

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 157»



Ивина

Приказ № 56 от 2022 г.

# Примерное

# 20-ти дневное меню

Дата введения: 01.09.2022г

Меню составлено согласно: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Руководители разработки сборника: Могильный М. П., Тутельян В. А.

Москва Дели принт 2011 год

Меню составлено на осенне-зимний период

## Рацион питания для детей 3-7 лет. (Осенне-зимний период)

День 1 (понедельник)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	№ 185	Каша манная молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	34,11	1,57
	№ 393	Чай с лимоном	180	0,28	0	12,66	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,55</b>	<b>12,94</b>	<b>51,71</b>	<b>320,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	<b>42,31</b>	<b>2,19</b>
2-й завтрак	№ 399	Сок абрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед	№ 20	Салат из кв.капусты с раст.маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	7,97	26,85	0,33
	№ 84	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,98	7,78	21,18	172,37	0,14	0,07	8,39	41,7	1,28
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,17	16,03	44,39	1,22
Итого	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,16	0,11	40,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 367	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	18,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,08</b>	<b>27,95</b>	<b>91,14</b>	<b>730,66</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>32,86</b>	<b>199,57</b>	<b>6,96</b>
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (банан)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	6,6	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>7,58</b>	<b>6,4</b>	<b>36,07</b>	<b>235,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>7,65</b>	<b>205,1</b>	<b>3,14</b>
Ужин	№ 231	Сырники из творога с изюмом	180	18,3	15,51	43,92	424,03	0,07	0,42	0,25	218,12	0,86
	№ 351	Соус молочный сладкий	40									
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
Итого	№ 378	Кисель из св.м.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
			<b>450</b>	<b>20,61</b>	<b>16,38</b>	<b>66,74</b>	<b>578,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>1,9</b>	<b>237,6</b>	<b>1,58</b>
<b>Итого за день</b>				<b>59,62</b>	<b>63,67</b>	<b>262,26</b>	<b>1960,26</b>	<b>0,91</b>	<b>1,1</b>	<b>48,24</b>	<b>695,08</b>	<b>15,97</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 2 (вторник)</b>	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	6,80	16,35	157,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,83</b>	<b>18,51</b>	<b>45,81</b>	<b>417,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,89</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт(яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>15,9</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 67	Щи со сметаной на м/б	200	5,11	6,37	17,9	139,14	0,05	0,04	16,46	49,33	0,69
		Перловка отварная	200	15,88	10,90	65,15	309,28	0,37	0,79	11,99	47,01	8,42
	№ 277	Гуляш из мяса	50/30	9,37	6,97	7,35	136,8	0,03	0,08	0,45	21,89	0,86
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
			<b>720</b>	<b>25,63</b>	<b>20,93</b>	<b>117,80</b>	<b>728,82</b>	<b>0,528</b>	<b>0,901</b>	<b>35,22</b>	<b>153,18</b>	<b>13,12</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 41	Морковь с сахаром и кукурузой	70	0,83	0,19	14,46	51,04	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>5,86</b>	<b>35,88</b>	<b>214,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>	№ 53	Кабачковая икра	60	0,6	3,0	6,2	54,0	0,02	0,01	3,32	10,9	0,36
	№ 228	Омлет	200	4,57	5,26	5,66	235,92	0,05	0,24	3,51	63,2	1,25
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<b>Итого</b>	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
			<b>460</b>	<b>6,95</b>	<b>8,84</b>	<b>29,54</b>	<b>393,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>9,66</b>	<b>80,09</b>	<b>2,33</b>
<b>Итого за день</b>				<b>53,07</b>	<b>54,14</b>	<b>238,54</b>	<b>1799,9</b>	<b>0,95</b>	<b>1,52</b>	<b>63,41</b>	<b>726,65</b>	<b>20,66</b>

День 3 (среда)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,26</b>	<b>17,93</b>	<b>53,89</b>	<b>459,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>172,39</b>	<b>1,51</b>
2-й завтрак	№ 399	Сок яблочный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед	№ 33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
	№ 85	Суп картофельный с яичными хлопьями с м/кур	200	3,08	6,09	15,71	136,9	0,15	0,08	11,0	45,1	0,68
	№ 317	Макаронны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,05	0,03	0	32,04	1,1
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	6,47	202,77	0,07	0,1	0,53	15,2	1,45
	№ 375	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из св.м.ягод	180	0,05	0	11,35	47,48	0,007	0,009	23,22	17,26	0,4
			<b>700</b>	<b>24,95</b>	<b>25,2</b>	<b>92,15</b>	<b>758,48</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>40,45</b>	<b>148,25</b>	<b>6,37</b>
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>30,93</b>	<b>209,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>11,04</b>	<b>202,8</b>	<b>2,94</b>
Ужин	№ 126	Картофельное пюре	150	4,08	7,11	31,18	150,2	0,18	0,15	16,03	58,3	1,22
	№ 8	Сельдь соленая	50	6,7	7,55	0	105,0	0,02	0,06	0	40,0	0,56
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<b>Итого</b>	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
			<b>420</b>	<b>12,56</b>	<b>15,24</b>	<b>38,86</b>	<b>338,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>104,83</b>	<b>2,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>56,4</b>	<b>64,04</b>	<b>242,43</b>	<b>1861,0</b>	<b>0,89</b>	<b>0,77</b>	<b>74,82</b>	<b>638,77</b>	<b>15,42</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 4 (четверг)												
	№ 185	Каша пшенная молочная	200	5,64	8,36	29,39	199,54	0,18	0,02	0	13,26	1,09
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
Завтрак	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
	<b>Итого</b>		<b>428</b>	<b>13,43</b>	<b>20,07</b>	<b>57,85</b>	<b>458,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>246,55</b>	<b>2,1</b>
2-й завтрак	№ 368	Фрукт (мандарин)	100	0,65	0	6,97	30,78	0,05	0,02	30,78	28,35	0,08
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>6,97</b>	<b>30,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>30,78</b>	<b>28,35</b>	<b>0,08</b>
Обед	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	8,97	26,85	0,33
	№ 62	Борщ со сметаной на м/бульоне	200	5,15	5,57	33,55	156,76	0,12	0,06	15,61	61,25	2,19
	№ 313	Гречка отварная	140	5,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,06	0	14,82	2,56
	№ 278	Бефстроганов из сердца	50/40	11,93	12,0	9,97	173,33	0,1	1,2	0,01	33,1	0,9
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
			<b>720</b>	<b>27,1</b>	<b>28,79</b>	<b>122,9</b>	<b>823,27</b>	<b>0,53</b>	<b>1,4</b>	<b>24,95</b>	<b>182,17</b>	<b>9,06</b>
Полдник	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>23,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>228,9</b>	<b>1,75</b>
	№ 237	Творожно-рисовая запеканка	230	12,83	13,98	32,65	348,03	0,08	0,38	0,33	206,3	0,98
Ужин		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.м.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,39</b>	<b>14,56</b>	<b>50,33</b>	<b>476,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>1,98</b>	<b>223,48</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>67,1</b>	<b>73,69</b>	<b>261,47</b>	<b>2015,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,25</b>	<b>60,03</b>	<b>909,45</b>	<b>14,49</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 5</b> (пятница)	№ 185	Каша рисовая молочная	200	6,14	7,86	11,59	180,19	0,18	0,02	0	23,26	1,09
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,6</b>	<b>17,9</b>	<b>43,94</b>	<b>461,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>169,6</b>	<b>2,14</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 20	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	7,97	26,85	0,33
	№ 83	Суп «Харчо» со сметаной на м/буйлоне	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,1	7,07	37,83	1,37
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	2118	150,2	0,17	0,13	10,03	44,39	1,22
	№ 255	Рыбная котлета	70	14,66	5,95	12,11	175,87	0,07	0,1	0,82	47,3	0,59
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный Компот из шиповника	50 180	3,3 0,4	0,55 0	20,5 10,5	100,0 63,2	0,09 0,002	0,04 0,006	0 0,36	17,5 28,68	1,95 1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>28,23</b>	<b>23,5</b>	<b>85,46</b>	<b>691,49</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>26,25</b>	<b>202,55</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
	№ 368	Хлеб пшеничный Фрукт (апельсин)	30 100	2,25 0,66	0,87 0	15,42 6,13	79,5 43,8	0,05 0,04	0,01 0,02	0 27,74	6,9 25,55	0,6 0,07
	<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>7,11</b>	<b>5,67</b>	<b>27,55</b>	<b>207,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>28,79</b>	<b>212,45</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>	№ 45	Винегрет с раст.маслом	160	2,17	5,86	17,26	124,59	0,09	0,09	09,2	53,68	0,41
	№ 454	Пирожок с повидлом Хлеб пшеничный	90 20	5,84 1,5	5,89 0,58	72,41 10,28	278,9 53,0	0,09 0,03	0,05 0,01	0,14 0	16,92 4,6	0,99 0,4
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,79</b>	<b>12,33</b>	<b>107,35</b>	<b>507,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>12,17</b>	<b>101,57</b>	<b>3,12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>57,53</b>	<b>59,4</b>	<b>280,9</b>	<b>1943,05</b>	<b>1,13</b>	<b>1,94</b>	<b>71,64</b>	<b>696,67</b>	<b>13,77</b>

День 6 (понедельник)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	№ 185	Каша манная молочная	200	4,64	7,9	22,38	195,95	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
Итого			410	7,44	12,33	50,09	383,78	0,04	0,04	2,83	34,29	1,08
2-й завтрак	№ 399	Сок виноградный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Итого			160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
	№ 28	Салат из свежкл с раст.маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
Обед	№ 74	Рассолыник со сметаной на м/бульоне	200	4,77	5,68	14,77	130,35	0,16	0,07	9,16	34,53	0,94
	№ 317	Макаронны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,09	0,07	0	14,86	0,97
	№ 286	Тефтели мясные	60	4,59	6,24	11,0	151,29	0,07	0,08	0,45	35,8	0,74
	№349	Соус томатный с овощами	30	0,45	3,04	3,75	63,47	0,006	0,005	0,71	4,76	0,14
	№ 374	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого		Компот из лимонов и кураги	180	0,14	0	12,55	51,28	0,01	0,01	11,61	21,17	0,22
Подник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
Итого			290	7,58	6,4	36,07	235,59	0,15	0,07	11,04	205,1	3,14
Ужин	№ 241	Зразы творожные с мармеладом	210	15,13	14,51	36,31	303,45	0,14	0,41	0,24	250,42	0,87
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
Итого	№ 394	Чай с молоком	200	2,15	2,27	15,29	93,87	0,03	0,11	0,03	94,39	0,11
			450	20,28	18,38	72,16	503,32	0,23	0,54	0,27	354,01	1,78
Итого за день				52,35	62,45	273,61	1965,61	0,87	0,96	44,77	753,67	13,71



	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 7 (вторник)	№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,59</b>	<b>19,6</b>	<b>51,31</b>	<b>437,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
2-й завтрак	№ 368	Фрукт (апельсин)	100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>6,13</b>	<b>43,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>27,74</b>	<b>25,55</b>	<b>0,07</b>
Обед	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 81	Суп фасолевый на м/бульоне	200	4,62	5,91	40,16	142,9	0,15	0,07	5,81	50,1	1,8
	№ 313	Речка отварная	140	5,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,11	0	14,82	3,56
	№ 282	Биточки из мяса	70	10,38	8,54	10,66	160,13	0,06	0,12	0,11	30,45	1,05
Итого	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,44</b>	<b>20,73</b>	<b>125,79</b>	<b>739,5</b>	<b>0,532</b>	<b>0,356</b>	<b>8,78</b>	<b>153,45</b>	<b>9,84</b>
Подник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№55	Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	15,6	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>37,02</b>	<b>189,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
Ужин	№ 310	Суфле из говяжьей печени	230	9,88	10,40	10,84	340,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,66</b>	<b>10,98</b>	<b>29,52</b>	<b>533,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>2,85</b>	<b>56,9</b>	<b>1,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>57,84</b>	<b>57,22</b>	<b>249,77</b>	<b>1854,06</b>	<b>1,01</b>	<b>0,9</b>	<b>47,29</b>	<b>713,38</b>	<b>14,37</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 8 (среда)												
	№ 185	Каша «Дружба» молочная	200	4,14	8,9	24,88	197,74	0,02	0,02	0	26,09	0,46
Завтрак	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,6</b>	<b>18,94</b>	<b>56,92</b>	<b>479,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>172,39</b>	<b>1,51</b>
2-й завтрак	№ 399	Сокперсиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>3,32</b>	<b>5,04</b>	<b>36,91</b>	<b>212,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>3,0</b>	<b>16,5</b>	<b>2,4</b>
Обед	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0
	№ 81	Суп гороховый с м/кур	200	7,11	4,38	25,22	161,75	0,22	0,10	5,81	38,08	1,03
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	64,39	1,22
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,12	0,53	15,2	1,45
Итого	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>27,18</b>	<b>20,52</b>	<b>88,53</b>	<b>694,72</b>	<b>0,59</b>	<b>0,42</b>	<b>25,23</b>	<b>173,65</b>	<b>6,78</b>
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	2,05	200	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
Итого	№ 368	Фрукт (банан)	100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
			<b>270</b>	<b>6,59</b>	<b>5,38</b>	<b>35,06</b>	<b>197,06</b>	<b>0,116</b>	<b>0,07</b>	<b>8,65</b>	<b>209,88</b>	<b>0,94</b>
Ужин	№ 247	Рыбная запеканка с овощами	230	13,2	8,13	16,34	173,09	0,12	0,12	3,6	68,8	1,12
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
Итого	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
			<b>450</b>	<b>14,98</b>	<b>8,71</b>	<b>32,02</b>	<b>276,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,43</b>	<b>75,6</b>	<b>1,84</b>
<b>Итого за день</b>				<b>61,67</b>	<b>58,59</b>	<b>251,44</b>	<b>1860,29</b>	<b>1,0</b>	<b>0,85</b>	<b>45,74</b>	<b>648,02</b>	<b>13,47</b>

День 9 (четверг)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	5,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,54</b>	<b>19,61</b>	<b>48,2</b>	<b>391,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>1,27</b>	<b>257,4</b>	<b>2,58</b>
2-й завтрак	№ 368	Фрукт (мандарин)	100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>6,97</b>	<b>30,78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,02</b>	<b>30,78</b>	<b>28,35</b>	<b>0,08</b>
Обед	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 58	Свекольник со сметаной на м/бульоне	200	5,42	5,57	22,25	148,76	0,12	0,14	15,61	61,25	1,19
	№ 313	Рис отварной	140	4,25	5,22	52,91	231,1	0,02	0,02	0	5	0,5
	№ 277	Гуляш из мяса	50/30	9,37	6,97	7,35	136,8	0,03	0,08	0,45	21,89	0,86
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
			<b>660</b>	<b>23,81</b>	<b>23,32</b>	<b>118,62</b>	<b>775,74</b>	<b>0,272</b>	<b>0,306</b>	<b>37,39</b>	<b>161,17</b>	<b>5,96</b>
Полдник	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200	0,15
	№ 213	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
		Йогурт натур.	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>23,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>228,9</b>	<b>1,75</b>
Ужин	№ 237	Запеканка из творога	230	16,49	12,98	36,91	340,15	0,08	0,36	0,33	206,3	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.м.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,05</b>	<b>14,56</b>	<b>54,59</b>	<b>468,14</b>	<b>0,114</b>	<b>0,375</b>	<b>1,98</b>	<b>223,48</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>67,58</b>	<b>67,76</b>	<b>251,8</b>	<b>1892,81</b>	<b>0,73</b>	<b>1,16</b>	<b>72,4</b>	<b>899,3</b>	<b>11,87</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 10 (пятница)	№ 185	Каша рисовая молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,24</b>	<b>17,89</b>	<b>53,29</b>	<b>460,79</b>	<b>0,15</b>	<b>0,193</b>	<b>1,43</b>	<b>167,68</b>	<b>1,51</b>
2-й завтрак	№ 399	Сокабрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,05	3,5	9,8	0
	№ 83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,15	11,07	27,83	1,37
	№ 137	Овощное рагу	140	4,16	5,16	11,58	143,61	0,06	0,09	9,85	28,8	0,85
<b>Обед</b>	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,12	0,12	30,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>20,21</b>	<b>69,57</b>	<b>621,54</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>24,90</b>	<b>143,06</b>	<b>6,35</b>
<b>Подник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>30,93</b>	<b>209,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>11,04</b>	<b>202,8</b>	<b>2,94</b>
<b>Ужин</b>	№ 310	Суфле из говяжьей печени	160	4,88	7,40	7,84	340,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 454	Пирожок с повидлом	90	5,84	5,89	72,41	378,9	0,09	0,07	0,14	16,92	0,99
<b>Итого</b>	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
			<b>450</b>	<b>12,5</b>	<b>13,87</b>	<b>97,93</b>	<b>482,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>2,97</b>	<b>74,66</b>	<b>1,82</b>
<b>Итого за день</b>				<b>54,07</b>	<b>57,64</b>	<b>268,32</b>	<b>1849,25</b>	<b>0,81</b>	<b>0,88</b>	<b>43,34</b>	<b>622,42</b>	<b>16,43</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, м	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 11 (понедельник)	№ 185	Каша манная молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,44
	№ 393	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
Завтрак		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
Итого			410	7,58	12,89	48,96	366,97	0,07	0,04	2,83	29,58	1,08
2-й завтрак	№ 399	Сок виноградный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Итого			160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Обед	№ 28	Салат из свежлы с раст. маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,05	0,05	5,7	21,15	0,79
	№ 84	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,98	7,78	21,18	172,37	0,14	0,09	8,39	41,7	1,28
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	120,2	0,17	0,13	16,03	45,39	1,22
	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,14	0,11	30,45	1,05
	№ 367	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
Полдник	№ 401	Кефир	700	23,01	27,92	86,73	717,2	0,51	0,45	30,59	184,87	7,42
		Хлеб пшеничный	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
	№ 368	Фрукт (апельсин)	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
Итого			100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
Ужин	№ 231	Сырники из творога с изюмом	190	18,3	15,51	43,92	424,03	0,07	0,32	0,25	230,53	0,86
	№ 351	Соус молочный сладкий	30									
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
Итого	№ 378	Кисель из св. м. ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
Итого за день			450	20,61	16,38	66,74	578,52	0,124	0,335	1,9	250,01	1,58
				59,86	63,59	251,72	1971,69	0,88	0,92	67,11	689,71	13,2

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
День 12 (вторник)	№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,04	6,80	16,35							
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	0,02	0,02	0	26,09	0,46		
	№3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12		
Итого			428	12,83	18,51	45,81	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89		
2-й завтрак	№ 368	Фрукт(банан)	100	0,89	0	14,78	0,12	0,22	1,27	259,38	1,47		
Итого			100	0,89	0	14,78	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39		
Обед	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	60,06	0,02	0,03	6,6	5,28	0,39	
	№ 75	Борщ со сметанойна м/б	200	7,14	8,57	24,19	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0	
	№ 304	Плов из риса с мясом	200	15,2	15,49	68,59	69,48	0,1	0,07	11,8	5,65	1,04	
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	379,56	0,4	1,9	12,8	39,03	4,84	
Итого		Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
			720	27,26	27,79	130,19	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13	
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	772,51	0,57	2,04	27,46	103,66	8,96	
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15	
	№55	Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	5,6	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6	
Итого			250	7,49	5,91	27,02	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8	
Ужин	№ 228	Омлет	230	5,57	5,26	5,66	189,9	0,17	0,12	6,65	218,1	1,55	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	235,92	0,05	0,24	3,51	83,2	1,25	
Итого	№ 391	Чай	200	0,28	0	9,4	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4	
			450	7,35	5,84	25,34	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32	
Итого за день				55,82	58,05	233,14	339,65	0,08	0,25	6,34	90,0	1,97	
							1779,25	0,99	2,59	48,35	676,42	14,34	

День, 13 (среда)	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,21</b>	<b>17,94</b>	<b>50,78</b>	<b>414,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>170,41</b>	<b>2,62</b>
2-й завтрак	№ 399	Сок абрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 85	Суп картофельный с клецками с м/кур	200	5,14	6,31	46,83	208,47	0,17	0,19	11,0	65,1	0,68
	№ 317	Макаронны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,05	0,03	0	4,86	1,0
	№ 305	Коллета куринная	70	11,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,17	0,53	15,2	1,25
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
			<b>700</b>	<b>24,9</b>	<b>20,5</b>	<b>117,07</b>	<b>813,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>14,39</b>	<b>143,24</b>	<b>6,36</b>
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 368	Фрукт (мандарин)	100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>6,35</b>	<b>5,38</b>	<b>23,25</b>	<b>167,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>31,83</b>	<b>212,95</b>	<b>0,63</b>
Ужин	№ 250	Рыба запеченная по-польски с сыром	230	15,7	14,77	20,87	306,82	0,15	0,17	4,9	91,77	9,28
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	8,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>15,35</b>	<b>38,55</b>	<b>410,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>7,73</b>	<b>98,57</b>	<b>10,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>60,74</b>	<b>59,17</b>	<b>247,25</b>	<b>1880,75</b>	<b>0,90</b>	<b>0,9</b>	<b>58,38</b>	<b>635,67</b>	<b>21,71</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 14 (четверг)	№ 185	Каша рисовая молочная	200	4,64	7,9	22,38	195,95	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
Итого			428	12,43	19,61	52,84	455,14	0,12	0,22	1,27	259,38	1,47
2-й завтрак	№ 368	Фрукт (яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
Итого			100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
Обед	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 67	Щи со сметанойна м/б	200	5,11	6,37	17,9	139,14	0,05	0,04	16,46	39,33	0,69
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	44,39	1,22
	№ 284	Печеночные оладьи	70	4,07	4,36	9,05	73,58	0,4	0,24	2,50	8,09	1,21
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого		Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
Полдник	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
	№ 213	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
Итого			250	11,53	10,27	23,42	226,5	0,14	0,22	1,05	208,9	1,75
Ужин	№ 241	Зразы творожные с куратой	230	19,64	14,51	58,8	472,45	0,09	0,38	0,35	218,12	1,08
	№ 378	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
		Кисель из св.м.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
Итого			450	21,2	15,09	76,48	600,44	0,12	0,395	2	235,3	1,6
Итого				62,57	65,37	245,79	1918,20	1,13	1,33	70,63	884,32	13,54



	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 15 (пятница)	№ 185	Каша пшеничная молочная	200	5,64	8,36	24,39	199,54	0,18	0,02	0	23,26	1,09
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,1</b>	<b>18,4</b>	<b>56,43</b>	<b>481,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>169,56</b>	<b>2,14</b>
2-й завтрак	№ 399	Сок ананасовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
	<b>Итого</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
Обед	№ 20	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	7,97	26,85	0,33
	№ 81	Суп с зел. горошком на м/бульоне со сметаной	200	6,24	5,9	15,91	105,31	0,15	0,09	5,81	50,1	1,8
	№ 313	Речка отварная	140	5,25	5,66	33,27	234,1	0,19	0,16	0	14,82	3,56
	№ 277	Гуляш из мяса	50/30	9,37	6,97	7,35	136,8	0,03	0,08	0,45	31,89	0,86
	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>63,2</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>0,36</b>	<b>28,68</b>	<b>1,13</b>
Подник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (апельсин)	100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,11</b>	<b>5,67</b>	<b>27,55</b>	<b>207,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>28,79</b>	<b>212,45</b>	<b>0,82</b>
Ужин	№ 45	Винегрет с раст. маслом	140	2,17	5,86	17,26	124,59	0,08	0,09	21,2	53,68	1,41
	№ 454	Пирожок с повидлом	90	5,84	5,89	62,41	278,9	0,08	0,08	0,14	17,92	0,99
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<b>Итого</b>	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого за день</b>			<b>450</b>	<b>11,79</b>	<b>12,33</b>	<b>97,35</b>	<b>507,22</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>24,17</b>	<b>78,4</b>	<b>3,12</b>
				<b>51,38</b>	<b>60,5</b>	<b>288,92</b>	<b>1972,74</b>	<b>1,11</b>	<b>0,85</b>	<b>71,98</b>	<b>640,75</b>	<b>17,81</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 16 (понедельник)</b>	№ 185	Каша манная молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 393	Чай с лимоном	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,55</b>	<b>12,94</b>	<b>46,45</b>	<b>320,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	<b>32,31</b>	<b>2,19</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый(для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 33	Салат из свежкы с раст. маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
	№ 80	Суп полевой со сметаной на м/бульоне	200	6,69	5,9	21,74	152,34	0,15	0,07	5,81	50,1	1,8
	№	Жаркое» по домашнему» с печенью	180	4,28	14,95	28,76	301,49	0,34	1,15	7,8	34,21	3,33
<b>Итого</b>	№ 375	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		Компот из св.м.ягод	180	0,05	0	11,35	47,48	0,007	0,009	23,22	17,26	0,4
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>15,27</b>	<b>26,39</b>	<b>88,4</b>	<b>673,14</b>	<b>0,597</b>	<b>1,289</b>	<b>42,53</b>	<b>140,22</b>	<b>8,27</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (банан)	100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>8,09</b>	<b>6,4</b>	<b>41,34</b>	<b>250,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,083</b>	<b>7,65</b>	<b>194,48</b>	<b>1,34</b>
<b>Ужин</b>	№ 230	Ленивые вареники	180	21,3	15,51	35,86	426,02	0,07	0,32	0,25	181,53	0,86
	№351	Соус молочный сладкий	30									
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
<b>Итого</b>	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,58</b>	<b>17,11</b>	<b>63,82</b>	<b>582,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>3,08</b>	<b>192,93</b>	<b>1,98</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe												
День 17 (вторник)	№ 185	Каша пшениная молочная	200	6,14	7,86	21,59	180,19	0,18	0,02	0	23,26	1,09												
													№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
													№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,93</b>	<b>19,57</b>	<b>51,05</b>	<b>439,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>256,55</b>	<b>2,1</b>												
2-й завтрак	№ 368	Фрукт(яблоко)	100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19												
													<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>15,9</b>
Обед	№ 13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35												
													№ 58	Свекольник со сметаной на м/бульоне	200	5,42	5,57	22,25	148,76	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
													№ 313	Рис отварной	140	4,25	5,22	52,91	231,1	0,02	0,02	0	5	0,5
													№ 278	Бефстроганов из мяса	50/40	11,93	12,0	9,97	173,33	0,1	1,1	0,01	33,1	0,9
													№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13												
Подлик	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15												
													№ 55	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
														Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	15,6	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>37,02</b>	<b>189,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>												
Ужин	№ 53	Кабачковая икра	60	0,6	3,0	6,2	54,0	0,02	0,01	3,32	10,9	0,36												
													№ 228	Омлет	200	4,57	5,26	5,66	235,92	0,05	0,24	3,51	63,2	1,25
													№ 391	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<b>Итого</b>		Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32												
<b>Итого за день</b>			<b>460</b>	<b>6,95</b>	<b>8,84</b>	<b>29,54</b>	<b>393,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>9,66</b>	<b>80,9</b>	<b>2,33</b>												
				<b>54,54</b>	<b>57,73</b>	<b>243,95</b>	<b>1824,08</b>	<b>0,93</b>	<b>1,9</b>	<b>46,05</b>	<b>728,88</b>	<b>15,19</b>												

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 18 (среда)	№ 185	Каша «Дружба» молочная	200	414	8,9	24,88	197,74	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
Завтрак	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
Итого			418	9,6	18,94	56,92	479,39	0,12	0,193	1,43	172,39	1,51
2-й завтрак	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Итого			160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Обед	№20	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	7,97	26,85	0,33
	№ 81	Суп-лапша с м/кур	200	5,45	5,2	42,66	159,36	0,01	0,4	0,5	21,7	0,6
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	44,39	1,22
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,1	0,53	15,2	1,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 368	Фрукт (мандарин)	100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
Итого			270	6,35	5,38	23,25	167,78	0,09	0,06	31,83	212,95	0,63
Ужин	№ 247	Рыба запеченная с овощами	230	14,16	7,5	12,27	204,94	0,12	0,12	3,6	78,8	1,12
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
Итого	№ 391	Чай	200	0,28	0	8,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
Итого за день			450	15,94	8,08	30,95	308,67	0,15	0,13	6,43	85,6	1,84
				58,46	58,62	234,49	1768,99	0,73	1,09	68,08	635,76	12,76

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 19 (четверг)	№ 185	Каша ячневая молочная	200	4,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
Итого			428	12,59	19,6	51,31	437,13	0,12	0,22	1,27	259,38	1,47
2-й завтрак	№ 368	Фрукт (банан)	100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
	Итого		100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
Обед	№ 49	Салат из св.редьки с раст. маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 62	Борщ со сметаной на м/бульоне	200	5,15	5,57	33,55	156,76	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
	№ 313	Речка отварная	140	4,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,11	0	14,82	3,56
	№ 286	Тфтели мясные	60	4,59	6,24	11,0	151,29	0,07	0,08	0,45	35,8	0,74
	№ 349	Соус томатный с овощами	30	0,45	3,04	3,75	63,47	0,006	0,005	0,71	4,76	0,14
Итого	№ 376	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
			630	19,21	26,07	127,68	864,7	0,43	0,31	38,10	189,66	10,04
Подник	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
Итого			250	11,53	10,27	22,42	226,5	0,14	0,22	1,05	228,9	1,75
Ужин	№ 237	Творожно-рисовая запеканка	230	16,49	12,98	46,91	340,15	0,08	0,36	0,33	236,3	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.м.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
Итого			450	18,05	13,56	64,59	468,14	0,11	0,37	1,98	253,48	1,5
Итого за день				62,27	69,50	281,78	2056,53	0,83	1,16	49,0	936,7	15,15

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День 20 (пятница)	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
Итого			418	10,24	17,89	53,29	460,79	0,15	0,193	1,43	167,68	1,51
2-й завтрак	№ 399	Сок яблочный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Итого			160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0
	№ 83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,21	11,07	27,83	1,37
Обед	№ 137	Солянка с мясом	180	11,91	8,96	23,44	169,52	0,05	0,08	24,99	95,0	1,22
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,06	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
Итого			670	22,15	15,52	74,81	489,32	0,31	0,48	38,92	178,81	5,67
Полдник	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (апельсин)	100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
Итого			280	7,11	5,67	27,55	207,3	0,15	0,06	28,79	212,45	0,82
	№ 310	Лавашник из говяжьей печени	200	7,88	12,40	8,84	240,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
	№ 454	Плюшка с сахаром	80	6,68	6,27	52,75	298,69	0,11	0,11	0,27	63,5	0,97
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
Итого			480	16,34	19,25	79,27	642,42	0,26	0,2	3,12	120,4	2,41
Итого за день				56,64	58,33	251,52	1875,03	0,89	0,95	75,26	689,84	12,51