

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым  
«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза  
(МБОУ г.Керчи РК «Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»)

УТВЕРЖДАЮ

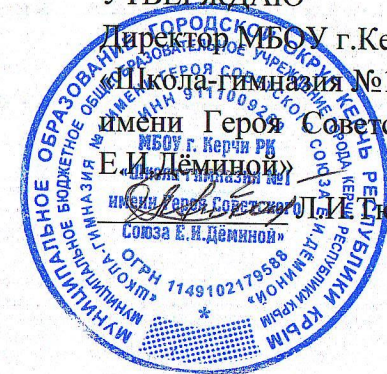
Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1

имени Героя Советского Союза

Е.И.Дёминой»

И.И. Гротюк



Примерное 10-дневное цикличное меню для детей  
дошкольного возраста (3-7 лет)  
с дневным пребыванием 12 часов  
(зимне-весеннее)

2024г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>1 неделя</b>																				
	<b>ВТОРНИК</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	117,40	233,50	161,60	24,14	137,98	0,51	30,60	18,60	39,80	0,31	0,09	0,20	0,44	1,81	0,91
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>12,55</b>	<b>13,68</b>	<b>48,43</b>	<b>366,20</b>	<b>392,00</b>	<b>320,60</b>	<b>316,80</b>	<b>44,84</b>	<b>253,28</b>	<b>1,79</b>	<b>89,60</b>	<b>60,60</b>	<b>105,80</b>	<b>0,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>1,15</b>	<b>3,99</b>	<b>3,85</b>
	<b>II завтрак</b>																				
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>26,00</b>	<b>278,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>																				
20	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	540,30	84,28	13,97	8,06	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	98,06	305,32	35,50	21,00	42,58	0,95		1089,40	213,60	1,92	0,04	0,03	0,47	0,78	8,23
321	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	209,10	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	32,00	1668,00	310,00	0,38	0,08	0,08	8,21	1,80	1,01
401	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,59	24,39	9,45	1,21	4,75	0,26					0,00	0,00	0,02	0,04	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>29,44</b>	<b>15,48</b>	<b>96,81</b>	<b>645,94</b>	<b>1182,25</b>	<b>903,99</b>	<b>99,32</b>	<b>109,77</b>	<b>367,77</b>	<b>5,41</b>	<b>32,00</b>	<b>2773,78</b>	<b>526,06</b>	<b>4,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>9,62</b>	<b>7,90</b>	<b>13,40</b>
	<b>Полдник</b>																				
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43
	Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00		88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80					0,01			0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>24,36</b>	<b>19,08</b>	<b>60,66</b>	<b>511,59</b>	<b>243,80</b>	<b>476,27</b>	<b>299,05</b>	<b>57,59</b>	<b>373,64</b>	<b>2,43</b>	<b>112,80</b>	<b>53,73</b>	<b>109,33</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,68</b>	<b>5,47</b>	<b>2,21</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1637,00</b>	<b>66,75</b>	<b>48,64</b>	<b>215,70</b>	<b>1567,73</b>	<b>1844,05</b>	<b>1978,86</b>	<b>731,17</b>	<b>221,20</b>	<b>1005,69</b>	<b>11,83</b>	<b>234,40</b>	<b>2918,11</b>	<b>746,19</b>	<b>6,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,75</b>	<b>11,47</b>	<b>17,76</b>	<b>29,46</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1,, мг	В2, мг	Р Р, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>1 неделя</b>																				
	<b>ВТОРНИК</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	117,40	233,50	161,60	24,14	137,98	0,51	30,60	18,60	39,80	0,31	0,09	0,20	0,44	1,81	0,91
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>12,55</b>	<b>13,68</b>	<b>48,43</b>	<b>366,20</b>	<b>392,00</b>	<b>320,60</b>	<b>316,80</b>	<b>44,84</b>	<b>253,28</b>	<b>1,79</b>	<b>89,60</b>	<b>60,60</b>	<b>105,80</b>	<b>0,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>1,15</b>	<b>3,99</b>	<b>3,85</b>
	<b>II завтрак</b>																				
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>26,00</b>	<b>278,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>																				
20	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	540,30	84,28	13,97	8,06	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	98,06	305,32	35,50	21,00	42,58	0,95		1089,40	213,60	1,92	0,04	0,03	0,47	0,78	8,23
321	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	209,10	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	32,00	1668,00	310,00	0,38	0,08	0,08	8,21	1,80	1,01
401	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,59	24,39	9,45	1,21	4,75	0,26					0,00	0,00	0,02	0,04	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>29,44</b>	<b>15,48</b>	<b>96,81</b>	<b>645,94</b>	<b>1182,25</b>	<b>903,99</b>	<b>99,32</b>	<b>109,77</b>	<b>367,77</b>	<b>5,41</b>	<b>32,00</b>	<b>2773,78</b>	<b>526,06</b>	<b>4,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>9,62</b>	<b>7,90</b>	<b>13,40</b>
	<b>Полдник</b>																				
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43
	Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00		88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80				0,01				0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>24,36</b>	<b>19,08</b>	<b>60,66</b>	<b>511,59</b>	<b>243,80</b>	<b>476,27</b>	<b>299,05</b>	<b>57,59</b>	<b>373,64</b>	<b>2,43</b>	<b>112,80</b>	<b>53,73</b>	<b>109,33</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,68</b>	<b>5,47</b>	<b>2,21</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1637,00</b>	<b>66,75</b>	<b>48,64</b>	<b>215,70</b>	<b>1567,73</b>	<b>1844,05</b>	<b>1978,86</b>	<b>731,17</b>	<b>221,20</b>	<b>1005,69</b>	<b>11,83</b>	<b>234,40</b>	<b>2918,11</b>	<b>746,19</b>	<b>6,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,75</b>	<b>11,47</b>	<b>17,76</b>	<b>29,46</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>1 неделя</b>																				
	<b>СРЕДА</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
199	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	119,40	32,20	4,90	15,30	47,40	0,34	20,00	15,00	23,00	0,17	0,02	0,02	0,47	1,03	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>4,74</b>	<b>11,46</b>	<b>52,27</b>	<b>331,00</b>	<b>235,40</b>	<b>94,30</b>	<b>27,00</b>	<b>27,40</b>	<b>80,50</b>	<b>1,28</b>	<b>60,00</b>	<b>46,00</b>	<b>68,00</b>	<b>0,67</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,99</b>	<b>1,99</b>	<b>2,83</b>
	<b>II завтрак</b>																				
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>10,80</b>	<b>216,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>3,60</b>
	<b>Обед</b>																				
46	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	141,84	170,43	13,92	12,45	26,98	0,51		1087,80	18,32	1,68	0,03	0,03	0,34	0,49	6,15
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	86,16	378,18	20,46	28,24	69,74	1,62		1209,60	201,60	1,94	0,18	0,06	0,09	2,02	4,65
323	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	232,50	191,20	9,60	19,80	104,80	1,12	11,00	9,00	14,00	0,23	0,05	0,04	5,54	0,47	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01
339	Пюре картофельное	150																			
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,29</b>	<b>13,50</b>	<b>77,94</b>	<b>536,35</b>	<b>851,44</b>	<b>978,96</b>	<b>84,90</b>	<b>92,61</b>	<b>294,50</b>	<b>6,13</b>	<b>21,14</b>	<b>2320,80</b>	<b>247,72</b>	<b>5,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>8,40</b>	<b>13,12</b>
	<b>Полдник</b>																				
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	93,30	120,30	62,80	10,40	138,60	1,54	191,00	65,00	202,00	0,45	0,05	0,31	0,15	2,36	0,15
408	Яблоки, запеченные с творогом	80	3,94	2,29	15,40	96,00	27,80	185,60	41,90	9,80	53,90	1,46	19,00	19,00	23,00	0,18	0,02	0,07	0,21	1,08	2,42
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	20,50	0,28					0,00	0,02			0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>395</b>	<b>12,87</b>	<b>16,01</b>	<b>38,69</b>	<b>348,59</b>	<b>245,20</b>	<b>381,61</b>	<b>124,33</b>	<b>31,51</b>	<b>246,04</b>	<b>4,22</b>	<b>210,00</b>	<b>86,73</b>	<b>225,33</b>	<b>0,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>4,79</b>	<b>3,11</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1792,00</b>	<b>43,80</b>	<b>40,97</b>	<b>187,08</b>	<b>1291,94</b>	<b>1342,84</b>	<b>1670,87</b>	<b>248,83</b>	<b>158,72</b>	<b>633,64</b>	<b>14,15</b>	<b>291,14</b>	<b>2453,53</b>	<b>541,05</b>	<b>6,97</b>	<b>0,58</b>	<b>0,64</b>	<b>8,67</b>	<b>15,54</b>	<b>22,66</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>1 неделя</b>																				
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	117,24	265,86	160,88	46,46	165,66	0,08	30,60	20,00	40,20	0,15	0,11	0,22	0,73	2,27	0,91
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	114,40	67,20	10,90	11,30	29,40	0,87	20,00	15,00	23,00	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8,58</b>	<b>9,43</b>	<b>54,84</b>	<b>339,20</b>	<b>232,74</b>	<b>352,26</b>	<b>184,58</b>	<b>59,96</b>	<b>199,06</b>	<b>1,27</b>	<b>50,60</b>	<b>36,00</b>	<b>63,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,27</b>	<b>3,26</b>	<b>3,84</b>
	<b>II завтрак</b>																				
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>26,00</b>	<b>278,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>																				
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	420,00	189,00	24,00	9,00	23,00	0,42		552,00	92,00	1,86	0,02	0,03	0,24	0,36	4,50
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	86,44	303,74	34,66	17,80	38,10	0,64		1051,20	206,00	1,89	0,42	0,04	0,65	0,96	14,77
324	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	211,90	125,30	39,70	14,00	81,70	0,70	29,00	25,00	39,00	0,22	0,03	0,04	3,05	0,62	0,03
331	Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	6,90	84,39	15,64	21,60	100,95	1,70	21,00	15,75	23,70	0,67	0,08	0,03	0,47	0,99	
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	2,30	104,80	28,64	5,40	13,86	3,62		1,80	0,54	0,18	0,00	0,01	0,13	0,22	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>20,63</b>	<b>17,36</b>	<b>96,07</b>	<b>626,50</b>	<b>1061,74</b>	<b>933,93</b>	<b>162,34</b>	<b>95,10</b>	<b>339,81</b>	<b>9,05</b>	<b>50,00</b>	<b>1647,55</b>	<b>361,24</b>	<b>5,76</b>	<b>0,66</b>	<b>0,19</b>	<b>5,39</b>	<b>8,29</b>	<b>20,42</b>
	<b>Полдник</b>																				
263	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	178,60	250,50	40,10	26,00	189,70	0,99	56,00	22,00	74,00	0,46	0,08	0,15	0,87	3,71	0,17
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	20,50	0,28						0,00	0,02		0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>17,51</b>	<b>9,43</b>	<b>39,68</b>	<b>314,05</b>	<b>306,44</b>	<b>955,65</b>	<b>94,08</b>	<b>64,45</b>	<b>328,40</b>	<b>3,06</b>	<b>81,50</b>	<b>62,50</b>	<b>106,40</b>	<b>0,92</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>2,39</b>	<b>7,53</b>	<b>18,60</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1727,00</b>	<b>47,12</b>	<b>36,62</b>	<b>200,39</b>	<b>1323,75</b>	<b>1626,92</b>	<b>2519,84</b>	<b>457,00</b>	<b>228,51</b>	<b>878,27</b>	<b>15,58</b>	<b>182,10</b>	<b>1776,05</b>	<b>535,84</b>	<b>7,48</b>	<b>1,10</b>	<b>0,73</b>	<b>9,08</b>	<b>19,48</b>	<b>52,86</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	PЭ, мг	ТЭ, мг	В1,, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ,мг	С, мг
	<b>1 неделя</b>																				
	<b>ПЯТНИЦА</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
182	Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	119,70	84,80	13,10	32,90	94,00	1,10	20,00	23,00	24,00	0,17	0,15	0,02	0,61	1,85	
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>11,39</b>	<b>9,78</b>	<b>60,85</b>	<b>408,00</b>	<b>394,30</b>	<b>171,90</b>	<b>168,30</b>	<b>53,60</b>	<b>209,30</b>	<b>2,38</b>	<b>79,00</b>	<b>65,00</b>	<b>90,00</b>	<b>0,83</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>1,32</b>	<b>4,03</b>	<b>2,94</b>
	<b>II завтрак</b>																				
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>10,80</b>	<b>216,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>3,60</b>
	<b>Обед</b>																				
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	6,17	143,43	26,80	7,90	14,83	0,32		1,29	21,24	1,42	0,01	0,02	0,32	0,41	20,97
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	115,80	267,72	18,78	15,96	41,90	0,65	6,40	1011,00	169,00	0,01	0,06	0,04	0,67	1,17	4,60
308	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206,00	95,70	858,20	23,80	39,70	209,30	3,71	3390,00	439,00	3467,00	0,67	0,24	0,80	4,85	8,29	5,43
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>18,40</b>	<b>14,38</b>	<b>94,82</b>	<b>584,01</b>	<b>608,61</b>	<b>1508,50</b>	<b>110,30</b>	<b>95,68</b>	<b>359,01</b>	<b>7,56</b>	<b>3406,54</b>	<b>1465,69</b>	<b>3671,04</b>	<b>3,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,92</b>	<b>6,83</b>	<b>15,29</b>	<b>33,32</b>
	<b>Полдник</b>																				
55	Икра свекольная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	0,26	3,22	19,24	13,31	24,23	0,57		1759,74	318,78	1,31	0,02	0,02	0,20	0,41	2,62
220	Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	42,40	36,20	104,60	24,90	110,00	1,14	72,00	49,00	80,00	0,94	0,05	0,07	0,7	3,12	0,14
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	94,50	275,90	226,80	26,50	170,10	0,19	38,00	19,00	42,00		0,08	0,28	0,19	1,51	2,46
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>16,87</b>	<b>17,61</b>	<b>42,75</b>	<b>397,40</b>	<b>259,16</b>	<b>364,32</b>	<b>357,64</b>	<b>74,11</b>	<b>335,93</b>	<b>2,68</b>	<b>110,00</b>	<b>1828,94</b>	<b>440,78</b>	<b>2,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>6,36</b>	<b>5,46</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1757,00</b>	<b>47,56</b>	<b>41,77</b>	<b>216,60</b>	<b>1465,41</b>	<b>1272,87</b>	<b>2260,72</b>	<b>648,84</b>	<b>230,59</b>	<b>916,84</b>	<b>15,14</b>	<b>3595,54</b>	<b>3359,63</b>	<b>4201,82</b>	<b>6,98</b>	<b>0,85</b>	<b>1,41</b>	<b>8,86</b>	<b>26,04</b>	<b>45,32</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
101	Суп молочный с крупой манной	200	5,21	5,08	16,42	132,20	117,12	220,66	160,14	19,60	130,04	0,25	30,60	18,60	39,80	0,20	0,07	0,20	0,26	1,48	0,91
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>7,78</b>	<b>12,65</b>	<b>41,24</b>	<b>309,20</b>	<b>233,12</b>	<b>282,76</b>	<b>182,24</b>	<b>31,70</b>	<b>163,14</b>	<b>1,19</b>	<b>70,60</b>	<b>49,60</b>	<b>84,80</b>	<b>0,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,78</b>	<b>2,44</b>	<b>3,74</b>
	<b>II завтрак</b>																				
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>10,80</b>	<b>216,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>3,60</b>
	<b>Обед</b>																				
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	6,17	143,43	26,80	7,90	14,83	0,32		1,29	21,24	1,42	0,01	0,02	0,32	0,41	20,97
82	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	216,06	384,74	19,96	21,12	50,64	0,75		975,60	162,40	1,89	0,08	0,05	0,85	1,34	6,03
276	Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	187,70	204,40	23,00	23,30	137,20	0,70	4,00		5,00	0,41	0,08	0,06	0,83	2,78	0,63
365	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	110,64	5,07	3,52	0,85	2,82	0,05	6,00	4,53	6,75	0,04	0,00	0,00	0,03	0,07	0,08
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	2,30	104,80	28,64	5,40	13,86	3,62		1,80	0,54	0,18	0,00	0,01	0,13	0,22	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21		
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>20,45</b>	<b>14,90</b>	<b>101,71</b>	<b>625,10</b>	<b>862,61</b>	<b>1617,59</b>	<b>158,60</b>	<b>113,62</b>	<b>388,15</b>	<b>8,42</b>	<b>35,50</b>	<b>1024,32</b>	<b>228,33</b>	<b>5,06</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>4,37</b>	<b>7,32</b>	<b>46,23</b>
	<b>Полдник</b>																				
226	Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373,00	53,00	169,30	133,60	38,00	217,50	1,73	73,00	40,00	84,00	2,48	0,13	0,22	1,37	5,10	0,17
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>505</b>	<b>22,43</b>	<b>17,82</b>	<b>72,97</b>	<b>542,80</b>	<b>246,10</b>	<b>628,00</b>	<b>269,80</b>	<b>69,00</b>	<b>341,10</b>	<b>4,83</b>	<b>91,00</b>	<b>80,20</b>	<b>109,00</b>	<b>2,96</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>1,90</b>	<b>7,54</b>	<b>11,58</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1892,00</b>	<b>51,56</b>	<b>45,37</b>	<b>234,10</b>	<b>1553,10</b>	<b>1352,63</b>	<b>2744,35</b>	<b>623,24</b>	<b>221,52</b>	<b>904,99</b>	<b>16,96</b>	<b>197,10</b>	<b>1154,12</b>	<b>422,13</b>	<b>8,90</b>	<b>0,79</b>	<b>0,92</b>	<b>7,23</b>	<b>17,66</b>	<b>65,15</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	<b>2 недели</b>																				
	<b>ВТОРНИК</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
199	Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	129,60	105,40	27,80	46,00	139,90	1,58	20,00	15,00	23,00	0,73	0,18	0,05	0,42	1,73	-
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>11,71</b>	<b>14,47</b>	<b>58,00</b>	<b>408,00</b>	<b>404,20</b>	<b>192,50</b>	<b>183,00</b>	<b>66,70</b>	<b>255,20</b>	<b>2,86</b>	<b>79,00</b>	<b>57,00</b>	<b>89,00</b>	<b>1,39</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>3,91</b>	<b>2,94</b>
	<b>II завтрак</b>																				
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>26,00</b>	<b>278,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>																				
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	26,22	164,16	21,69	12,54	24,58	0,80		5,70	1,14	1,64	0,01	0,02	0,11	0,23	5,70
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	86,16	378,18	20,46	28,24	69,74	1,62		1209,60	201,60	1,94	0,18	0,06	0,09	2,02	4,65
321	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	209,10	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	32,00	1668,00	310,00	0,38	0,08	0,08	8,21	1,80	1,01
401	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,59	24,39	9,45	1,21	4,75	0,26					0,00	0,00	0,02	0,04	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21		
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>32,73</b>	<b>16,36</b>	<b>103,14</b>	<b>692,20</b>	<b>656,27</b>	<b>1056,73</b>	<b>92,00</b>	<b>121,49</b>	<b>402,57</b>	<b>6,52</b>	<b>32,00</b>	<b>2885,10</b>	<b>512,74</b>	<b>4,90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>9,28</b>	<b>4,09</b>	<b>11,43</b>
	<b>Полдник</b>																				
430	Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	335,20	156,90	83,50	25,40	106,70	1,11	25,00	8,00	27,00	1,52	0,12	0,11	0,93	2,39	0,10
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,8	1,00	100,00	24,00	104,00	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	
	Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00															
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,71</b>	<b>26,74</b>	<b>126,25</b>	<b>690,80</b>	<b>566,10</b>	<b>456,60</b>	<b>249,50</b>	<b>58,80</b>	<b>250,40</b>	<b>3,32</b>	<b>147,00</b>	<b>44,20</b>	<b>155,00</b>	<b>2,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>1,15</b>	<b>5,15</b>	<b>1,77</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1697,00</b>	<b>59,55</b>	<b>57,97</b>	<b>297,19</b>	<b>1835,00</b>	<b>1652,57</b>	<b>1983,83</b>	<b>540,50</b>	<b>255,99</b>	<b>919,17</b>	<b>14,90</b>	<b>258,00</b>	<b>3016,30</b>	<b>761,74</b>	<b>8,53</b>	<b>0,84</b>	<b>0,65</b>	<b>11,59</b>	<b>13,55</b>	<b>26,14</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р.Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	<b>2 неделя</b>																					
	<b>СРЕДА</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
101	Суп молочный с рисом	200	5,75	5,21	18,84	145,20	117,40	233,54	161,62	24,14	137,98	0,51	30,60	18,60	39,80	0,31	0,09	0,20	0,44	1,81	0,91	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	114,40	67,20	10,90	11,30	29,40	0,87	20,00	15,00	23,00	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>8,36</b>	<b>9,16</b>	<b>56,60</b>	<b>342,20</b>	<b>232,90</b>	<b>319,94</b>	<b>185,32</b>	<b>37,64</b>	<b>171,38</b>	<b>1,70</b>	<b>50,60</b>	<b>34,60</b>	<b>62,80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,98</b>	<b>2,80</b>	<b>3,84</b>	
	<b>II завтрак</b>																					
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	94,50	275,90	226,80	26,50	170,10	0,19	38,00	19,00	42,00		0,08	0,28	0,19	1,51	2,46	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>94,50</b>	<b>275,90</b>	<b>226,80</b>	<b>26,50</b>	<b>170,10</b>	<b>0,19</b>	<b>38,00</b>	<b>19,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,51</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Обед</b>																					
55	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	10,43	212,70	18,38	24,77	42,00	0,73		5362,20	993,00	61,21	0,03	0,04	0,49	0,76	3,07	
86	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	82,82	379,22	19,20	21,32	53,36	0,23		291,84	48,60	1,00	0,09	0,05	0,85	1,39	165,00	
323	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	232,50	191,20	9,60	19,80	104,80	1,12	11,00	9,00	14,00	0,23	0,05	0,04	5,54	0,47		
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,20</b>	<b>15,40</b>	<b>98,22</b>	<b>638,34</b>	<b>722,23</b>	<b>1670,72</b>	<b>125,08</b>	<b>125,76</b>	<b>379,74</b>	<b>5,97</b>	<b>46,64</b>	<b>5716,74</b>	<b>1101,80</b>	<b>63,96</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>9,23</b>	<b>10,54</b>	<b>188,55</b>	
	<b>Полдник</b>																					
20	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	540,30	84,28	13,97	8,06	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33	
233	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	105,60	126,90	63,10	15,10	121,60	1,30	122,00	69,00	134,00	0,46	0,07	0,24	0,38	2,20	0,70	
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	20,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>8,81</b>	<b>11,79</b>	<b>36,44</b>	<b>286,68</b>	<b>794,20</b>	<b>545,88</b>	<b>110,07</b>	<b>42,86</b>	<b>201,64</b>	<b>4,92</b>	<b>122,00</b>	<b>114,78</b>	<b>141,46</b>	<b>2,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>4,06</b>	<b>14,30</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1847,00</b>	<b>48,85</b>	<b>41,23</b>	<b>200,33</b>	<b>1369,22</b>	<b>1843,83</b>	<b>2812,44</b>	<b>647,27</b>	<b>232,76</b>	<b>922,86</b>	<b>12,78</b>	<b>257,24</b>	<b>5885,12</b>	<b>1348,06</b>	<b>67,05</b>	<b>0,79</b>	<b>1,08</b>	<b>11,04</b>	<b>18,91</b>	<b>209,15</b>	



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
	<b>2 неделя</b>																					
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
199	Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	119,70	84,80	13,10	32,90	94,00	1,10	20,00	23,00	24,00	0,17	0,15	0,02	0,61	1,85		
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,00</b>	<b>394,30</b>	<b>171,90</b>	<b>168,30</b>	<b>53,60</b>	<b>209,30</b>	<b>2,38</b>	<b>79,00</b>	<b>65,00</b>	<b>90,00</b>	<b>0,83</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>1,32</b>	<b>4,03</b>	<b>2,94</b>	
	<b>II завтрак</b>																					
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>10,80</b>	<b>216,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>3,60</b>	
	<b>Обед</b>																					
37	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	171,60	131,79	18,21	11,28	23,89	0,64		25,20	4,32	1,65	0,02	0,02	0,13	0,26	5,10	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82,74	385,06	19,68	21,60	53,32	0,87		972,00	161,80	1,13	0,09	0,05	0,95	1,55	6,60	
319	Птица. тушеная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160,00	260,90	728,80	41,80	49,10	157,50	1,79	14,00	4504,00	822,00	0,41	0,14	0,12	5,25	2,57	9,24	
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	2,30	104,80	28,64	5,40	13,86	3,62		1,80	0,54	0,18	0,00	0,01	0,13	0,22	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,87</b>	<b>9,73</b>	<b>92,93</b>	<b>544,54</b>	<b>851,74</b>	<b>1477,15</b>	<b>128,03</b>	<b>114,68</b>	<b>330,77</b>	<b>8,89</b>	<b>14,00</b>	<b>5504,80</b>	<b>988,66</b>	<b>4,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>7,31</b>	<b>9,74</b>	<b>22,06</b>	
	<b>Полдник</b>																					
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24	
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27	
403	Яблоки печеные с повидлом	100	0,40	0,38	36,55	151,00	21,40	250,40	15,60	8,30	10,30	2,09		18,00	4,00	0,20	0,02	0,02	0,22	0,34	3,60	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>22,14</b>	<b>15,08</b>	<b>79,85</b>	<b>544,59</b>	<b>255,00</b>	<b>574,71</b>	<b>285,73</b>	<b>53,11</b>	<b>334,64</b>	<b>3,84</b>	<b>92,00</b>	<b>69,73</b>	<b>109,33</b>	<b>0,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,43</b>	<b>0,99</b>	<b>6,53</b>	<b>5,52</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1817,00</b>	<b>55,30</b>	<b>38,18</b>	<b>251,81</b>	<b>1573,13</b>	<b>1511,84</b>	<b>2439,76</b>	<b>594,66</b>	<b>228,59</b>	<b>887,31</b>	<b>17,63</b>	<b>185,00</b>	<b>5639,53</b>	<b>1187,99</b>	<b>6,25</b>	<b>0,74</b>	<b>0,79</b>	<b>9,80</b>	<b>20,66</b>	<b>34,12</b>	



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р.Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	<b>2 неделя</b>																					
	<b>ПЯТНИЦА</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	117,24	265,86	160,88	46,46	165,66	0,08	30,60	20,00	40,20	0,15	0,11	0,22	0,73	2,27	0,91	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95		
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	1,10	19,20	12,80	2,20	4,00	0,32		1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>8,54</b>	<b>13,05</b>	<b>41,90</b>	<b>319,20</b>	<b>233,24</b>	<b>327,96</b>	<b>182,98</b>	<b>58,56</b>	<b>198,76</b>	<b>1,02</b>	<b>70,60</b>	<b>51,00</b>	<b>85,20</b>	<b>0,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,25</b>	<b>3,23</b>	<b>3,74</b>	
	<b>II завтрак</b>																					
386	Флоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>26,00</b>	<b>278,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>	
	<b>Обед</b>																					
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	420,00	189,00	24,00	9,00	23,00	0,42		552,00	92,00	1,86	0,02	0,03	0,24	0,36	4,50	
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	98,06	305,32	35,50	21,00	42,58	0,95		1089,40	213,60	1,92	0,04	0,03	0,47	0,78	8,23	
322	Котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,60	141,00	272,70	204,20	11,30	22,70	113,80	1,34	11,00	9,00	13,00	0,38	0,07	0,06	6,45	0,82		
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,00</b>	<b>17,13</b>	<b>100,44</b>	<b>663,92</b>	<b>1187,24</b>	<b>1586,12</b>	<b>148,70</b>	<b>112,57</b>	<b>358,96</b>	<b>6,60</b>	<b>46,64</b>	<b>1704,10</b>	<b>364,80</b>	<b>5,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>9,51</b>	<b>9,88</b>	<b>33,21</b>	
	<b>Полдник</b>																					
432	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	511,20	228,10	101,40	39,10	141,60	1,68	21,00	8,00	24,00	3,88	0,18	0,16	1,50	3,55	0,47	
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,8	1,00	100,00	24,00	104,00	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44		
	Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00		88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80					0,01			0,03	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>20,92</b>	<b>19,74</b>	<b>93,83</b>	<b>636,80</b>	<b>742,10</b>	<b>616,76</b>	<b>272,52</b>	<b>78,68</b>	<b>303,50</b>	<b>4,26</b>	<b>159,80</b>	<b>44,20</b>	<b>152,00</b>	<b>4,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>1,72</b>	<b>6,31</b>	<b>2,17</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1707,00</b>	<b>55,86</b>	<b>50,32</b>	<b>245,97</b>	<b>1663,92</b>	<b>2188,58</b>	<b>2808,84</b>	<b>620,20</b>	<b>258,81</b>	<b>872,22</b>	<b>14,08</b>	<b>277,04</b>	<b>1829,30</b>	<b>607,00</b>	<b>10,93</b>	<b>0,82</b>	<b>0,92</b>	<b>12,51</b>	<b>19,82</b>	<b>49,12</b>	