

Примерное 10-дневное меню для детей

3-7 лет

МБОУ "ЦО № 40"

здание ул. Бондаренко, д.21

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг рет.экв	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					Вит. В1
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
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	0
457	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	24,12	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	18,67	59,47	3,45	6,46	0,73	0	0	0	0
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	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	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0	0
	Итого за завтрак	480	26,13	34,12	22,33	403,37	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 белокачанной капусты*	50	1,25	5	5,2	71,5	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	
158	Суп картофельный с макаронными	180	4,32	1,58	13,95	72,65	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	130	3,12	4,16	31,55	176,37	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	70	10,5	7,5	6,5	131,99	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	180	0,45	0	17,82	72,9	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	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	640	21,39	18,14	86,02	573,61	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	
	Уплотненный полдник																				
36	Каша мянная молочная жидкая	180	5,53	4,53	28,79	187,23	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	0
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	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	
	Итого за полдник	380	11,36	7,88	49,84	325,09	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	1495	59	59	170	1355	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
260*	Каша молочная "Дружба"	180	4,68	10,44	22,59	166,05	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	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	
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	405	11,56	20,03	38,43	344,16	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																				
144	Суп гороховый	180	6,05	4,1	14,62	119,81	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	130	2,69	4,59	17,16	120,81	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	70	11,9	11,59	2,72	162,48	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	
82	Салат из свежих помидоров и огур	50	0,5	2,58	1,5	31,25	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	
519	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,59	58,86	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	640	23,68	23,44	61,49	551,91	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	
	Уплотненный полдник																				
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	180	4,35	4,74	15,84	119,34	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	180	0	0	27,54	106,2	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0	
	Итого за полдник	400	5,95	4,76	56,24	284,84	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	1500	41,59	48,53	169,7	1226,41	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

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ		B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	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	ккал																	
	Среда, 1 неделя																							
	Завтрак																							
258	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	407	13,48	31,5	57,55	446,07	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	180	0,9	0,18	18,18	77,94	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				
	Итого за завтрак	1	0,18	38,18	158,44	0,02	0,02	0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0				
	Обед																							
162	Огурец в нарезке*	50	0,42	0,08	1,25	7,08	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	180	4,18	5,04	64,94	83,02	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	130	4,61	3,97	33,17	178,68	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	70	9,57	8,32	5,83	136,5	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	180	0,9	0,09	14,04	60,21	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	640	19,68	17,5	119,23	465,49	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	180	4,02	4,49	16,88	120,2	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	180	0,36	0,09	13,41	55,8	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	410	10,23	7,11	69,49	379,35	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	1637	44,39	56,29	284,45	1579,02	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 рет.экв	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	150	15,6	9,2	26,2	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	200	4,7	3,5	12,5	100,4	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	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	400	23,37	19,71	59,67	509,27	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	
	Обед																				
4	Салат из белокочанной капусты*	50	1,25	5	5,2	71,5	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 гренками	180/10	1,8	0,26	7,53	38,95	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	200	27,27	8,09	33,18	314,64	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	180	0,18	0,09	8,91	37,44	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	650	32,5	13,84	66,72	521,23	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	
247	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	180	7,7	12,7	28,37	258,7	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	
457	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,76	24,12	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	380	9,48	12,9	38,17	306,2	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	
	Итого за день	1530	66,15	46,65	172,06	1416,09	0,69	1,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	153,83	64,35	577,07	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
110	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,77	4,86	25,83	166,05	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	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	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	420	11,65	9,75	41,87	301,66	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	180	0,9	0,18	18,18	77,94	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
33	печенье	30	2,22	3	22,86	121,8	0,08	0,06	0	0	0	0	0	12	18	49,8	0,9	0	0	0	
	Итого за обед	210	3,12	0,48	41,04	199,74	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	50	0,5	5,1	1,75	55	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25	
156	Суп картофельный с рыбой	180	7,56	2,23	13,1	103,1	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	200	16,91	15,33	12,83	256,58	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	180	0,36	0,09	16,47	68,31	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	610	25,33	22,75	44,15	482,99	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	180	4,24	4,45	16,02	117,13	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	180	0	0	27,54	106,2	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0	
	Итого за полдник	380	5,84	4,65	53,36	270,83	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за день	1590	49	38	180,42	1246	0,64	0,8	1739,78	0,71	46,47	1446,94	2778,59	799,64	298,96	973,38	12,77	231,81	36,98	772,24	

№ 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	МКГ F	
																					г
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
110	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,77	4,86	25,83	166,05	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	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	
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	405	14,98	16,97	45,81	396,45	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																				
162	Помидор в нарезке*	50	0,42	0,08	1,25	7,08	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	180	4,18	5,04	5,11	83,02	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	130	3,9	4,77	22,97	150,54	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	70	9,88	1,71	5,99	78,87	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	180	0,9	0,09	14,04	60,21	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	640	21,28	12,09	61,26	438,42	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	
67	Суп молочный с пшеничной крупой	180	4,24	4,45	16,02	117,13	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	180	0,27	0,9	8,55	36	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	2,33	29,4	155,85	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	430	6,16	7,88	63,77	356,48	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	1575	43,2	37,14	178,34	1226,35	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		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ		B1 МГ	B2 МГ	A МГ рег.экв	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	ккал	ккал	МГ	МГ	МГ	МГ														
	Среда, 2 недели																								
	Завтрак																								
313	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	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 ступенное 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	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,03	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	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	397	34,37	19,21	51,17	514,07	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	50	0,67	2,27	3,8	38,07	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	180	5,9	2,52	13,46	99,86	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	70	10,11	10,27	5,68	155,32	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 рассычатая	130	7,11	5,46	31,11	202,54	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	180	0,3	0,1	17,5	72	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	640	26,09	21,02	83,45	626,49	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"	180	5,53	6,33	28,79	187,23	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0					
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	180	0	0	27,54	106,2	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0					
	Итого за полдник	380	7,13	6,53	66,13	340,93	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		68,0	47,16	210,55	1525,89	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 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
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
295	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	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	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	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	
	Итого за завтрак	410	19,63	15,05	53,85	429,86	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	180	0,9	0,18	18,18	77,94	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
588	Печенье	25	0,42	0,5	11,6	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Обед																				
82	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0,5	2,58	1,5	31,25	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	180	7,56	2,25	13,14	103,05	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	200	22	22	13,33	339,42	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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	180	0,14	0	25,62	97,34	0	0	0	0	4,68	0	0	6,19	3,24	3,96	1,42	0	0	0	
	Итого за обед	640	32,2	27,23	65,49	629,76	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	180	7,7	12,71	28,37	258,7	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	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	180	0,36	0,09	13,41	55,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник	380	9,66	13	51,58	362	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	1610	62,39	55,46	189,1	1499,56	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29			

№ рецептуры	Название блюда		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г															
	Пятница, 2 недели																
	Завтрак																
35	200	4,83	17,6	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0
459	180	0,18	5,94	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	7	0,07	0,07	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
111	20	1,6	9,8	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
	407	6,68	33,41	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	100	0,4	10,3	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	100	0,4	10,3	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Обед																
162	50	0,42	1,25	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	180	4,25	9,14	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	130	3,03	30,33	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	70	13,37	9,34	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	180	0,54	13,59	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
111	20	1,6	9,8	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
	580	23,21	73,45	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	155	18,1	2,4	0,1	1,28	0	0	0,34	0	0	286,2	0	0	2,54	0	0	0
518	180	0,9	18,18	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
111	20	1,6	9,8	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
	355	20,6	30,38	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		147,54	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

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1