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

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ г.Керчи РК
«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»
Л.И.Тютюнник
Приказ № 392 от 06.10.2026г.

Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста (3-7 лет) с дневным пребыванием 12 часов (осень 2026 – зима 2027)

в дошкольном отделении Муниципального бюджетного образовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

г. Керчь, 2026г.

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	1 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая овсянная	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	-
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	5,00	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	2,83
	Итого за завтрак	**447**	**7,48**	**13,57**	**53,23**	**364,00**	**245,60**	**167,50**	**49,90**	**58,10**	**173,00**	**2,52**	**65,00**	**46,00**	**68,00**	**1,23**	**0,23**	**0,08**	**0,94**	**2,69**	**2,83**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**180**	**0,90**	**0,00**	**18,18**	**76,00**	**10,80**	**216,00**	**12,60**	**7,20**	**12,60**	**2,52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,18**	**0,36**	**3,60**
	Обед																				
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
86	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	82,90	374,80	18,44	20,00	50,04	0,71	-	972,00	161,80	1,00	0,08	0,05	0,85	1,34	6,60
277	Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	187,40	194,70	21,10	23,90	136,70	0,71	4,00	-	5,00	1,80	0,08	0,06	0,91	2,94	0,12
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,54	1,58	6,82	0,27	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
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	-	-
	Итого за обед	**770,00**	**20,89**	**15,61**	**102,49**	**638,38**	**1079,54**	**1650,28**	**157,40**	**114,93**	**399,22**	**8,71**	**39,64**	**1571,40**	**303,74**	**6,03**	**0,44**	**0,30**	**4,39**	**7,50**	**29,75**
	Полдник																				
251	Запеканка из творога со сгущен. волоком	120	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
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
	Итого за полдник	**350,00**	**24,33**	**19,08**	**55,55**	**490,80**	**242,00**	**457,26**	**296,42**	**56,98**	**372,20**	**2,27**	**112,80**	**52,20**	**109,00**	**0,71**	**0,08**	**0,28**	**0,66**	**5,44**	**1,94**
	Всего за день	**1747,00**	**53,60**	**48,26**	**229,45**	**1569,18**	**1577,94**	**2491,04**	**516,32**	**237,21**	**957,02**	**16,02**	**217,44**	**1669,60**	**480,74**	**8,15**	**0,77**	**0,68**	**6,17**	**15,99**	**38,12**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	1 неделя																				
	ВТОРНИК																				
	Завтрак																				
182	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	116,10	187,80	12,20	98,10	147,70	3,32	20,00	20,00	24,00	0,45	0,15	0,08	1,79	3,61	-
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
	Итого за завтрак	**467**	**13,01**	**13,75**	**56,74**	**424,00**	**390,70**	**274,90**	**167,40**	**118,80**	**263,00**	**4,60**	**79,00**	**62,00**	**90,00**	**1,11**	**0,22**	**0,16**	**2,50**	**5,79**	**2,94**
	II завтрак																				
386	Плоды 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
	Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**26,00**	**278,00**	**16,00**	**9,00**	**11,00**	**2,20**	**0,00**	**30,00**	**5,00**	**0,20**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**0,40**	**10,00**
	Обед																				
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
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
303	Тефтели мясные	160	11,33	12,53	14,19	215,00	390,20	260,50	40,10	26,30	127,70	1,25	48,00	47,00	62,00	0,78	0,07	0,11	2,41	5,53	1,05
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	-
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
	Итого за обед	**825**	**22,45**	**24,50**	**96,46**	**698,14**	**1358,63**	**884,00**	**133,52**	**102,27**	**370,64**	**6,18**	**69,00**	**1130,33**	**294,16**	**5,67**	**0,69**	**0,23**	**4,47**	**12,80**	**19,98**
	Полдник																				
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	-
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
	Итого за полдник	**370**	**15,51**	**12,97**	**72,10**	**467,80**	**687,10**	**340,80**	**140,40**	**54,60**	**193,70**	**3,74**	**121,00**	**33,20**	**128,00**	**4,40**	**0,24**	**0,35**	**1,74**	**6,31**	**0,74**
	Всего за день	**1762,00**	**51,37**	**51,62**	**235,10**	**1633,94**	**2462,43**	**1777,70**	**457,32**	**284,67**	**838,34**	**16,72**	**269,00**	**1255,53**	**517,16**	**11,38**	**1,18**	**0,76**	**8,74**	**25,30**	**33,66**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	1 неделя																				
	СРЕДА																				
	Завтрак																				
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
	Итого за завтрак	**447**	**4,74**	**11,46**	**52,27**	**331,00**	**235,40**	**94,30**	**27,00**	**27,40**	**80,50**	**1,28**	**60,00**	**46,00**	**68,00**	**0,67**	**0,07**	**0,05**	**0,99**	**1,99**	**2,83**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**180**	**0,90**	**0,00**	**18,18**	**76,00**	**10,80**	**216,00**	**12,60**	**7,20**	**12,60**	**2,52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,18**	**0,36**	**3,60**
	Обед																				
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
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
354	Капуста тушенная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	22,78	506,46	99,81	30,97	60,21	1,21	-	462,15	83,10	2,59	0,04	0,05	1,02	1,78	25,74
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
	Итого за обед	**770**	**28,89**	**17,40**	**93,55**	**648,29**	**742,81**	**1527,69**	**189,17**	**135,90**	**369,73**	**7,56**	**21,14**	**7057,35**	**1305,50**	**67,31**	**0,43**	**0,24**	**8,13**	**10,45**	**35,78**
	Полдник																				
50	Огурцы солёные	50	0,42	2,55	1,30	29,90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
264	Рыба, запеченная с картофелем	80	6,35	5,1	7,87	103	177,40	261,10	31,90	19,20	108,40	0,59	25,00	23,00	34,00	0,30	0,07	0,06	0,72	2,15	2,18
	Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
	Итого за полдник	**380**	**12,94**	**25,30**	**93,21**	**523,70**	**344,50**	**441,80**	**152,10**	**41,20**	**221,00**	**1,49**	**43,00**	**33,20**	**54,00**	**0,58**	**0,14**	**0,21**	**0,95**	**4,19**	**3,59**
	Всего за день	**1777,00**	**47,47**	**54,16**	**257,21**	**1578,99**	**1333,51**	**2279,79**	**380,87**	**211,70**	**683,83**	**12,85**	**124,14**	**7136,55**	**1427,50**	**68,74**	**0,66**	**0,52**	**10,25**	**16,99**	**45,80**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	1 неделя																				
	ЧЕТВЕРГ																				
	Завтрак																				
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
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
	Итого за завтрак	**452**	**8,36**	**9,16**	**56,60**	**342,20**	**232,90**	**319,90**	**185,30**	**37,64**	**171,38**	**1,70**	**50,60**	**34,60**	**62,80**	**0,76**	**0,14**	**0,23**	**0,98**	**2,80**	**3,84**
	II завтрак																				
386	Плоды 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
	Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**26,00**	**278,00**	**16,00**	**9,00**	**11,00**	**2,20**	**0,00**	**30,00**	**5,00**	**0,20**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**0,40**	**10,00**
	Обед																				
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
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
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
	Итого за обед	**720**	**29,97**	**15,06**	**104,83**	**678,30**	**1063,66**	**1089,12**	**128,54**	**114,90**	**382,94**	**8,83**	**32,00**	**3313,00**	**616,14**	**5,28**	**0,25**	**0,19**	**9,90**	**8,30**	**14,86**
	Полдник																				
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
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
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
	Итого за полдник	**345**	**9,72**	**17,43**	**23,24**	**288,68**	**357,44**	**347,43**	**93,72**	**33,55**	**217,68**	**3,11**	**191,00**	**1154,00**	**220,32**	**2,41**	**0,11**	**0,35**	**0,65**	**4,17**	**6,57**
	Всего за день	**1617,00**	**48,45**	**42,05**	**194,47**	**1353,18**	**1680,00**	**2034,45**	**423,56**	**195,09**	**783,00**	**15,84**	**273,60**	**4531,60**	**904,26**	**8,65**	**0,53**	**0,78**	**11,56**	**15,67**	**35,27**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	1 неделя																				
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
182	Каша молочная жидкая пшенная	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
	Итого за завтрак	**467**	**11,39**	**9,78**	**60,85**	**408,00**	**394,30**	**171,90**	**168,30**	**53,60**	**209,30**	**2,38**	**79,00**	**65,00**	**90,00**	**0,83**	**0,22**	**0,10**	**1,32**	**4,03**	**2,94**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**180**	**0,90**	**0,00**	**18,18**	**76,00**	**10,80**	**216,00**	**12,60**	**7,20**	**12,60**	**2,52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,18**	**0,36**	**3,60**
	Обед																				
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
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
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
	Итого за обед	**740**	**19,84**	**17,24**	**91,95**	**604,03**	**683,15**	**1412,22**	**154,99**	**96,15**	**311,19**	**5,50**	**60,90**	**1086,49**	**263,44**	**3,10**	**0,36**	**0,26**	**6,34**	**9,98**	**46,07**
	Полдник																				
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
	Итого за полдник	**410**	**16,87**	**17,61**	**42,75**	**397,40**	**259,16**	**364,32**	**357,64**	**74,11**	**335,93**	**2,68**	**110,00**	**1828,94**	**440,78**	**2,53**	**0,18**	**0,38**	**0,53**	**6,36**	**5,46**
	Всего за день	**1797,00**	**49,00**	**44,63**	**213,73**	**1485,43**	**1347,40**	**2164,44**	**693,53**	**231,06**	**869,02**	**13,08**	**249,90**	**2980,43**	**794,22**	**6,64**	**0,78**	**0,76**	**8,37**	**20,73**	**58,07**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	2 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
199	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	78,40	41,30	8,20	5,50	27,60	0,34	20,00	15,00	23,00	0,51	0,04	0,02	0,36	0,93	-
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
	Итого за завтрак	**447**	**5,75**	**11,46**	**51,20**	**330,00**	**194,40**	**103,40**	**30,30**	**17,60**	**60,70**	**1,28**	**60,00**	**46,00**	**68,00**	**1,01**	**0,09**	**0,05**	**0,88**	**1,89**	**2,83**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**180**	**0,90**	**0,00**	**18,18**	**76,00**	**10,80**	**216,00**	**12,60**	**7,20**	**12,60**	**2,52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,18**	**0,36**	**3,60**
	Обед																				
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	-	-
	Итого за обед	**770**	**20,45**	**14,90**	**101,71**	**625,10**	**862,61**	**1617,59**	**158,60**	**113,62**	**388,15**	**8,42**	**35,50**	**1024,32**	**228,33**	**5,06**	**0,43**	**0,29**	**4,37**	**7,32**	**46,23**
	Полдник																				
148	Рагу из овщей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	186,10	401,10	39,50	26,10	64,10	0,87	35,00	2738,00	527,00	3,05	0,07	0,07	0,98	1,67	7,79
386	Плоды 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
	Итого за полдник	**455**	**7,03**	**14,35**	**44,40**	**335,80**	**379,20**	**859,80**	**175,70**	**57,10**	**187,70**	**3,97**	**53,00**	**2778,20**	**552,00**	**3,53**	**0,17**	**0,24**	**1,51**	**4,11**	**19,20**
	Всего за день	**1852,00**	**34,13**	**40,71**	**215,49**	**1366,90**	**1447,01**	**2796,79**	**377,20**	**195,52**	**649,15**	**16,19**	**148,50**	**3848,52**	**848,33**	**9,78**	**0,71**	**0,60**	**6,94**	**13,68**	**71,86**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	2 неделя																				
	ВТОРНИК																				
	Завтрак																				
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	
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
	Итого за завтрак	**467**	**8,97**	**12,36**	**57,04**	**375,00**	**394,00**	**119,30**	**160,10**	**36,00**	**162,70**	**1,62**	**79,00**	**57,00**	**89,00**	**0,83**	**0,09**	**0,10**	**1,18**	**3,21**	**2,94**
	II завтрак																				
386	Плоды 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
	Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**26,00**	**278,00**	**16,00**	**9,00**	**11,00**	**2,20**	**0,00**	**30,00**	**5,00**	**0,20**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**0,40**	**10,00**
	Обед																				
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
315	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	99,20	507,30	60,00	44,10	177,10	1,63	29,00	32,00	34,00	0,58	0,08	0,15	3,30	7,16	20,03
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	47,49	31,32	8,77	2,94	8,81	0,12	10,14	40,50	18,00	0,09	0,01	0,01	0,06	0,17	0,40
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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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		
	Итого за обед	**700**	**22,99**	**16,47**	**91,16**	**606,89**	**583,68**	**1357,86**	**139,08**	**123,67**	**367,43**	**5,53**	**39,14**	**5736,44**	**1095,40**	**64,15**	**0,32**	**0,29**	**5,64**	**12,78**	**190,45**
	Полдник																				
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
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
386	Плоды 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
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
	Итого за полдник	**445**	**9,81**	**17,18**	**29,54**	**311,68**	**781,90**	**539,28**	**109,77**	**38,16**	**218,64**	**5,16**	**191,00**	**110,78**	**209,46**	**2,32**	**0,12**	**0,35**	**0,68**	**4,22**	**13,75**
	Всего за день	**1712,00**	**42,17**	**46,41**	**187,54**	**1337,57**	**1785,58**	**2294,44**	**424,95**	**206,83**	**759,77**	**14,51**	**309,14**	**5934,22**	**1398,86**	**67,50**	**0,56**	**0,76**	**7,53**	**20,61**	**217,14**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	2 неделя																				
	СРЕДА																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая овсянная	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	-
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
	Итого за завтрак	**462**	**7,52**	**9,95**	**66,17**	**384,00**	**245,10**	**191,80**	**51,50**	**59,50**	**173,30**	**2,77**	**40,00**	**31,00**	**46,00**	**1,18**	**0,23**	**0,08**	**0,96**	**2,72**	**2,93**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**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**	**0,00**	**0,08**	**0,28**	**0,19**	**1,51**	**2,46**
	Обед																				
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
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
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
	Итого за обед	**770**	**28,33**	**18,10**	**96,88**	**665,68**	**732,41**	**1544,91**	**126,07**	**118,42**	**379,49**	**6,84**	**46,64**	**1269,90**	**261,14**	**5,00**	**0,50**	**0,28**	**8,02**	**10,54**	**29,35**
	Полдник																				
432	Оладьи со сгущ. молоком	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	-
	Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
	Итого за полдник	**420**	**17,51**	**27,97**	**135,10**	**732,80**	**687,10**	**340,80**	**140,40**	**54,60**	**193,70**	**3,74**	**121,00**	**33,20**	**128,00**	**4,40**	**0,24**	**0,35**	**1,74**	**6,31**	**0,74**
	Всего за день	**1832,00**	**58,84**	**60,90**	**307,22**	**1884,48**	**1759,11**	**2353,41**	**544,77**	**259,02**	**916,59**	**13,54**	**245,64**	**1353,10**	**477,14**	**10,58**	**1,05**	**0,99**	**10,91**	**21,08**	**35,48**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	2 неделя																				
	ЧЕТВЕРГ																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая пшенная	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
	Итого за завтрак	**467**	**11,39**	**13,37**	**60,85**	**408,00**	**394,30**	**171,90**	**168,30**	**53,60**	**209,30**	**2,38**	**79,00**	**65,00**	**90,00**	**0,83**	**0,22**	**0,10**	**1,32**	**4,03**	**2,94**
	II завтрак																				
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
	Итого за II завтрак	**180**	**0,90**	**0,00**	**18,18**	**76,00**	**10,80**	**216,00**	**12,60**	**7,20**	**12,60**	**2,52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,18**	**0,36**	**3,60**
	Обед																				
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. тушенная 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
	Итого за обед	**740**	**20,87**	**9,73**	**92,93**	**544,54**	**851,74**	**1477,15**	**128,03**	**114,68**	**330,77**	**8,89**	**14,00**	**5504,80**	**988,66**	**4,31**	**0,36**	**0,24**	**7,31**	**9,74**	**22,06**
	Полдник																				
251	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120	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
386	Плоды 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
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
	Итого за полдник	**420**	**22,11**	**15,10**	**47,99**	**416,80**	**257,80**	**583,30**	**283,50**	**53,20**	**333,90**	**3,79**	**92,00**	**80,20**	**110,00**	**0,91**	**0,15**	**0,43**	**0,78**	**6,56**	**11,65**
	Всего за день	**1807,00**	**55,27**	**38,20**	**219,95**	**1445,34**	**1514,64**	**2448,35**	**592,43**	**228,68**	**886,57**	**17,58**	**185,00**	**5650,00**	**1188,66**	**6,23**	**0,75**	**0,79**	**9,59**	**20,69**	**40,25**

№ 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	B1,, мг	B2, мг	P P, мг	НЭ,мг	C, мг
	2 неделя																				
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
182	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	116,10	187,80	12,20	98,10	147,70	3,32	20,00	20,00	24,00	0,45	0,15	0,08	1,79	3,61	-
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
	Итого за завтрак	**447**	**8,78**	**12,85**	**51,97**	**380,00**	**232,10**	**249,90**	**34,30**	**110,20**	**180,80**	**4,26**	**60,00**	**51,00**	**69,00**	**0,95**	**0,20**	**0,11**	**2,31**	**4,57**	**2,83**
	II завтрак																				
386	Плоды 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
	Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**26,00**	**278,00**	**16,00**	**9,00**	**11,00**	**2,20**	**0,00**	**30,00**	**5,00**	**0,20**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**0,40**	**10,00**
	Обед																				
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
	Итого за обед	**770**	**26,00**	**17,13**	**100,44**	**663,92**	**1187,24**	**1586,12**	**148,70**	**112,57**	**358,96**	**6,60**	**46,64**	**1704,10**	**364,80**	**5,68**	**0,39**	**0,29**	**9,51**	**9,88**	**33,21**
	Полдник																				
219	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,30	31,20	5,00	21,80	38,20	1,14	20,00	15,00	23,00	1,00	0,06	0,03	0,80	2,26	-
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	-
441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,00	97,50	42,40	25,40	10,80	45,10	0,45	17,00	8,00	20,00	0,48	0,04	0,06	0,46	1,46	0,02
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	-	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
	Итого за полдник	**430**	**20,36**	**15,13**	**64,62**	**442,00**	**328,70**	**373,30**	**196,40**	**66,00**	**227,00**	**3,80**	**159,00**	**59,20**	**171,00**	**2,00**	**0,16**	**0,28**	**1,48**	**6,48**	**1,69**
	Всего за день	**1747,00**	**55,54**	**45,51**	**226,83**	**1529,92**	**1774,04**	**2487,32**	**395,40**	**297,77**	**777,76**	**16,86**	**265,64**	**1844,30**	**609,80**	**8,83**	**0,78**	**0,70**	**13,33**	**21,33**	**47,73**