 23,5	112,8/ 151,2	0,14/ 0,2	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
Итого за полдник		210/ 260	13,3/ 13,9	7,6/ 8,7	32,3/ 34,8	246,8/ 271,9	0,13/ 0,16	0,24/ 0,3	0,07/ 0,1	0/ 0	0,83/ 1,13	0/ 0	228,8/ 306,6	203,3/ 257,7	17,53/ 23,5	112,8/ 151,2	0,91/ 0,97	14,1/ 18,9	0/ 0	0/ 0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1140/ 1477	40,47/ 50,9	34,72/ 46,2	118,86/ 146,2	960,35/ 1217,1	0,51/ 0,75	0,758/ 0,99	157,53/ 245,06	0,16/ 0,25	40,17/ 53,9	675,53/ 861,51	1159/ 1610	519,07/ 675,37	171,74/ 239,14	534,18/ 721,66	8,77/ 11,57	67,84/ 88,22	16,62/ 21,21	128,73/ 166,67

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал.	1049,17	99,92	1050
Витамин С, мг	30,4	90,07	33,75
Витамин В1, мг	0,6	100	0,6
Витамин В2, мг	0,7	104	0,67
Витамин А, мкг рэ	335	99,25	337,5
Витамин D мкг	8	106	7,5
Кальций, мг	618	102	600
Фосфор, мг	505	96,19	525
Магний, мг	58	96	60
Железо, мг	7,3	97	7,5
Калий, мг	298	99,3	300
Йод, мкг	57	95	60
Селен, мкг	11,2	100	11
Фтор, мкг	1038	99,8	1050

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал.	1411,17	104,53	1350
Витамин С, мг	38	101	37,5
Витамин В1, мг	0,66	98,5	-0,67
Витамин В2, мг	0,73	98	0,75
Витамин А, мкг рэ	374,8	100	375
Витамин D, мкг	7,6	101	7,5
Кальций, мг	683	101	675
Фосфор, мг	607	101	600
Магний, мг	148	98,6	150
Железо, мг	7,53	10	7,5
Калий, мг	1454	100,8	450
Йод, мкг	74,6	99,4	75
Селен, мкг	14,86	99	15
Фтор, мкг	1483	98,8	1500