

Примерное 10-дневное меню для обучающихся

1-3 лет

МБОУ "ЦО № 40"

здание ул. Бондаренко, д.21



Характеристика питания: без особенностей

№ 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	мкг	мкг															
	Понедельник, 1 неделя																						
	Завтрак																						
170	Омлет на молоке	130	15,1	25,8	2	224,77	0,1	1,28	0	0,34	0	286,2	0	2,54	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0
111	Батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	0,03	0,01	0	0,04	0,68	18,67	3,45	6,46	0	0	0	0	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	0,75	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0	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	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	12	31,2	333,6	19,2	2,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 2 завтрак		0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	12	31,2	333,6	19,2	2,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																						
	Икра кабачковая консервированная 100	50	0	3,5	3,5	45	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	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	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72				
158	Рис отварной	120	2,88	3,84	29,12	54,4	0,03	0,02	18,36	0,09	0,05	152,8	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19				
414	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	0	0
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	535	16,37	13,9	68,97	357,35	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	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	0,04	0,68	18,67	3,45	6,46	0	0	0	0	0	0	0	0
36	Каша манная молочная жидкая	140	4,3	3,52	22,39	145,6	0,07	0,15	0,04	1	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	0	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	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	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	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	г	г	МГ	МГ															
	Вторник, 1 неделя																						
	Завтрак																						
260	Каша молочная "Дружба"	140	3,64	8,12	17,57	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	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	0,03	0,01	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	Багон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	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	0,11	0,16	0,02	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	0				
19	Кисель фруктово-ягодный	160	0	0	24,48	0,3	0,3	0,25	0	15	0	4,5	1	36	0	0	0	0	0				
	Итого за полдник	315	4,58	3,83	44,15	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	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												
	Среда, 1 неделя																					
	Завтрак																					
258	Каша вязкая молочная пшеничная	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	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	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	Тертели 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		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	B1 мг	B2 мг	A мкг рети-а	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
146	Запеканка из творога с морковью	140	14,56	8,5	24,45	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29	
154	молоко стуженное 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	
496	Какао с молоком	180	4,23	3,15	11,25	90,36	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	
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	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	360	21,84	16,9	56,65	486	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21	
	2 Завтрак																				
112	Мандарин	100	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	
	Итого за завтрак	100	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	
22,88	Обед																				
4	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,75	0,79	37,65	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	
13	Бульон куриный с гречками	160/10	1,6	0,23	6,69	34,62	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68	
406	Плов с курицей	170	23,18	6,87	31	294,18	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25	
117	Компот из свежих яблок	160	0,16	0,08	7,9	33,28	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
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	545	26,69	10,43	54,64	434,33	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36	
	Полдник																				
111	батон йодированный	15	1,2	0,15	7,35	36,6	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	
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	
457	чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,44	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
	Итого за полдник	315	7,75	9,9	36,98	271,15	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	А 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	
																					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	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	12	18	18	49,8	0,9	0	0	0	
	Итого за завтрак	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 раститель	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	12,8	2,4	5,82	
	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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	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
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
170	Омлет на молоке	130	15,1	25,8	2	224,77	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0	
457	Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,44	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
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	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	
	Итого за завтрак	430	22,71	29,07	47,9	345,56	0,22	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 свежих огурцов	30	0,21	3,75	0,79	37,65	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	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	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	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	0	124,36	16,62	105,3	16,92	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	4,32	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	171,12	0	
	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	171,12	0	0	

№ 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	МКГ	
																						г
	Вторник, 2 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		
501	Кофейный напиток с молоком	160	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	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	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	100	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		
	Обед																					
142	Щи из свежей капусты со сметаной	160	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		
40	Картофель отварной в молоке	120	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		
37	Котлета рыбная	50	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		
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	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6		
	Итого за обед	505	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		
	Полдник																					
111	Батон йодированный	15	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		
67	Суп молочный с пшенной крупой	140	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		
459	Чай с лимоном и сахаром	160	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		
570	Сдоба обыкновенная	50	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 полдник	365	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		
	Итого за день		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 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
	Среда, 2 неделя																				
	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 стуженное 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	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	2,2
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	Калупа 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 ржанно-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	6,19	3,24	3,96	1,42	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		

