

Примерное 10-дневное меню для обучающихся

1-3 лет

МБОУ "ЦО № 40"
здание ул. Бондаренко, д.21



Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A МКГ рет.э	D МКГ	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I МКГ	Se МКГ	F МКГ	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
170	Омлет на молоке	130	15,1	25,8	2	224,77	0,1	1,28	0	0,34	0	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,44	0	0,01	0,3	0,04	0,68	18,67	3,45	6,46	0,73	0	0	0	0	0	0
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	88,6	27,2	4,6	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91			
52	Йогурт 2,5% жирности	125	6,25	3,12	4,37	63,75	0,04	0,18	0,01	0	0,75	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	430	22,71	29,07	18,84	346,56	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09	
	2 Завтрак																				
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого 2 завтрак		0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Обед																				
4	Салат из белокочанной капусты*	30	0,75	3,05	3,1	42,9	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	3,84	1,52	10,4	71,7	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
414	Рис отварной	120	2,88	3,84	29,12	54,4	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
412	Биточек припущенный из кур	50	7,5	5,3	4,6	94,2	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45	
508	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,8	64,8	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	535	16,37	13,9	68,97	357,35	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59	
	Полдник																				
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
36	Каша манная молочная жидкая	140	4,3	3,52	22,39	145,6	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	0
496	Какао с молоком	160	3,76	2,8	10	35,48	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
	Итого за полдник	315	9,26	6,47	39,7	217,68	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3	
	Итого за день	1905	49	50	139	975	0,57	0,73	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г																		
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
260	Каша молочная "Дружба"	140	3,64	8,12	17,57	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
459	Чай с лимоном и сахаром	160	0,16	0,08	5,28	22,32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
	Итого за завтрак	345	10,5	17,7	32,75	304,47	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63	
	2 Завтрак																				
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
	Итого 2 завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов																				
82	*	30	0,3	1,5	0,9	18,7	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
144	Суп гороховый	160	5,3	3,6	13	106,5	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1	
429	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,8	111,5	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
91	Гуляш из говядины	50	8,5	8,3	1,9	116	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45	
519	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,08	52,3	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	535	18,08	17,96	49,63	434,35	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	727,55	1644,63	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28	
	Полдник																				
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
35	Суп гречневый молочный	140	3,38	3,68	12,32	92,82	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0	
	Итого за полдник	315	4,58	3,83	44,15	223,82	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8	
	Итого за день	1900	34	40	137	1008	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	1661,66	2372,65	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71	

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	МГ														
	Среда, 1 неделя																								
	Завтрак																								
258	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,1	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08					
501	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,61	10,08	77,4	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20					
16	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91					
	Итого за завтрак	352	10,9	15,5	45,7	366,3	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62					
	2 Завтрак																								
518	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0					
122	Пастила	25	0,1	0	20	80,5	0	0	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0	0					
	Обед																								
162	Огурец в нарезке*	30	0,25	0,05	0,75	4,2	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2					
142	Щи из свежей капусты со сметаной	160	3,7	4,5	4,5	72,8	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45					
75	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,66	30,62	164,94	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63					
389	Тефтели из говядины паровые	50	6,8	5,9	4,1	97,5	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67					
512	Компот из кураги	160	0,8	0,08	12,48	53,52	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0					
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2					
	Итого за обед	535	16,81	14,39	58,4	422,31	0,32	0,31	614,96	0,05	30,14	1018,34	1486,35	262,66	124,21	377,87	7,12	84,89	5,93	139,52					
	Полдник																								
22	Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,12	3,49	13,1	93,49	0,06	0,14	0	0,29	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0					
458	Чай с джемом	160	0,3	0,08	11,9	49,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
570	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,4	155,85	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0					
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91					
	Итого за полдник	355	13,12	8,39	61,75	355,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10					
	Итого за день		42	39	202	1294	0,75	1,02	1615,7	0,18	42,04	1757,37	2552,93	848,25	278,5	963,52	13,71	167,99	12,81	234,14					

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг рети.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					Итого за день
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
110	Каша жидкая молочная рисовая	140	3,71	3,78	20,09	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
459	Чай с лимоном и сахаром	160	0,16	0,08	5,28	22,32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
300	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	22	5	77	1	0	0	0	
	Итого за завтрак	355	10,17	8,61	33,02	251,07	0,03	0,03	0,76	0	2,32	343,58	199,93	215,78	32,52	142,8	1,18	6,42	1,24	39,81	
	2 Завтрак																				
518	Сок абрикосовый	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
33	печенье	15	1,11	1,5	11,43	60,9	0,08	0,06	0	0	0	0	0	12	18	49,8	0,9	0	0	0	
	Итого за обед	210	1,91	1,66	27,59	130,18	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Обед																				
22	Салат из свежих помидоров с растительн	30	0,3	3,06	1,05	33															
156	Суп картофельный с рыбой	160	6,72	1,98	11,64	91,64	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73	
372	Голубцы ленивые	170	15,68	14,21	11,9	237,92	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55	
512	Компот из изюма	160	0,32	0,08	14,64	60,72	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	535	23,75	24,53	45,18	452,63	0,41	0,4	1670,69	0,62	41,87	750,79	2005,93	320,72	177,02	553,7	8,34	152,86	17,6	610,33	
	Полдник																				
67	Суп молочный с пшенной крупой	140	3,29	3,11	12,46	91,1	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0	0	0	
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	-0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	12,8	2,4	5,82	
	Итого за полдник	380	4,49	4,65	44,29	222,1	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	0	0	0	
	Итого за день	1940	40	38	150	1056	0,64	0,8	1739,78	0,71	46,47	1446,94	2778,59	799,64	298,96	973,38	12,77	231,81	38,98	772,24	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ ккал	B2 мг	A мг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
			г	г	г	г	мкг	мг															мг
	Понедельник, 2 недели																						
	Завтрак																						
170	Омлет на молоке	130	15,1	25,8	0,1	1,28	0	0,34	0	286,2	0	0	0	2,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
457	Чай с сахаром	160	0,16	0	0,01	21,44	0	0,04	0,68	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0	0	0
52	Йогурт 2,5% жирности	125	6,25	3,12	4,37	63,75	0,04	0,18	0,01	0	0,75	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	430	22,71	29,07	0,22	345,56	47,9	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72			
	2 Завтрак																						
122	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48						
	Обед																						
4	Салат из белокочанной капусты*	30	0,75	3,05	3,1	42,9	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66			
134	Рассольник Ленинградский	160	3,77	4,6	10,88	100,4	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35			
429	Картофельное пюре	120	2,48	4,23	15,84	111,51	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79			
71	Курица отварная	70	22,48	1,71	0,78	108,34	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88			
159	Компот из яблок с лимоном	160	0,16	0,16	8,8	37,36	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7				
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2				
	Итого за обед	555	30,64	13,95	45,35	429,86	0,46	0,24	309,07	0,13	36,74	946,36	1277,52	307,02	207,62	484,77	7,25	91,86	32,36	257,32			
	Полдник																						
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37				
22	Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,12	3,49	13,12	93,49	0,06	0,14	0	0,29	1	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0	0	0	0	0
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	0,25	0	15	0	4,5	1	36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	315	4,32	3,64	44,95	223,49	0,83	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2494,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12					
	Итого за день		59	47	151,2	1059	0,83	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2494,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12					

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ретинол	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	МКГ F	
																					МКГ
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
110	Каша жидкая молочная рисовая	14	3,71	3,78	20,09	129,15	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
501	Кофейный напиток с молоком	16	3,12	2,32	8,96	68,8	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
90	Бутерброд с сыром	5	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
	Итого за завтрак	340	13,53	15,6	38,95	350,95	0,2	0,36	139,67	0,31	39,13	573,07	569,08	346,1	83,23	299,67	2,41	73,15	10,66	215,79	
	2 Завтрак																				
122	Мандарин	10																			
	Обед		0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
142	Щи из свежей капусты со сметаной	16																			
40	Картофель отварной в молоке	12																			
37	Котлета рыбная	50	3,71	4,48	4,54	73,79	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
512	Компот из кураги	160	3,6	4,4	21,2	138,96	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7	
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	7,05	1,22	4,27	56,33	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5	
	Итого за обед	500	0,8	0,08	12,48	53,52	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
	Полдник		1	0,2	5,95	29,35	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
111	батон йодированный	1	16,16	10,38	48,44	351,95	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	1777,76	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37	
67	Суп молочный с пшенной крупой	14	1,2	0,15	7,35	35,6	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
459	чай с лимоном и сахаром	16	3,29	3,45	12,46	91,09	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
570	Сдоба обыкновенная	5	0,24	0,08	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0	0	
	Итого за полдник	36	0,05	2,35	29,4	77,92	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,8	4,37	
	Итого за день		4,78	6,03	56,81	236,61	0,23	0,35	65,5	0,89	1,16	357,53	169,42	239,94	57,1	278,1	4,23	40,01	27,62	32,19	
			35,0	32	152	975	0,83	1,06	553,73	1,99	69,03	2062,68	2516,26	851,02	274,96	1023,83	12,45	300,75	61,31	860,35	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Среда, 2 недели																				
	Завтрак																				
313	Запеканка из творога	130	25,74	9,27	18,72	261,12	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63	
154	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
160	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,35	7,74	48,15	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1	
16	Масло сливочное	5	0,05	3,65	0,05	33,05	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
	Итого за завтрак	350	29,83	16,12	44,96	443,42	0,1	0,43	106,2	0,28	0,52	299,33	269,73	302,46	46,84	359,55	1,36	37,07	41,1	60,82	
	2 Завтрак																				
122	Яблоко		0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Обед																				
50	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,36	2,28	22,84	0,01	0,02	0,86	0	2,85	98,46	170,33	24,01	13,69	26,88	0,87	14,99	0,44	14,25	
144	Суп гороховый	160	5,24	2,24	11,96	88,76	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73	
101	Тефтели из говядины с рисом	50	7,22	7,33	4,05	110,94	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9	
237	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	5,04	28,71	186,96	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	0,29	5,1	
512	Компот из изюма	160	0,26	0,08	15,55	64	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	535	21	16,24	68,5	502,85	0,54	0,35	176,03	0,09	32,29	819,37	1232,5	204,23	220,56	522,03	10,58	94,79	11,64	133,61	
	Полдник																				
126	Каша молочная "Шоколадка"	140	4,3	4,92	22,39	145,62	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0	
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	94,4	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0	
	Итого за полдник	315	5,5	5,07	54,22	275,62	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	0	0	
	Итого за день		56,7	37,83	177,48	1266,29	1,19	1,27	360,23	0,37	51,21	1241,4	2351,83	736,29	370,8	1117,18	13,16	131,95	52,74	194,43	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
295	Макаронные отварные с сыром	140	7,4	6,34	26,76	193,86	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
496	Какао с молоком	160	3,76	2,8	10	80,32	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
	Итого за завтрак	355	17,16	13,29	44,41	366,38	0,14	0,23	55,4	0,22	0,73	411,56	312,66	349,4	53,44	261,78	2,36	41,52	5,7	52,91
	2 Завтрак																			
518	Сок абрикосовый	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
588	Печенье	15	0,25	0,3	6,96	31,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров и	30	0,3	1,55	0,9	18,75	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
156	Суп картофельный с рыбой	160	6,72	2	11,68	91,6	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18
160	Капуста тушеная с мясом	170	18,7	18,7	11,33	288,51	0,11	0,23	123,76	0,16	34,67	367,4	891,26	101,21	58,12	279,57	4,38	53,85	0,82	107,24
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
117	Компот из свежих яблок	160	0,12	0	22,77	86,52	0	0	0	0	4,68	0	0	6,19	3,24	3,96	1,42	0	0	0
	Итого за обед	535	26,84	22,45	52,63	514,73	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36
	Полдник																			
247	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	140	5,99	9,88	22,06	201,21	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
458	Чай с джемом	160	0,32	0,08	11,92	49,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	315	7,51	17,62	41,33	327,74	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	35,67	614,79
	Итого за день		52,56	53,54	161,49	1309,63	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29		

Питница, 2 недели																				
Завтрак																				
35	Суп гречневый молочный	150	4,02	4,38	14,66	110,5	0,11	0,16	0,02	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
459	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,09	5,94	25,11	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
16	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
	Итого за завтрак	352	5,47	9,73	28,02	217,48	0,14	0,18	0,4	0	1,16	89,32	57,43	203,88	41,04	165	2,57	6,41	1,22	2,98
	2 Завтрак																			
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Итого 2 завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Обед																			
162	Огурец в нарезке*	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
128	Борщ с капустой и картофелем со	160	2,43	4,54	8,12	88,32	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
414	Рис припущенный	120	2,8	3,84	28	157,44	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09
412	Котлета из курицы	50	9,55	2,17	6,67	84,33	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
519	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,08	52,32	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,95	29,35	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,2	2,91
	Итого за обед	505	16,51	10,96	61,57	416,01	0,39	1,51	4073,94	0,55	104,16	729,04	797,54	262,08	100,66	464,03	9,14	77,62	41,25	259,24
	Полдник																			
170	Омлет на молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
518	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,28	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	35,6	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91
	Итого за полдник	330	20,1	31,11	25,91	372,88	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92
	Итого за день	1287	42,48	52,1	125,8	1051,87	0,79	1,89	0,77	0,77	149,95	1480,19	2140,65	554,89	269,32	841,01	16,88	160,14	67,49	450,69