

Примерное 10-дневное меню для детей

3-7 лет

МБОУ "ЦО № 40"

здание ул. Бондаренко, д.21

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "ЦО № 40"

С. А. Гнидина

2023-2024гг

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	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
Понедельник, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
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	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>26,13</b>	<b>34,12</b>	<b>22,33</b>	<b>403,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>158,89</b>	<b>1,71</b>	<b>13,86</b>	<b>653,21</b>	<b>631,48</b>	<b>226,38</b>	<b>53,7</b>	<b>262,96</b>	<b>6,57</b>	<b>56,39</b>	<b>24,52</b>	<b>71,09</b>	<b>0</b>
<b>2 Завтрак</b>																					
	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	0
	<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>31,2</b>	<b>333,6</b>	<b>19,2</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>2,64</b>	<b>2,4</b>	<b>0,36</b>	<b>9,6</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																					
	Икра кабачковая консервированная 100	50	0	3,5	3,5	45	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	0
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	0
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	0
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	0
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	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	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>21,39</b>	<b>17,14</b>	<b>85,22</b>	<b>557,61</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>510,44</b>	<b>0,11</b>	<b>41,27</b>	<b>812,47</b>	<b>909,84</b>	<b>314,13</b>	<b>131,07</b>	<b>324,46</b>	<b>4,5</b>	<b>89,74</b>	<b>22,1</b>	<b>163,59</b>	<b>0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
36	Каша манная 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	0
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	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,36</b>	<b>7,88</b>	<b>49,84</b>	<b>325,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>749,6</b>	<b>0,1</b>	<b>44,07</b>	<b>255</b>	<b>450,4</b>	<b>166,2</b>	<b>31,9</b>	<b>137,8</b>	<b>1,66</b>	<b>0,3</b>	<b>1,55</b>	<b>150,3</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>169</b>	<b>1339</b>	<b>0,57</b>	<b>0,73</b>	<b>1418,93</b>	<b>1,92</b>	<b>99,2</b>	<b>1720,68</b>	<b>1991,72</b>	<b>706,71</b>	<b>216,67</b>	<b>725,22</b>	<b>12,73</b>	<b>146,43</b>	<b>48,17</b>	<b>384,98</b>	<b>0</b>

№ 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
	Вторник, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,56</b>	<b>20,03</b>	<b>38,43</b>	<b>344,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>331,54</b>	<b>1,06</b>	<b>4,8</b>	<b>494,91</b>	<b>531,82</b>	<b>310,26</b>	<b>61,33</b>	<b>260,91</b>	<b>3,75</b>	<b>136,72</b>	<b>18,3</b>	<b>475,63</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>155</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>2,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>23,68</b>	<b>23,44</b>	<b>61,49</b>	<b>551,91</b>	<b>0,49</b>	<b>0,41</b>	<b>330,63</b>	<b>0,15</b>	<b>108,89</b>	<b>727,55</b>	<b>1644,63</b>	<b>237,25</b>	<b>122,71</b>	<b>428,06</b>	<b>7,86</b>	<b>83,99</b>	<b>7,24</b>	<b>161,28</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>																				
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	0	132,28	29,68	138,68	1,4	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>5,95</b>	<b>4,76</b>	<b>56,24</b>	<b>284,84</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>439,2</b>	<b>196,2</b>	<b>32,2</b>	<b>19,4</b>	<b>79,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>41,59</b>	<b>48,53</b>	<b>169,7</b>	<b>1226,41</b>	<b>0,81</b>	<b>0,64</b>	<b>1262,17</b>	<b>1,21</b>	<b>115,29</b>	<b>1661,66</b>	<b>2372,65</b>	<b>579,71</b>	<b>203,44</b>	<b>768,37</b>	<b>13,01</b>	<b>221,11</b>	<b>25,54</b>	<b>677,71</b>	

№ 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
	Среда, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	909,97	0,13	5,3	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>13,48</b>	<b>31,5</b>	<b>57,55</b>	<b>446,07</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>909,97</b>	<b>0,13</b>	<b>5,3</b>	<b>614,88</b>	<b>584,81</b>	<b>314,09</b>	<b>108</b>	<b>345,65</b>	<b>3,75</b>	<b>82,1</b>	<b>6,78</b>	<b>84,62</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	
	<b>Обед</b>																				
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	Ши 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	Тфтели 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>19,68</b>	<b>17,5</b>	<b>119,23</b>	<b>465,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>614,96</b>	<b>0,05</b>	<b>30,14</b>	<b>1018,34</b>	<b>1486,35</b>	<b>262,66</b>	<b>124,21</b>	<b>377,87</b>	<b>7,12</b>	<b>84,89</b>	<b>5,93</b>	<b>139,52</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	909,97	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	6,4	1,2	2,91	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>10,23</b>	<b>7,11</b>	<b>69,49</b>	<b>379,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>90,77</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>124,15</b>	<b>481,77</b>	<b>271,5</b>	<b>46,29</b>	<b>240</b>	<b>2,84</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1637</b>	<b>44,39</b>	<b>56,29</b>	<b>284,45</b>	<b>1579,02</b>	<b>0,75</b>	<b>1,02</b>	<b>1615,7</b>	<b>0,18</b>	<b>42,04</b>	<b>1757,37</b>	<b>2552,93</b>	<b>848,25</b>	<b>278,5</b>	<b>963,52</b>	<b>13,71</b>	<b>167,99</b>	<b>12,81</b>	<b>234,14</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ 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	
																					г
	Четверг, 1 неделя																				
	<b>Завтрак</b>																				
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 стущенное 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>23,37</b>	<b>19,71</b>	<b>59,67</b>	<b>509,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>1210,64</b>	<b>0,23</b>	<b>41</b>	<b>397,07</b>	<b>760,41</b>	<b>411,09</b>	<b>112,39</b>	<b>417,69</b>	<b>3,04</b>	<b>51,37</b>	<b>22,65</b>	<b>281,21</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	
	<b>Обед</b>																				
58	Салат из свежих огурцов	50	0,35	6,24	1,32	62,75	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	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>31,6</b>	<b>15,08</b>	<b>62,84</b>	<b>512,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>388,44</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>767,86</b>	<b>1073,27</b>	<b>224,74</b>	<b>176,4</b>	<b>415,14</b>	<b>5,86</b>	<b>81,46</b>	<b>36,95</b>	<b>230,36</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,48</b>	<b>12,9</b>	<b>38,17</b>	<b>306,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>91,4</b>	<b>218,5</b>	<b>620,5</b>	<b>299,7</b>	<b>53,5</b>	<b>241,5</b>	<b>1,28</b>	<b>21</b>	<b>4,75</b>	<b>65,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>65,25</b>	<b>47,89</b>	<b>168,18</b>	<b>1416,09</b>	<b>0,69</b>	<b>1,16</b>	<b>1658,38</b>	<b>0,23</b>	<b>177,8</b>	<b>1383,43</b>	<b>2454,18</b>	<b>935,53</b>	<b>342,29</b>	<b>1074,33</b>	<b>10,18</b>	<b>153,83</b>	<b>64,35</b>	<b>577,07</b>	

№ 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																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,65</b>	<b>9,75</b>	<b>41,87</b>	<b>301,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>2,32</b>	<b>343,58</b>	<b>199,93</b>	<b>215,78</b>	<b>32,52</b>	<b>142,8</b>	<b>1,18</b>	<b>6,42</b>	<b>1,24</b>	<b>39,81</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>210</b>	<b>3,12</b>	<b>0,48</b>	<b>41,04</b>	<b>199,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
22	Салат из свежих помидоров с раститель	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>25,33</b>	<b>22,75</b>	<b>44,15</b>	<b>482,99</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>1670,69</b>	<b>0,62</b>	<b>41,87</b>	<b>750,79</b>	<b>2005,93</b>	<b>320,72</b>	<b>177,02</b>	<b>553,7</b>	<b>8,34</b>	<b>152,86</b>	<b>17,6</b>	<b>610,33</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,84</b>	<b>4,65</b>	<b>53,36</b>	<b>270,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>49</b>	<b>38</b>	<b>180,42</b>	<b>1246</b>	<b>0,64</b>	<b>0,8</b>	<b>1739,78</b>	<b>0,71</b>	<b>46,47</b>	<b>1446,94</b>	<b>2778,59</b>	<b>799,64</b>	<b>298,96</b>	<b>973,38</b>	<b>12,77</b>	<b>231,81</b>	<b>38,98</b>	<b>772,24</b>	

№ 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 недели																				
	<b>Завтрак</b>																				12
170	Омлет на молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	0,1	1,28	0	0,34	0	0,04	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	0,04	0	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	
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>26,13</b>	<b>34,12</b>	<b>22,33</b>	<b>403,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>158,89</b>	<b>1,71</b>	<b>13,86</b>	<b>653,21</b>	<b>631,48</b>	<b>226,38</b>	<b>53,7</b>	<b>262,96</b>	<b>6,57</b>	<b>56,39</b>	<b>24,52</b>	<b>71,09</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	3,2	0,8	27,2	
			<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13</b>	<b>60,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>20,8</b>	<b>315,2</b>	<b>54,4</b>	<b>20,8</b>	<b>36,8</b>	<b>0,48</b>	<b>3,2</b>	<b>0,8</b>	<b>27,2</b>	
5	<b>Обед</b>																				
58	Салат из свежих огурцов	50	0,35	6,24	1,32	62,75	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	180	4,25	5,18	12,24	112,97	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	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	
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	180	0,18	0,18	9,9	42,03	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	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>33,07</b>	<b>12,16</b>	<b>54,71</b>	<b>461,18</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>309,07</b>	<b>0,13</b>	<b>36,74</b>	<b>946,36</b>	<b>1277,52</b>	<b>307,02</b>	<b>207,62</b>	<b>484,77</b>	<b>7,25</b>	<b>91,86</b>	<b>32,36</b>	<b>257,32</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
22	Суп молочный с макаронными изделиями		4,02	4,49	16,88	120,2	0,06	0,14	0	0,29	1	0	124,36	16,62	105,3	16,92	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,62</b>	<b>4,51</b>	<b>54,22</b>	<b>273,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>128,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>183,92</b>	<b>474,71</b>	<b>270,24</b>	<b>40,68</b>	<b>253,32</b>	<b>1,4</b>	<b>25,3</b>	<b>73,23</b>	<b>457,72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>66</b>	<b>51,09</b>	<b>144,26</b>	<b>1198,95</b>	<b>0,83</b>	<b>1,19</b>	<b>751,92</b>	<b>3,07</b>	<b>150,75</b>	<b>1732,09</b>	<b>2494,47</b>	<b>1071,94</b>	<b>320,8</b>	<b>1157</b>	<b>13,23</b>	<b>171,12</b>			



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мг ретинол экв	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																				
	<b>Завтрак</b>																				
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 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	200	1,6	1,5	8,6	53,5	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	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>397</b>	<b>34,37</b>	<b>19,21</b>	<b>51,17</b>	<b>514,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,43</b>	<b>106,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,52</b>	<b>299,33</b>	<b>269,73</b>	<b>302,46</b>	<b>46,84</b>	<b>359,55</b>	<b>1,36</b>	<b>37,07</b>	<b>41,1</b>	<b>60,82</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
172	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	
	<b>Обед</b>																				
50	Салат из свежлы 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>26,09</b>	<b>21,02</b>	<b>83,45</b>	<b>626,49</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>176,03</b>	<b>0,09</b>	<b>32,29</b>	<b>819,37</b>	<b>1232,5</b>	<b>204,23</b>	<b>220,56</b>	<b>522,03</b>	<b>10,58</b>	<b>94,79</b>	<b>11,64</b>	<b>133,61</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>7,13</b>	<b>6,53</b>	<b>66,13</b>	<b>340,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,49</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>122,7</b>	<b>849,6</b>	<b>229,6</b>	<b>103,4</b>	<b>235,6</b>	<b>1,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>68,0</b>	<b>47,16</b>	<b>210,55</b>	<b>1525,89</b>	<b>1,19</b>	<b>1,27</b>	<b>360,23</b>	<b>0,37</b>	<b>51,21</b>	<b>1241,4</b>	<b>2351,83</b>	<b>736,29</b>	<b>370,8</b>	<b>1117,18</b>	<b>13,16</b>	<b>131,95</b>	<b>52,74</b>	<b>194,43</b>	



№ 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
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
299	Макароны отварные с сыром	170	4,8	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>19,63</b>	<b>15,05</b>	<b>53,85</b>	<b>429,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>55,4</b>	<b>0,22</b>	<b>0,73</b>	<b>411,56</b>	<b>312,66</b>	<b>349,4</b>	<b>53,44</b>	<b>261,78</b>	<b>2,36</b>	<b>41,52</b>	<b>5,7</b>	<b>52,91</b>	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>32,2</b>	<b>27,23</b>	<b>65,49</b>	<b>629,76</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>738,49</b>	<b>0,59</b>	<b>62,83</b>	<b>818,66</b>	<b>2205,14</b>	<b>243,11</b>	<b>146,45</b>	<b>539,67</b>	<b>8,06</b>	<b>149,33</b>	<b>13,43</b>	<b>471,36</b>	
	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,66</b>	<b>13</b>	<b>51,58</b>	<b>362</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>142,98</b>	<b>1,11</b>	<b>1,78</b>	<b>458,1</b>	<b>466,83</b>	<b>334,78</b>	<b>53,36</b>	<b>342,23</b>	<b>2,04</b>	<b>54,32</b>	<b>35,67</b>	<b>614,79</b>	
	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	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мг ретинол 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, 2 неделя Завтрак																				
35	Суп гречневый молочный	200	4,83	5,26	17,6	132,6	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	0,18	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	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>6,68</b>	<b>10,66</b>	<b>33,41</b>	<b>251,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>89,32</b>	<b>57,43</b>	<b>203,88</b>	<b>41,04</b>	<b>165</b>	<b>2,57</b>	<b>6,41</b>	<b>1,22</b>	<b>2,98</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>155</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>2,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,25	5,11	9,14	99,36	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	130	3,03	4,16	30,33	170,56	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	70	13,37	3,04	9,34	118	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	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	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>23,21</b>	<b>12,77</b>	<b>73,45</b>	<b>501,36</b>	<b>0,39</b>	<b>1,51</b>	<b>4073,94</b>	<b>0,55</b>	<b>104,16</b>	<b>729,04</b>	<b>797,54</b>	<b>262,08</b>	<b>100,66</b>	<b>464,03</b>	<b>9,14</b>	<b>77,62</b>	<b>41,25</b>	<b>259,24</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	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	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>20,6</b>	<b>31,18</b>	<b>30,38</b>	<b>393,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>53,29</b>	<b>0,21</b>	<b>27,07</b>	<b>138,28</b>	<b>472,98</b>	<b>107,94</b>	<b>46,76</b>	<b>112,33</b>	<b>3,24</b>	<b>16,55</b>	<b>10,19</b>	<b>24,92</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,89</b>	<b>54,91</b>	<b>147,54</b>	<b>1191,78</b>	<b>0,79</b>	<b>1,89</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>149,95</b>	<b>1480,19</b>	<b>2140,65</b>	<b>554,89</b>	<b>269,32</b>	<b>841,01</b>	<b>16,88</b>	<b>160,14</b>	<b>67,49</b>	<b>450,69</b>	

\* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1