



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша манная жидкая	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199							
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414							
Рицо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>437</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>440</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>182,3</b>	<b>1,9</b>	<b>195,3</b>	<b>363,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>								
<b>2 завтрак</b>																										
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с зеленым горошком	180	2	2	14	87	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	82							
Суфле рыбное	70	13	9	1	138	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400							
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339							
Икра свекольная	30	0	2	1	17	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55							
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>592</b>	<b>0,5</b>	<b>53,2</b>	<b>102,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>128,6</b>	<b>96,3</b>	<b>278,1</b>	<b>8,8</b>	<b>1824,4</b>	<b>209,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Капуста тушеная с мясом	180	10	16	14	246	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Булочка сахарная	50	8	5	35	208	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	452							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>508</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1667</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1615</b>	<b>0,6</b>	<b>80,3</b>	<b>165,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>17,6</b>	<b>2809,4</b>	<b>228,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>								

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чская	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Каша пшеничная молочная жидкая	180	19	9	38	231	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	199					
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416					
Масло сливочное порционными	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>497</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>106,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>397,8</b>	<b>50,5</b>	<b>361,5</b>	<b>2,5</b>	<b>397,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>						
<b>2 завтрак</b>																								
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418					
<b>Обед</b>																								
Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111					
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	255					
Каша гречневая отварная	130	7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330					
Компот из плодов см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390					
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>710</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>146,7</b>	<b>239,3</b>	<b>676,1</b>	<b>13,4</b>	<b>1540,8</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Омлет натурельный	150	12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229					
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>399</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1694</b>	<b>2,1</b>	<b>48,2</b>	<b>170,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>390,9</b>	<b>323,1</b>	<b>1134,7</b>	<b>22,0</b>	<b>2456,8</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>						

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекская	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	199					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>357</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>							
2 завтрак																								
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК					
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0						
Обед																								
Сул картофельный с яйцом	180	4	6	12	118	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	83					
Гуляш " Болоньезе"	70	7	17	3	194	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК					
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218					
Напиток из яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394					
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>88</b>	<b>640</b>	<b>13,3</b>	<b>48,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>130,8</b>	<b>100,4</b>	<b>254,1</b>	<b>5,3</b>	<b>1428,5</b>	<b>152,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>						
Уплотненный полдник																								
Коплета "Маслушка"	70	10	18	11	247	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК					
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>567</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1617</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1705</b>	<b>13,5</b>	<b>88,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>437,5</b>	<b>185,4</b>	<b>541,3</b>	<b>18,4</b>	<b>2794,2</b>	<b>267,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>						

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Суп молочный с вермишелью	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100					
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>447</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>320,0</b>	<b>20,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1,3</b>	<b>115,1</b>	<b>122,4</b>	<b>0,0</b>							
2 завтрак																								
Напиток из ягод сушеных	180	1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417					
Обед																								
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	180	4	8	9	127	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	63					
Котлета "Рыжик"	70	17	7	9	165	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322					
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339					
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394					
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>599</b>	<b>1,5</b>	<b>83,7</b>	<b>60,0</b>	<b>0,8</b>	<b>65,5</b>	<b>158,3</b>	<b>114,7</b>	<b>411,1</b>	<b>7,8</b>	<b>2271,6</b>	<b>519,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>						
Уплотненный полдник																								
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>435</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>203</b>	<b>1572</b>	<b>1,8</b>	<b>112,3</b>	<b>283,4</b>	<b>2,6</b>	<b>65,9</b>	<b>504,0</b>	<b>157,4</b>	<b>726,6</b>	<b>15,3</b>	<b>2691,1</b>	<b>644,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>						

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша овсяная молочная	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	26,33	0,00	0,01	0,0	6					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>397</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>							
2 завтрак																								
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК					
Обед																								
Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	86					
Бефстроганов из отварного мяса	70	9	19	3	215	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	7,120	0,05	0,07	294					
Каша гречневая отварная	130	7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330					
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394					
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>705</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>						
Уплотненный полдник																								
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	356	0,03	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>491</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>						
<b>Итого за День</b>	<b>1540</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1658</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>						

## 2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша манная жидкая	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199							
Кефир с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416							
Сыр полд	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>456</b>	<b>1,0</b>	<b>1,8</b>	<b>42,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>91,2</b>	<b>46,6</b>	<b>285,2</b>	<b>3,4</b>	<b>375,9</b>	<b>397,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>								
2 завтрак																										
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420							
Обед																										
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	2	4	7	74	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73							
Жаркое по-домашнему	200	11	23	23	340	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292							
Напиток из яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>70</b>	<b>590</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>60,7</b>	<b>45,6</b>	<b>155,3</b>	<b>67,6</b>	<b>511,7</b>	<b>165,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>								
Уплотненный полдник																										
Плов рисовый с мясом	200	12	25	48	467	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>600</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>		<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>27,20</b>	<b>27,80</b>	<b>65,0</b>	<b>6,26</b>	<b>318,60</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>									
<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>1720</b>	<b>1,4</b>	<b>27,3</b>	<b>48,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>179,1</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>77,2</b>	<b>2322,4</b>	<b>567,6</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>								

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша гречневая молочная жидкая	180	6	6	24	173	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	199						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>43</b>	<b>372</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>98,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>214,2</b>	<b>33,0</b>	<b>216,3</b>	<b>2,2</b>	<b>148,2</b>	<b>61,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							
2 завтрак																									
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418						
Обед																									
Рассольник ленинградский с курой	180	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82						
Суфле из печени	70	14	8	10	165	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	321						
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218						
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417						
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0							
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>104</b>	<b>706</b>	<b>0,8</b>	<b>61,7</b>	<b>92,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>136,0</b>	<b>113,0</b>	<b>383,9</b>	<b>8,5</b>	<b>2140,1</b>	<b>354,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>							
Уплотненный полдник																									
Ленивые голубцы с соусом сметанным	170	11	18	13	258	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	315/375						
Томатом и луком	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411						
Чай с низким содержанием сахара	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Батон йодированный	380	13	19	31	391	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>391</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>99,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>							
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>198</b>	<b>1557</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>	<b>192,0</b>	<b>42,9</b>	<b>1,4</b>	<b>384,8</b>	<b>196,9</b>	<b>643,7</b>	<b>13,5</b>	<b>2632,6</b>	<b>514,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>							



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- чеккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецен- туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	199				
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	414					
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>437</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>475</b>	<b>0,3</b>	<b>49,4</b>	<b>274,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>464,7</b>	<b>61,6</b>	<b>501,5</b>	<b>2,8</b>	<b>972,4</b>	<b>111,7</b>							
<b>2 завтрак</b>																							
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК				
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0					
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	87				
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271				
Картофельные пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339				
Лира свекольная	30	0	2	1	17	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55				
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394				
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0					
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>709</b>	<b>0,7</b>	<b>88,2</b>	<b>52,3</b>	<b>43,2</b>	<b>1,3</b>	<b>169,3</b>	<b>159,9</b>	<b>343,7</b>	<b>11,7</b>	<b>2799,2</b>	<b>549,4</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249				
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>544</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1624</b>	<b>55</b>	<b>48</b>	<b>179</b>	<b>1850</b>	<b>1,2</b>	<b>144,8</b>	<b>389,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1,9</b>	<b>858,4</b>	<b>258,6</b>	<b>1012,6</b>	<b>20,7</b>	<b>4286,9</b>	<b>676,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>					

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры													
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг																						
<b>Завтрак</b>																																								
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	199																					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411																					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6																					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0																						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>31</b>	<b>365</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>91,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>225,6</b>	<b>49,7</b>	<b>322,7</b>	<b>2,9</b>	<b>270,9</b>	<b>37,7</b>	<b>0,2</b>																							
<b>2 завтрак</b>																																								
Напиток из ягод сушеных	180	1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417																					
<b>Обед</b>																																								
Свекольник со сметаной	180	2	4	12	90	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	64																					
Людя-кебаб из курицы	70	14	5	7	129	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322																					
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332																					
Напиток из яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394																					
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0																						
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>601</b>	<b>0,7</b>	<b>39,7</b>	<b>40,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>94,1</b>	<b>51,5</b>	<b>291,5</b>	<b>5,1</b>	<b>1072,1</b>	<b>134,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>																						
<b>Уплотненный полдник</b>																																								
Омлет натуральный	150	12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229																					
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7																					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411																					
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0																						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>399</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>72,69</b>	<b>57,05</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>853,13</b>	<b>136,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>																						
<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>268</b>	<b>1456</b>	<b>1,1</b>	<b>49,1</b>	<b>194,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>392,4</b>	<b>168,2</b>	<b>781,5</b>	<b>14,1</b>	<b>2196,1</b>	<b>308,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>																						

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энерге-ти-ческая	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	523	574	2369	16549	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750				
Среднее значение за период	52,3	57,4	236,9	1654,9	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельная В.А. 2016 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельная В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.