

Десятидневное меню в СПДС «Василек» ГБОУ СОШ с. Васильевка

на весенне – летний период

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли от 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
94	Каша гречневая молочная	150	8,79	8,563	37,233	251,841			2,998		
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	20	2,56	2,36	0,2	31,4			11		
	Всего за Завтрак		20,065	18,298	65,763	494,831	0,102	0,329	15,759	2 8,6	0,834
Обед											
44	Суп гороховый с гренками 2 сп	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,07	1,727
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	2,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
104	Макароны отварные с маслом	130	5,183	7,056	42,37	243,127	0,1	0,033	0,02	12,5	0,98
23	Салат из капусты и моркови	40	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,2	0,68	0,148
437	Гуляш с мясом	50	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	22,813	17,267	105,49	678,84	0,849	0,18	13,373	101,021	5,178
Полдник											
	Коржик молочный	60	6,83	12,17	65,5	398,33				25	0,83
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
	Всего за Полдник		10,61	14,195	80,35	491,03	0,03	0,13	0,9	146	0,93
Ужин											
90	Каша ячневая молочная	150	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	299,	0,703	0,767	0,369
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Ужин		13,666	10,863	74,832	433,702	3,135	299,8	2,103	143,267	3,281
Завтрак 2											
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	67,754	61,223	353,935	2 215,403	4,176	300,479	50,735	665,488	16,743

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
100	Каша манная молочная	150	5,9	7,7	30,3	174	0,2	0,2		194	10,6
150	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,057	0,21	0,057	163	0,458
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	Всего за Завтрак		15,441	16,015	59,82	401,808	0,305	0,506	0,058	430,6	11,538
	Обед										
13	Томаты свежие с растительным маслом	40	0,163	1,732	0,722	18,95					
3	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,82	43,14	0,855
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	Всего за Обед	1	24,575	30,493	8 ,171	676,766	0,83	0,397	58,84	208,465	4,054
	Полдник										
134	Плюшка "Московская"	50	3,69	3,73	10,42	136,7	0,091	0,095	0,25	34,4	0,69
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
	Всего за Полдник		9,29	10,1	19,82	252,7	0,131	0,268	1,25	162,4	0,74
	Ужин										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
142	Печенье	28	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
152	Чай с сахаром	150	0,156		4,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Ужин		21,653	18,413	62,06	485,776	0,455	1,32	2,85	276,52	2,964
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0, 2	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	71,559	75,651	258,371	1 934,05	1,781	2,531	81,598	1 114,585	25,816

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
55	Суп молочный с вермишелью	150	7,16	8,222	30,642	217,544	0,13	0,372	3,128	292,4	0,583
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Всего за Завтрак		15,875	15,597	58,972	429,134	0,232	0,701	4,889	531	1,417
Обед											
3	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74	89,4	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
57	Плов из кур	150	13,85	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	40	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
	Всего за Обед	1	19,505	25,659	96,39	694,069	0,839	0,325	36,502	113,595	4,689
Полдник											
46	Крендель сахарный	40	61,1	37,5	53,4	425,64	44	0,4	1,3	155,5	1,9
	Йогурт	180	4,8	3,75	16,2	117,75	0,08	0,04	1,2	122	0,2
	Всего за Полдник		65,9	41,25	69,6	543,39	44,08	0,44	2,5	277,5	2,1
Ужин											
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,9	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	Всего за Ужин		15,555	9,549	46,122	345,64	0,213	0,29	22,596	180,25	4,619
Завтрак 2											
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	0,6	9,12
	Всего за день	2	118,635	92,455	300,084	2 149,233	45,464	1,816	130,087	1 162,945	21,945

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
97	Каша геркулесовая молочная	150	5,3	11,97	31,9	263,8	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9 66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	Всего за Завтрак		19,135	24,065	60,63	538,1	0,302	0,509	29,761	376,6	2,494
	Обед										
43	Борщ красный со сметаной 2 сп	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,47	32,13	0,876
63	Овощи тушеные с мясом	150	5,7	8,6	13,7	139	0,241	0,245	48,31	56,09	3,504
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
10	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,624	2,611	0,963	29,606	0,012	0,018	4,7	12,05	0,25
	Всего за Обед	1	11,337	14,175	66,048	444,634	0,833	0,353	74,68	130,685	5,707
	Полдник										
140	Булочка с крошкой	40	3,823	8,677	32,98	217,057	0,074	0,09	0,17	25,7	0,66
94	Кисель	150	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	Всего за Полдник		3,863	8,677	51,16	309,657	0,074	0,09	0,17	25,8	0,68
	Ужин										
21	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	5,3	1,22	5,7	67,7	0,077	0,077	12,35	45,11	0,792
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
314	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,38	16,65	107,4	0,08	0,03		32,18	0,7
	Всего за Ужин		12,136	5,25	59,97	340,35	0,254	0,157	12, 5	100,16	4,304
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	48,271	52,567	66,808	1 769,831	1,563	1,169	180,661	693,845	22,305

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
150	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Завтрак		28,737	23,89	60,77	561,95	0,193	0,806	1,058	482,5	2
Обед											
32	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	0,025	0,018	5,095	9,237	0,355
38	Суп картофельный с рыбой 2 сп	150	3,493	1,086	6,4	47,75	0,072	0,055	8,816	16,35	0,564
70	Шницель (биточек) мясной паровой	50	9,918	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,6	8,66	1,745
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	23,839	29,147	76,705	652,477	0,835	0,363	41,311	131,882	4,923
Полдник											
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
142	зефир	40	0,84	1,16	14,8	70,4	0,02	0,05		90	1,2
	Всего за Полдник		8,741	10,398	40,97	284,034	0,42	1,033	2,75	243,25	2,29
Ужин											
110	Омлет натуральный с маслом	80	9,01	12,51	2,24	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	Всего за Ужин		13,546	15,46	42,16	322,58	0,157	0,13	7,49	127,85	4,492
Завтрак 2											
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	76,663	79,295	249,605	1 958,041	1,705	2,392	116,209	1 046,082	22,825

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшённая молочная	150	7,346	8,113	32,445	224,065	0,214	0,295	2,998	192,6	3,37
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	Всего за Завтрак		21,181	20,208	61,175	498,455	0,316	0,624	26,759	431,2	4,204
	Обед										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,58	0,86
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0,03		19,28	0,87
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	40	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
437	Гуляш с мясом	50	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Всего за Обед	1	20,532	15,824	92,847	614,471	0,774	0,222	14,312	104,081	4,733
	Полдник										
148	Сдоба	50	3,25	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	Снежок	150	3,75	4,2	16,5	117					
	Всего за Полдник		7	7,45	44,6	264,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	Ужин										
106	Картофель в молоке	150	3,11	4,006	25,73	145,006	0,18	0,151	27,25	55,22	1,284
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Ужин		9,614	6,806	68,15	355,928	0,317	0,351	28,65	97,72	4,196
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	58,927	50,888	294, 72	1 850,489	1,533	1,31	88,521	795,901	20,183

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
97	Каша геркулесовая молочная	150	5,3	11,97	31,9	263,8	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3 73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Всего за Завтрак		14,331	23,687	63,91	526,873	0,306	0,488	6,068	376,3	2,568
	Обед										
13	Томаты свежие с растительным маслом	60	0,197	2,188	0,874	23,757	0,21	0,018	9,7	8,76	0,346
36	Свекольник со сметаной и яйцом 1 сп	150	2,268	5,38	10,982	98,677	0,062	0,095	12,74	40,94	1,342
57	Плов из кур	150	13,385	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	21,14	27,575	101,396	719,101	0,509	0,335	27,492	116,765	6,201
	Полдник										
146	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,05	0,054	0,19	18	0,66
948	Кисель	150	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	Всего за Полдник		2,442	3,054	48,05	2 1,705	0,05	0,054	0,19	18,1	0,68
	Ужин										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
143	Чай	150	0,36	0,09	2,5	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
147	Сгущеное молоко	20	0,72	0,85	5,6	32	0 005	0,04	0,01	25,05	0,02
142	Печенье	15	0,84	1,16	14,8	70,4	0,01	0,25	0,6	8,5	0,3
	Всего за Ужин		20,71	15,095	43,45	374,075	0,099	0,79	1,71	279,21	2,792
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,5
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	59,223	70,011	284,306	1 978,754	1,024	1,707	54,06	826,975	18,761

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Батон с маслом	0/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
92	Каша рисовая молочная	150	6,469	7,624	34,32	223,188	0,088	0,281	2,346	218,1	0,398
	Всего за Завтрак		15,184	14,999	62,65	434,778	0,19	0,61	4,107	456,7	1,232
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	50	0,456	3,65	1,425	40,38	0,012	0,018	4,7	12,05	0,25
42	Суп с клецками со сметаной	180	2,092	2,354	14,056	82 261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшен чный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	Всего за Обед	1	25,208	30,124	92,791	689,913	0,833	0,411	41,472	193,455	4,143
	Полдник										
	Снежок	150	3,75	4,2	16,5	117					
140	Вафли	40	1,08	7,48	10,64	113,4	0,004	0,005		1,92	0,18
	Всего за Полдник		4,83	11,68	27,14	230,4	0,004	0,005		1,92	0,18
	Ужин										
55	Суп молочный с вермишелью	15	7,16	8,222	30,642	217,544	0,13	0,372	3,128	292,4	0,583
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Всего за Ужин		12,068	10,762	63,912	416,888	0,617	0,544	4,528	425,4	1,985
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	59,09	67,96	275,493	1 908,979	1,744	1,63	113,707	1 138,075	16,66

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Завтрак		27,911	22,95	59,58	545,732	0,19	0,829	2 761	484,5	1,896
	Обед										
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	0,01	0,01	3,8	14,06	0,53
35	Суп вермишелевый 2 сп	150	1,195	4,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
27	Рагу из кур	150	13,7	15,6	15,68	221,1	0,12	0,14	9,2	38	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	19,125	23,573	69,579	518,168	0,681	0,198	15,551	89,075	3,713
	Полдник										
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
147	Яблочный пирог "Скороспелка"	40	2,493	2,025	25,11	122,356	0,047	0,1	4,2	16,	1,42
	Всего за Полдник		8,093	8,425	34,51	238,356	0,087	0,273	5,2	144,2	1,47
	Ужин										
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0, 47
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	Всего за Ужин		13,965	9,289	36,972	334,062	0,563	0,262	22,596	170,75	3,109
	Завтрак 2										
00	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	70,894	64,637	229,641	1 773,318	1,621	1,622	109,708	949,125	19,3 8

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В	С	Са	Fe
	Завтрак										
93	Каша "Дружба"	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1, 6	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Всего за Завтрак		14,241	13,669	55,036	390,491	0,224	0,61	4,107	458,6	1,402
	Обед										
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	2,44	2,67	34,96	0,008	0,013	3,25	12, 1	0,442
25	Рыба припущенная	50	8,3	8,22	8,7	150,3	0,05	0,08	1,4	19,5	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
211	Горошни а	130	4,2	2,3	12,5	113	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
38	Суп картофельный с рыбой 2 сп	150	3,493	1,086	6,4	47,75	0,072	0,055	8,816	16,35	0,564
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Всего за Обед	1	20,223	14,666	71,27	556,582	0,673	0,244	26,106	133,575	4,353
	Полдник										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,7	57,968	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	Всего за Полдник		2,89	2,892	31,47	155,602	0,395	0,846	10,5	44,665	1,499
	Ужин										
94	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,66	113	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
152	Чай с сахаром	150	,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	Всего за Ужин		9,346	11,19	33,43	299,002	0,507	0,102	7,49	118,35	2,982
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0, 2	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	47,3	43,017	218,706	1 518,677	1,859	1,842	66,803	791,79	16,756

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад от 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
94	Каша гречневая молочная	180	8,79	8,563	37,233	251,841			2,998		
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	Всего за Завтрак		22,252	24,233	68,663	564,384	0,103	0,331	26,769	240,3	0,804
	Обед										
44	Суп гороховый с гренками 1 сп	180	7,11	2,35	29,258	159,31	0,32	0,07	5,052	56,66	2,831
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
104	Макароны отварные с маслом	150	3,455	4,65	28,25	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,65
23	Салат из капусты и моркови	60	0,255	1,292	0,959	16,244	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
437	Гуляш с мясом	60	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	25,322	15,784	113,804	676,228	0,548	0,223	15,714	128,931	7,462
	Полдник										
	Коржик молочный	60	6,83	12,17	65,5	398,33				25	0,83
	Снежок	200									
	Всего за Полдник		6,83	12,17	65,5	398,33				25	0,83
	Ужин										
90	Каша ячневая молочная	180	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	296,6	0,703	0,767	0,369
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Ужин		13,604	10,838	72,812	425,652	3,132	296,796	2,063	141,267	2,947
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	68,608	63,625	348,279	2 181,594	3,843	297,39	63,146	572,098	18,563

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
100	Каша манная молочная	180	5,69	6,9	28,36	161,5	0,2	0,2		194	10,6
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	Всего за Завтрак		14,721	18,617	60,37	424,573	0,306	0,508	0,068	432,3	11,508
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,585	3,48	4,4	50,156	0,01	0,02	5	16,1	0,73
37	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,028	2,315	6,723	50,162	0,079	0,07	31,82	43,14	0,855
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	Всего за Обед	1	23,494	21,848	102,753	641,619	0,445	0,445	63,84	234,065	6,294
	Полдник										
134	Плюшка "Московская"	60	4,333	5,93	43,044	232,128	0,091	0,095	0,25	34,4	0,69
1031	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
	Всего за Полдник		9,933	12,33	52,444	348,128	0,131	0,268	1,25	162,4	0,74
	Ужин										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
142	Печенье	28	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Ужин		17,787	15,712	56,926	426,543	0,436	1,172	2,637	229,98	2,435
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	66,535	69,107	299,993	1 957,863	1,378	2,433	86,395	1 095,345	27,497

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
55	Суп молочный с вермишелью 2 сп	180	0,012	2,104	4,016	34,041		0,003	0,006	0,48	0,018
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Всего за Завтрак		8,354	13,054	35,046	283,784	0,103	0,334	1,777	240,78	0,822
	Обед										
46	Рассольник со сметаной	180	1,99	6,34	15,35	118,2	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
57	Плов из кур	180	9,438	13,481	24,02	249,156	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	60	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
	Всего за Обед	1	17,768	22,719	97,36	636,326	0,444	0,353	36,502	123,095	6,199
	Полдник										
46	Крендель сахарный	60	61,1	37,5	53,4	425,64	44	0,4	1,3	155,5	1,9
	Снежок	200									
	Всего за Полдник		61,1	37,5	53,4	425,64	44	0,4	1,3	155,5	1,9
	Ужин										
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
71	Капуста тушеная	160	1,5	2,42	7,07	56,3	0,02	0,02	12,85	41,6	0,6
	Всего за Ужин		14,439	8,089	45,878	305,787	0,2	0,266	14,816	153,27	3,925
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	102,261	81,962	259,184	1 768,537	44,807	1,393	72,995	709,245	19,366

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
96	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	9,58	25,5	211	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	Всего за Завтрак		17,762	25,25	56,93	523,543	0,303	0,511	29,771	378,3	2,464
	Обед										
43	Борщ красный со сметаной 1 сп	180	2,292	4,691	17,693	117,74	0,095	0,091	34,19	54,98	1,519
63	Овощи тушеные с мясом	150	5,7	8,6	13,7	139	0,241	0,245	48,31	56,09	3,504
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
10	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,624	2,611	0,963	29,606	0,012	0,018	4,7	12,05	0,25
	Всего за Обед	1	13,906	16,8	85,796	522,116	0,476	0,418	88,4	163,035	7,86
	Полдник										
140	Булочка с крошкой	60	4,674	10,678	38,68	259,68	0,092	0,116	0,21	31,9	0,82
948	Кисель	180	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	Всего за Полдник		4,714	10,678	56,86	352,28	0,092	0,116	0,21	32	0,84
	Ужин										
21	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	5,3	1,22	5,7	67,7	0,077	0,077	12,35	45,11	0,792
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
314	Каша перловая вязкая	160	5,34	5,66	32,74	203	0,08	0,03		32,18	0,7
	Всего за Ужин		14,73	7,53	74,656	429,897	0,251	0,153	12,41	98,12	3,97
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	40	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	52,912	60,658	303,242	1 964,836	1,222	1,258	194,391	732,055	24,254

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Завтрак		24,507	24,591	59,53	544,035	0,178	0,664	0,895	439,7	1,775
	Обед										
32	Винегрет	60	0,496	2,617	3,809	39,823	0,032	0,125	6,25	11,32	0,433
38	Суп картофельный с рыбой 1 сп	180	4,536	2,011	1,518	75,681	0,108	0,08	14,74	24,1	0,858
70	Шницель (биточек) мясной паровой	50	9,918	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,6	8,66	1,745
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	23,231	21,099	85,283	639,579	0,483	0,523	48,39	151,215	6,805
	Полдник										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
142	зефир	40	0,84	1,16	14,8	70,4	0,02	0,05		90	1,2
	Всего за Полдник		8,741	10,398	40,97	284,034	0,42	1,033	2,75	243,25	2,29
	Ужин										
110	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	Всего за Ужин		13,4	15,46	40,756	347,777	0,154	0,126	7,45	125,81	4,158
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	40	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	71,679	71,948	255,539	1 952,425	1,335	2,406	123,085	1 020,575	24,148

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшённая молочная	180	5,877	6,49	25,956	179,252	0,214	0,295	2,09	192,6	3,37
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	Всего за Завтрак		19,339	22,16	57,386	491,795	0,317	0,626	25,861	432,9	4,174
	Обед										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,61	1,7	10,28	62,85	0,06	0,03	4,95	14,75	0,64
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
313	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,3	5,2	38,03	220,32	0,05	0,03	0,018	23,13	1,04
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	60	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
437	Гуляш с мясом	60	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Всего за Обед	1	22,462	16,392	108,197	655,439	0,359	0,23	12,68	112,601	6,193
	Полдник										
148	Сдоба	50	3,25	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
	Всего за Полдник		7,03	5,275	42,95	240,335	0,096	0,203	1,1	147,3	0,63
	Ужин										
106	Картофель в молоке 1сп	180	3,551	4,657	29,32	166,067	0,206	0,174	31,42	63,34	1,475
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Ужин		9,987	7,432	69,72	368,939	0,34	0,37	32,78	203,84	4,053
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	59,418	51,859	305,753	1 873,508	1,172	1,469	91,021	933,241	21,57

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
96	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	9,58	25,5	211	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Всего за Завтрак		13,331	21,297	57,51	474,073	0,306	0,488	6,068	376,3	2,568
	Обед										
13	Томаты свежие с растительным маслом	50	0,197	2,188	0,874	23,757	0,21	0,018	9,7	8,76	0,346
36	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,44	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,87
57	Плов из кур	180	9,438	13,481	24,02	249,156	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	16,365	19,352	85,646	566,932	0,49	0,301	23,224	100,885	5,729
	Полдник										
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,061	0,067	0,23	22,5	0,74
948	Кисель	180	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	Всего за Полдник		3,001	4,838	54,82	285,381	0,061	0,067	0,23	22,6	0,76
	Ужин										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
142	Печенье	15	0,84	1,16	14,8	70,4	0,01	0,25	0,6	8,5	0,3
143	Чай	180	0,36	0,09	2,5	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
147	Сгущенное молоко	20	0,72	0,85	5,6	32	0,005	0,04	0,01	25,05	0,02
	Всего за Ужин		16,99	12,394	39,72	320,895	0,083	0,646	1,537	234,71	2,597
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	50,287	58,481	265,196	1 764,281	1	1,542	49,659	771,095	18,174

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
92	Каша рисовая молочная	180	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	0,359	2,998	278,6	0,503
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Всего за Завтрак		14,811	18,574	65,35	472,931	0,215	0,69	4,769	518,9	1,307
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,304	2,44	0,95	26,92	0,017	0,023	5,7	13,11	0,34
42	Суп с клецками со сметаной	180	2,092	2,354	14,056	82,261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	Всего за Обед	1	24,277	20,847	106,636	650,482	0,443	0,444	42,472	204,015	5,743
	Полдник										
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
140	Вафли	40	1,08	7,48	10,64	113,4	0,004	0,005		1,92	0,18
	Всего за Полдник		4,86	9,505	25,49	206,1	0,034	0,135	0,9	122,92	0,28
	Ужин										
55	Суп молочный с вермишелью 2 сп	180	0,012	2,104	4,016	34,041		0,003	0,006	0,48	0,018
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Всего за Ужин		4,858	4,619	35,266	225,335	0,484	0,171	1,366	131,48	1,086
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	40	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	50,606	53,945	261,742	1 691,848	1,276	1,5	113,107	1 037,915	17,536

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Всего за Завтрак		23,818	23,824	58,55	530,705	0,175	0,687	2,598	441,7	1,671
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,585	3,48	4,4	50,156	0,01	0,02	5	16,1	0,73
35	Суп вермишелевый 1 сп	180	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,28	0,518
27	Рагу из кур	180	13,7	15,6	15,68	221,1	0,12	0,14	9,2	38	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Соль	5									
	Всего за Обед	1	21,58	21,796	89,516	591,395	0,304	0,243	17,802	105,295	5,635
	Полдник										
1031	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
147	Яблочный пирог "Скороспелка"	60	2,493	2,025	25,11	122,356	0,047	0,1	4,2	16,2	1,42
	Всего за Полдник		8,093	8,425	34,51	238,356	0,087	0,273	5,2	144,2	1,47
	Ужин										
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	Всего за Ужин		13,819	9,289	35,568	328,009	0,56	0,258	22,556	168,71	2,775
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	40	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	Всего за Завтрак 2		1,8	0,4	29	137	0,1	0,06	63,6	60,6	9,12
	Всего за день	2	69,11	63,734	247,144	1 825,465	1,226	1,521	111,756	920,505	20,671

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
93	Каша "Дружба"	160	6,95	8,227	32,922	225,298	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Всего за Завтрак		15,292	19,177	63,952	475,041	0,225	0,612	4,117	460,3	1,372
	Обед										
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,016	4	15,52	0,544
38	Суп картофельный с рыбой 1 сп	180	4,536	2,011	1,518	75,681	0,108	0,08	14,74	24,1	0,858
25	Рыба припущенная	50	8,3	8,22	8,7	150,3	0,05	0,08	1,4	19,5	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
211	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Всего за Обед	1	23,186	17,089	80,158	627,191	0,316	0,3	32,78	153,735	6,259
	Полдник										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
160	Компот морковно-лимонный	180	0,589	0,054	15,199	59,963	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	Всего за Полдник		2,89	2,892	31,969	157,597	0,395	0,846	10,5	44,665	1,499
	Ужин										
94	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,66	113	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	Всего за Ужин		9,2	11,19	32,026	292,949	0,504	0,098	7,45	116,31	2,648
	Завтрак 2										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	Всего за Завтрак 2		0,6	0,6	27,5	117	0,06	0,04	18,6	36,6	6,52
	Всего за день	2	51,168	50,948	235,605	1 669,778	1,5	1,896	73,447	811,61	18,298

