

0

Неделя

первый

первая

Утверждаю заведующий МБДОУ № 149

С.И.Бухарова

МЕНЮ ОТ 3-7 ЛЕТ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
	Завтрак													
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,90	5,50	17,10	141,50	0,1	0,90	30,60	0,10	160,88	165,70	46,40	1,1
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,3		0,01
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Соль иодированная	1												
Итого за прием пищи		415	11,04	13,01	46,98	351,30	0,44	2,07	68,60	0,90	280,08	274,30	68,90	1,53
	2-й завтрак													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Обед													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40		20,50	10,50	0,70
73	Щи на мясном бульоне (мясо птицы).	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
321	Плов с мясом птицы	150	14,20	11,90	25,10	264,40	0,04	0,40	33,75	0,40	31,60	139,20	32,60	1,50
396	Кисель	180	0,16	0,07	24,20	97,56	0,002	2,75		0,09	12,50	8,50	2,40	0,19
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль иодированная	1												
Итого за прием пищи		620	18,86	19,81	75,78	561,91	0,31	22,70	33,75	4,21	88,10	252,00	76,50	3,99
	ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
Итого за прием пищи		200	8,05	5,15	31,85	218,00	0,76	1,05	30,00	0,46	188,10	178,50	37,50	0,71
	УЖИН													
252	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,56	47,56	468,00	0,12	1,44	88,00	4,28	227,20	310,40	45,60	1,40
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
411	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Соль иодированная	1												
Итого за прием пищи		450	25,54	22,58	68,76	584,25	0,33	3,13	95,56	4,51	264,50	346,90	57,20	2,50
Итого за день		1785	63,99	60,65	233,47	1757,86	1,80	30,05	227,91	10,13	842,18	1053,90	243,90	9,43

первая

ЗАВТРАК						(ккал)								
199	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	11,96	66,3	435,5	0,556	1,51	67	0,73	246,7	286,4	67,2	2,01
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
88	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,05	6,6		1,1	19,68	53,3	21,6	0,9
272	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
362	Овощное рагу 3 вар. с соусом 366	100	1,8	4,1	10,6	85,9	0,05	8,6	23,2	0,2	29,8	47,9	21,1	0,8
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,25	13,388	75,89	494,4	0,435	20,46	52,4	21,72	144,58	340,16	108,24	5,1
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
449	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,69	11	37	14,5	0,69
	ИТОГО за прием пищи	230	3,99	2,378	35,06	167,6	0,07	2,5	13	0,7	24,4	40,9	16,6	0,99
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
327	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84
339	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	480	16,8	19,888	41,1	412	0,26	35,82	75,6	3,07	113,78	227,4	58,13	3,68
	ИТОГО за день	1880	51,93	47,71	228,45	1551,9	1,3	61,39	208	26,27	533,26	838,21	312,82	12,48

День: третий
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,1	6,1	30,5	197,1	0,1		19	0,7	23,8	137,5	53,5	1,6
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	10,2	9,41	60,31	373,9	0,436	1,17	37	1	141,8	244,6	76	2,02
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
37	Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	50	0,7	3,1	3,34	43,7	0,015	4,25		1,4	15,2	19,9	9,4	0,5
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2,3	2,7	11,4	79,3	0,09	6,6		1	24,2	86,36	22,3	0,8
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30)	70	4,4	9,5	6,5	129,35	0,03	0,5	21,6	27,4	30,5	56,2	11,7	0,5
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08	10,3	135,5	90,3	3,1
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	630	15,6	19,888	83,54	577,95	0,43	11,71	34,5	30,3	115,8	346,07	150,65	6,75
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
452	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6	0,04		2,8	0,08	13,9	49	19,2	0,9
	ИТОГО за прием пищи	250	5,24	8,75	61,8	348,52		21,9	2,8	0,18	26,4	57,5	23,7	1,1
	УЖИН													
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	10,77	19,168	28,8	330,4	0,135	14,44	214,6	0,95	123,7	234,45	50,25	3,7
	ИТОГО за день	1820	42,31	57,3	244,55	1673,17	1,05	50,32	288,9	32,48	411,5	884,8	304,4	14,27

День: четвертый
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	10,96	13,54	71,29	455,65	0,491	1,43	67	1,56	155,35	185,15	39,8	1,29
	2-й завтрак													
403	Яблоко печеное с сахаром	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
63	Борщ на курином бульоне	200	1,9	4,03	10,2	85	0,2	8,2		1,9	40,5	142,6	25	0,9
308	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	3,8	28	0,6	24,8	170,7	45,2	1,82
370	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96	0,01	0,09	14,58	0,09	20,1	17,5	3,5	0,08
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,13	19,148	73,5	535,36	0,405	28,65	42,58	4,13	138,8	386,76	93,28	5
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
455	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215	0,05			1,65	16,9	57,6	24,25	1,1
	ИТОГО за прием пищи	225	10,65	6,15	47,9	290	0,31	1,05	30	1,65	196,9	192,6	45,25	1,25
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
203	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,488	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93

ИТОГО за день	1800	49,11	49,73	304,63	1866,06	72,61	39,61	186,58	27,31	609,65	964,01	243,07	11,67
---------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	8,75	8,56	71,16	406,65	0,47	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
87	Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не	200	4,9	4,3	13,1	110,8	0,2	4,65		1,9	30,5	69,74	28,24	1,6
315	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16,8	10,6	24,4	260	0,1	25	20	0,7	71,6	207,75	53,75	1,9
390	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,60	10,40	56,00	0,02			0,48	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	24,90	18,558	77,08	575,45	0,334	34,76	20	4,58	160,5	368,45	111,09	6,9
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,218	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
410	Чай без сахара	180	0,1	0,018	4,9	22,95		1,4		0,01	11,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,418	108,68	609,45	0,3	1,8	33,3	4,93	180,1	245,3	69,6	3,3
	ИТОГО за день	1820	52,63	38,86	296,53	1774,95	1,5	41,33	96,3	10,48	489,2	833,7	245,79	12,57

День:	шестой				
Неделя:	вторая				

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,5	2,6	14,6	115,2	0,1	8,6	116,4		32	145,2	43,4	1,2
325	Фрикадельки из филе птицы 50/30	80	14,85	1,6	7,7	105	0,2	0,07	3	0,2	28,1	99,1	19,2	0,9
330	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	0,03		21	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5
394	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8	0,005	0,4		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	690	29,45	12,03	95,38	558,5	0,35	13,82	140,4	2,44	120,8	398,36	114	5,64
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
200	Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30	150	18,11	13,09	33,56	324	0,17	0,42	93	0,61	165,7	302,2	91,2	3,12
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	19,41	17,5	47,06	420	0,2	4,31	100,56	19,86	211,3	347,2	114,24	4,22
	ИТОГО за день	1820	69,6	49,37	260,41	1733	1,87	22,51	342,76	23,33	788,7	1215,56	335,74	12,8

	День седьмой													
	Неделя : вторая													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
100	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0,3	161,6	137,98	24,1	0,5
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
7	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,92	11,76	53,76	386,6	0,53	2,16	74,6	0,71	369,2	303,78	53,4	1,12
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
54-17с	Суп овощной на курином бульоне	200	1,92	2,1	8,1	48,52	0,05	6,8	99		21,4	136	19	0,5
сб. 2011	Печень тушеная в сметане 40/40	80	12,2	3,6	5,6	104,6	0,16	8	5591,2мкг	4,4	14,1	219	13,9	1,2
219	Макароны отварные	130	4,8	2,9	23	137,6	0,05		12,7	0,8	4,1	18,4	31,6	0,9
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	21,56	12,31	76,58	499,49	0,526	41,45	111,7	7,02	76,7	436,65	91,05	4,25
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	220	3,01	3,9	38,61	193,3	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
263	Рыба запеченная в омлете	70	11,4	3,7	2,04	87,5	0,07	0,15	47,8	0,39	35,35	166,25	22,75	0,9
339	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	118,95	0,09	15,7	22,1	0,15	32	24,1	75	0,9
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	460	16,3	10,888	38,34	317,9	0,18	33,45	69,9	2,11	109,05	250,45	117,53	3,64

	ИТОГО за день	1880	55,29	39,96	217,39	1439,69	1,27	80,66	566,2+55 91,2мкг	9,9	572,15	1047,88	222,98	9,49
--	---------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------------------	-----	--------	---------	--------	------

	День восьмой													
	Неделя вторая													
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	9,57	9,34	72,62	422,65	0,48	1,43	47	0,55	149,3	210,15	52,9	1,28
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
ТТК	Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	1,50	1,60	4,90	39,80	0,02	37,80	138,80	0,70	37,10	28,40	14,20	0,50
82	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95	0,14	7	7,2	1,97	30,9	163,2	28,1	0,9
322/366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 40/30	70	7,3	6,4	5,7	110,25	0,025	0,2	23,35	0,018	16,9	67,3	10,95	0,7
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	20,8	18,188	96,4	648,85	0,58	45,36	187,55	3,608	133,3	483,71	187,9	7,85
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Сушки	40	4,28	0,48	28,4	135,2	0,056	-	-	0,64	9,6	36,4	7,2	0,64
	ИТОГО за прием пищи	220	4,39	0,498	37,31	161,8	0,056	2,5		0,65	23	40,3	9,3	0,94
	УЖИН													
46	Винегрет	100	1,4	6,2	8,4	94,8	0,06	10,3		2,8	23,2	44,97	20,8	0,9
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	400	11,57	20,118	36,7	382,75	0,51	11,84	179,8	3,57	102,5	214,07	46	3
	ИТОГО за день	1800	46,83	48,24	253,13	1658,45	1,4	62,23	414,35	8,4	411,9	950,4	299,9	13,77

	День девятый													
	Неделя вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром	200	5,3	4,1	32,6	188,3	0,1	-	19,5	0,9	20,9	133,6	28,7	2,3
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	11,19	11,91	67,63	426,7	0,54	1,17	57,5	1,76	141,7	250,9	54,5	2,83
	2-й завтрак													
403	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
42	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
86	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	200	1,9	2,4	11,7	75,6	0,08	6,6		1	23,4	83	21	0,7
315	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,99	205,3	0,08	18,8	27,2	0,5	56,3	166	41,3	1,5
	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,60	10,40	56,00	0,01			0,48	12,30	56,50	13,30	1,70
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	620	17,71	14,5	68,49	474,62	0,25	49,7	27,2	21,28	117,5	340,4	98,34	4,4
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
455	Булочка школьная	50	4,2	1,6	27,9	143,3	0,03			1,1	11,3	38,4	16,2	0,7
	ИТОГО за прием пищи	200	8,55	5,35	33,9	218,3	0,29	1,05	30	1,1	191,3	173,4	21	0,85
	УЖИН													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
244	Вареники ленивые отварные	200	26,9	13,5	45,1	409,1	0,1	0,3	92,7	0,7	172	276,5	33,6	1,1
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	460	28,3	17,42	59,8	509	0,12	16,2	100,26	1,95	223,3	308,9	45,98	2,2
	ИТОГО за день	1805	66,15	49,58	260,82	1758,62	2,21	72,32	214,96	26,29	690,2	1084,5	228,72	12,48

	День десятый													
	Неделя вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
68	Борщ с мясом курицы	200	7,9	5,8	10,9	128	0,09	12,5	6	2,1	49	126,5	36,6	1,8
272	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
339	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,8	17,43	79,87	575,8	0,5	38,31	60,7	4,82	183,38	375,86	179,35	6,35
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
441	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8	190,3	0,07	0,07	15,4	0,7	13,4	36,7	14,9	0,9
	ИТОГО за прием пищи	240	3,94	2,6	61,9	288,22	0,117	21,97	15,4	0,8	25,9	45,2	19,4	1,1
	УЖИН													
23	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	70	0,98	3,6	6,02	60,6	0,05	8,4		1,7	14,9	29,96	15,33	0,5
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль иодированная													
	ИТОГО за прием пищи	340	10,54	17,22	28,17	315,05	0,31	9,74	179,8	2,5	94,8	209,36	40,13	3,2
	ИТОГО за день	1500	41,8	43,5	215,92	1440,45	1,25	42,44	293,8	7,2	462,69	800,81	201,6	10,9

	День одиннадцатый													
	Неделя третья													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	10,14	12,76	69,83	439,65	0,48	1,17	63	1,56	131,55	154,05	33,2	0,98
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
73	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
303	Тефтели мясные 50/30	80	8,04	7,75	9,08	138,75	0,04	0,4	26,65	1,29	20,9	86,6	17,5	0,85
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	19,64	19,9	86,68	605,2	0,29	31,76	44,85	5,35	124,9	371,46	175,98	7,99
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71
	УЖИН													
42	салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
245	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												

ИТОГО за прием пищи	360	19,56	15,69	42,48	386,05	0,1	4,45	57	21,55	182,9	263,8	49,14	1,5
ИТОГО за день	1755	57,89	53,62	240,94	1691,3	1,64	39,53	194,85	28,97	631,25	970,01	299,62	11,88

	День двенадцатый													
	Неделя третья													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
7	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	12,04	66,22	435,5	0,56	1,51	67	0,57	243,9	286,4	67,2	1,97
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
87	Суп с бобовыми (горох) на курином б-не с гренками 200/10	210	5,65	4,6	18,25	139,4	0,3	4,65		1,9	32,1	78,44	31,54	1,7
327	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,6	12,4	2,1	166,25	0,1	0,03	49,9	1,5	35,1	80,7	10,7	0,84
339	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	0,1	15,8	22,1	0,17	32	75,05	24,05	0,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	22,75	24,73	75,01	615,25	0,52	25,59	72	5,43	154,6	310,95	92,19	6,48
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,2	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,4	110,08	612,25	0,3	1,8	33,3	4,93	182,1	245,3	69,6	3,03
	ИТОГО за день	1830	55,12	48,49	290,92	1846,4	1,79	32,5	172,3	11,35	604,2	883,55	248,09	12,88

	День тринадцатый													
	Неделя третья													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	8,75	8,56	71,16	406,65	0,466	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
21	Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
54-18с	Свекольник со сметаной	200	4,9	2,8	10,86	88,78	0,05	5,4	98,6		30,2	78,4	21,8	1
292	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,95	240,9	0,2	8,2	21,8	0,8	28,3	306,4	59,7	3,7
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	33,1	12,788	71,91	538,98	0,475	30,16	120,4	2,42	112,8	446,71	106,03	6,85
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	220	3,01	3,9	38,61	193,3	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9
	УЖИН													
46	Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2	0,09	15,5		4,2	34,8	67,5	31,2	1,4
327	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	15,1	21,888	28,8	373,25	0,24	16,92	50,1	5,87	92,9	194,5	54	3,78
	ИТОГО за день	1830	60,46	47,2	220,58	1554,58	1,2	25,9	213,5	8,9	348,4	826,36	218,23	13,2

	День четырнадцатый													
	Неделя третья													
№ рпс.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	11,11	13,29	66,29	432,5	0,55	1,43	61	1,02	157,1	237,9	63,7	1,88
	2-й завтрак													
401	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
ТТК	Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы	50	1,50	1,60	4,80	39,80	0,025	37,90	138,75	0,70	37,10	28,40	14,20	0,50
94	Суп лапша с курицей	200	2,27	4,2	9,5	84,8	0,04	0,4		2,1	20,76	123,44	12,36	0,5
315	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,5	18,9	205,3	0,07	18,8	27,2	0,5	56,3	166	41,3	1,5
394	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8	0,005	0,4		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	610	18,77	14,788	64,6	417,7	0,15	57,5	165,95	3,84	151,96	374,1	83,26	4,84
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	190	7,25	7,65	35,7	241,7	0,28	1,05	30		180	135	27	0,75
	УЖИН													
42	салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
203	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,49	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93
	ИТОГО за день	1735	47,5	46,6	278,53	1676,99	2,1	68,46	303,95	24,83	607,96	946,5	238,7	11,6

	День пятнадцатый													
	Неделя третья													
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	12,42	11,51	69,76	442,65	0,48	1,25	69	1,11	218,35	202,55	36,7	1,07
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
55	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50,05	0,01	3,4		1,2	19,1	30,4	14,8	0,9
82	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95	0,14	7	7,2	1,97	30,9	163,2	28,1	0,9
322/366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 50/30	80	8,3	7,3	6,5	126	0,025	0,22	26,7	0,02	19,3	76,9	12,5	0,8
339	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	0,1	15,8	22,1	0,17	32	75,05	24,05	0,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	16,8	18,7	82,68	582,55	0,5	26,78	56	3,78	136,9	393,66	96,4	5,35
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5		0,2
436	Булочка с сахаром	70	5,6	5,1	34,1	205,1	0,1		12,1	1,9	17,1	67,9	21,3	1,1
	ИТОГО за прием пищи	250	5,74	5,1	58,2	303,02	0,15	21,9	12,1	2	29,6	76,4	21,3	1,3
	УЖИН													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
276	Тефтели из рыбы паровые с соусом 50/30	80	7,51	2,67	7,53	84,25	0,06	0,86	10,35	0,4	27,2	113,9	20,2	0,63
330	Каша гречневая отварная	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	6,54
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	470	17,11	10,95	59,63	406,95	0,26	18,46	28,55	2,47	81,7	350,7	157,68	11,67

ИТОГО за день.	1920	82,57	46,38	280,37	1777,57	1,4	69,49	165,65	9,4	470,35	1025,5	315,88	20,09
----------------	------	-------	-------	--------	---------	-----	-------	--------	-----	--------	--------	--------	-------

