

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Категория: **Дети-сад,1-3 года**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
120САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73		219,868	150,643 ⁷	23,6631	129,566 ⁹	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
73САД	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,3	1,85	9,97	66	10	0,02	0,39		109,625	79,2733	9,135	58,725	0,05			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			8,32	14,15	42,9	332	70	0,13	1,12		416,4⁴	242,8¹	51,02	251,8⁹	1,63		0,01	0,01
Второй завтрак																		
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01
Обед																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
82САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	6,71	5,76	8,2	112		0,06	4,57		412,489	12,2179	18,5641	83,33	1,2371	0,0029	0,0001	0,019
145САД	Печень по-строгановски	80	10,99	8,45	5,56	142	2 960	0,14	8,15		220,002 ³	32,3299	12,7863	183,471 ³	3,6835	0,0037	0,0235	0,1368
93САД	Макароны,запеченные с сыром	100	4,07	3,2	22,53	135	10	0,06	0,01		44,0775	7,1078	5,0327	28,2285	0,5783	0,0005		0,0081
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
Всего в Обед			23,82	17,65	68,02	526	2 970	0,35	18,13		1 077,22	89,67	72,92	394,3	9,24	0,01	0,04	0,19
Полдник																		
148САД	Пудинг из творога запеченный со сметаной	130/7	21,69	9,35	32,31	300	50	0,07	0,24		178,099	180,687 ¹	28,1266	254,903 ⁴	0,8274	0,0012	0,0015	0,0083

125САД	Соус вишневый	50	0,17	0,08	17,32	71	5 280	0,01	0,14	25,82	3,9424	1,566	5,4636	0,1288				
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01		19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
Всего в Полдник			24,17	12,11	59,62	444	5 340	0,1	0,58	284,79	228,8	38,5	305,06	1,56				0,01
Всего в день			56,69	44,26	179,46	1 342	8 380	0,6	85,83	2 056,45	575,36	170,28	960,82	14,34	0,02	0,05	0,22	

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
103САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	5,43	4,92	15,4	128	20	0,06	0,82		254,865	174,9845	24,4035	159,4292	0,2772				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
99САД	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	1,9712	0,2436	2,1315	0,1827				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			9,03	14,6	36,01	312	70	0,18	1,05		403,09	229,42	48,55	255,76	2,08			0,01	0,01
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91				0,01
Обед																			
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
84САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	143/7	1,22	2,57	5,36	49	10	0,02	11,53		195,6283	25,1109	12,7264	27,4214	0,629	0,0029		0,0121	
80САД	Тефтели с рисом	50	5,99	6,52	6,44	108		0,02			108,35	3,3	9,3525	60,7695	0,7961	0,0001	0,0011	0,0043	
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313	
91САД	Кисель из вишни	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12		23,11	3,4731	1,4094	4,9172	0,1047				
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036	
Всего в Обед			12,53	11,94	57,93	388	4 770	0,26	22,49		1 091,47	83,08	77,06	259,2	4,11	0,01	0,02	0,06	
Полдник																			
70САД	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,2813	1,7215	0,0157	0,0249	0,0432	
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
26X	Ряженка 2,5% жирности	150	4,09	3,3	5,73	69	20	0,02	0,18		219	163,68	18,27	120,06	0,13				
Всего в Полдник			16,5	18,14	24,81	328	160	0,11	2,2		654,84	297,08	53,31	356,71	3,14	0,02	0,03	0,05	
Всего в день			38,44	45,03	127,6	1 068	5 000	0,57	91,74		2 427,	623,6	186,7	881,2	11,24	0,03	0,06	0,12	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
106САД	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	5,72	5,13	15,03	129	20	0,08	0,82		275,865	168,648	40,0635	154,731	0,7887	0,0004	0,001	0,0028
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
	Всего в Завтрак		9,24	15,26	39,35	331	70	0,16	1,02		443,68	225,71	67,1	263,03	2,74		0,01	0,01
	Второй завтрак																	
149САД	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,45	0,1305			
	Всего в Второй завтрак		4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,45	0,13			
	Обед																	
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
85САД	Суп картофельный с фасолью	150	2,23	2,89	8,56	69		0,06	2,97		277,288	18,4466	15,7983	52,9099	0,7119	0,0029	0,002	0,0175
81САД	Говядина с овощами	170	17,19	19,4	18,24	316		0,15	26,51		954,089	33,4281	50,0701	206,903	3,1488	0,0065	0,0005	0,0464
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Всего в Обед		21,47	22,53	58,53	522		0,3	34,88		1 632,03	89,89	102,41	359,08	7,6	0,02	0,02	0,09
	Полдник																	
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
155САД	Рыба припущенная	50	9,33	0,33	0,08	41	10	0,04	0,14		212,572	14,7224	16,3517	113,778	0,283			0,0003
126САД	Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	100	2,02	2,56	15,63	94	10	0,09	8,8		600,2	11,5192	21,6195	54,288	0,8413	0,0053	0,0003	0,0315
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38		81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
	Всего в Полдник		17,65	7,71	64,64	399	40	0,25	11,73		998,48	357,05	82,72	288,89	30,41	0,01	0,01	0,05
	Всего в день		52,45	48,8	167,9	1 320	130	0,75	48,05		3 293,10	831,0	270,5	1 028,45	40,88	0,02	0,04	0,15

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Завтрак																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14	149,32	66,506	11,484	152,281 3	1,7215	0,0157	0,0249	0,0432	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1,056		1,653	0,0174				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03		36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03		49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			12,9	17,59	23,88	305	180	0,13	4,54	426,6 4	128,9 6	44,57	264,8 4	3,75	0,02	0,04	0,06	
Второй завтрак																		
140САД	Фрукты по-сезону	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017	
Всего в Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,26			0,02	
Обед																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
86САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	150	0,59	1,13	6,78	40	10	0,04	4,08	279,023	9,5269	11,9051	29,0189	0,4416	0,0005	0,0001	0,0187	
76САД	Биточки рубленые куриные	50	7,1	6,77	6,51	115	10	0,04	0,31	110,83	21,6392	13,833	83,0589	0,9406	0,0003	0,0066	0,002	
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313	
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2	186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012	
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036	
Всего в Обед			12,2	10,65	61,31	390	30	0,27	18,23	1 410, 13	97,63	85,36	278,5 2	5,95	0,01	0,02	0,08	
Полдник																		
38САД	Запеканка из творога с вишней	130	15,53	6,82	15,56	186	3 480	0,04	0,28	134,888	138,056 1	20,7923	188,440 4	0,5411	0,0007	0,0011	0,0032	
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01		19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289				
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66	278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
246ДД	Йогурт 2,5% жирности	150	5,5	3,3	3,69	66	10	0,04	0,36	172,2	125,8	15,27	97,88	0,13				
306ХХ	Молоко кипяченое	180	4,8	3,38	8,64	84	20	0,05	0,94	262,8	183,6	20,16	129,6	0,09				
Всего в Полдник			27,48	15,72	40,68	413	3 510	0,16	67,58	867,6 9	466,1 3	67,18	439,5 8	3			0,01	
Всего в день			53,43	44,14	133,2	1 142	3 720	0,59	114,35	2 901, 46	722,6 4	208,4 2	1 002, 06	12,97	0,04	0,06	0,17	

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
122САД	Каша молочная жидкая(манная)	150	5,27	4,84	18,06	137	20	0,06	0,72	223,638	151,699 7	19,4262	120,692 9	0,2265				0,003	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1,056		1,653	0,0174					
99САД	Сыр порционнo	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03	0,21	1,9712	0,2436	2,1315	0,1827					
21САД	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42	159,153	88,6653	19,8491	78,809	0,5721					
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03		36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022		

ЗСАД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			10,65	15,86	40,89	349	70	0,19	1,17		469,95	255,23	57,75	265,23	2,33		0,01	0,01
Второй завтрак																		
140САД	Фрукты по-сезону	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017
Всего в Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26			0,02
Обед																		
70САД	Икра кабачковая консервированная порционнно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
83САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	143/7	1,17	2,6	5,47	50	10	0,01	4,76		197,9875	24,6832	12,4406	28,2863	0,5672	0,003		0,014
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261,528	33,968	26,6498	153,8508	2,1963	0,0006	0,0132	0,0029
110САД	Каша гречневая вязкая	110	3,27	2,4	15,56	97	10	0,09			104,83	5,0723	47,85	71,6602	1,6068	0,0009	0,0023	0,0063
91САД	Кисель из вишни	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12		23,11	3,4731	1,4094	4,9172	0,1047			
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
Всего в Обед			18,45	20,26	61,72	503	4 770	0,24	6,67		861,81	101,03	115,71	344,58	6,22	0,01	0,03	0,03
Полдник																		
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
133САД	Тефтели рыбные	80	9,79	2	8,65	92	10	0,04	0,45		230,848	24,4464	19,9961	125,4679	0,4207	0,0004	0,0008	0,0067
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38		81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
Всего в Полдник			19,52	10,12	75,44	471	50	0,27	11,87		1 088,74	421,72	92,21	341,65	30,56	0,01	0,01	0,05
Всего в день			49,47	46,42	185,4	1 357	4 890	0,73	43,71		2 617,7	807,9	276,9	971,4	39,37	0,02	0,05	0,11

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
119САД	Каша молочная жидкая(пшеничая)	150	5,45	4,89	17,43	136	20	0,08	0,73		204,868	149,5877	17,1381	144,0524	0,6704	0,0015	0,0029		
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
99САД	Сыр порционнно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	1,9712	0,2436	2,1315	0,1827				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
ЗСАД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			9,05	14,57	38,04	320	70	0,2	0,96		353,1	204,02	41,28	240,38	2,47			0,01	0,01
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,82	0,57	1,014	0,002	0,0002	0,000	

Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91		0,01	
Обед																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
87САД	Суп картофельный с горохом	150	3,06	2,97	10,68	82		0,1	2,97		299,653	20,7069	20,2557	55,9678	1,0373	0,0026	0,0017	0,0178
134САД	Печень тушеная (говяжья)	60	14,66	3,46	4,21	107	4 300	0,19	11,51		241,588 3	6,9935	13,6508	238,271 3	5,2343	0,0055	0,0346	0,2005
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
Всего в Обед			22,23	9,18	62,91	424	4 310	0,48	28,32		1 561,52	94,17	93,53	460,68	10,84	0,02	0,05	0,28
Полдник																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
24САД	Тефтели из говядины с соусом	50/50	8,25	8,53	12,46	160	10	0,06	1,47		231,23	23,584	19,9578	103,991 1	1,5556	0,0009	0,0066	0,0079
110САД	Каша гречневая вязкая	110	3,27	2,4	15,56	97	10	0,09			104,83	5,0723	47,85	71,6602	1,6068	0,0009	0,0023	0,0063
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
Всего в Полдник			14,5	13,72	46,38	367	30	0,22	5,87		582,68	88,49	95,84	273,16	4,82		0,02	0,03
Всего в день			46,16	37,82	156,2	1 151	4 410	0,92	101,15		2 775,2	400,7	238,4	983,8	20,05	0,03	0,08	0,32

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
103САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	5,43	4,92	15,4	128	20	0,06	0,82		254,865	174,984 5	24,4035	159,429 2	0,2772			
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
56САД	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4,176	66,816	0,87	0,008	0,0127	0,022
73САД	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,3	1,85	9,97	66	10	0,02	0,39		109,625	79,2733	9,135	58,725	0,05			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			12,96	17,56	39,95	370	130	0,16	1,21		507,44	286,51	55,94	348,57	2,55	0,01	0,02	0,03
Второй завтрак																		
150САД	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4,09	3,3	5,73	69	20	0,02	0,18		219	163,68	18,27	120,06	0,1305			
Всего в Второй завтрак			4,09	3,3	5,73	69	20	0,02	0,18		219	163,68	18,27	120,06	0,13			
Обед																		
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
84САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	143/7	1,22	2,57	5,36	49	10	0,02	11,53		195,628 3	25,1109	12,7264	27,4214	0,629	0,0029		0,0121

23САД	Бефстроганов	40/60	12,72	12,81	4	182	20	0,04	0,16	267,118	42,3562	16,9963	135,9323	1,5977	0,0001	0,0009	
110САД	Каша гречневая вязкая	110	3,27	2,4	15,56	97	10	0,09		104,83	5,0723	47,85	71,6602	1,6068	0,0009	0,0023	0,0063
89САД	Кисель абрикосовый	150	0,36		12,59	52			0,25	18,29	226,0705	12,5063	12,4166	20,8909			
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
Всего в Обед			20,27	18,05	55,62	465	40	0,26	14,34	730,62	321,36	120,57	346,35	26,47	0,01	0,02	0,03
Полдник																	
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
135САД	Котлеты, биточки рыбные	80	11,71	2,15	9,94	106	10	0,08	0,14	275,92	30,976	29,1624	168,1745	1,1039	0,0014	0,0119	0,0054
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
53САД	Плюшка с сахаром	70	5,26	4,82	38,17	217	20	0,06	0,06	80,003	22,8188	8,202	51,8099	0,6152	0,0017	0,0018	0,0126
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03		36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
Всего в Полдник			20,17	9,61	77,32	477	40	0,29	12,85	1 149,81	99,47	80,97	342,38	3,86	0,01	0,02	0,06
Всего в день			57,49	48,52	178,6	1 381	230	0,73	28,58	2 606,87	871,04	275,75	1 157,26	33,01	0,03	0,07	0,12

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
105САД	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,24	5,27	12,36	118	20	0,07	0,82		259,965	170,6549	29,2842	149,3024	0,3711	0,0004		0,0076
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
50САД	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534			
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			8,45	14,76	31,47	293	60	0,2	0,87		355,72	187,92	49,15	218,36	2,23		0,01	0,01
Второй завтрак																		
140САД	Фрукты по-сезону	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017
Всего в Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26			0,02
Обед																		
141САД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	6,21	4,53	78		0,02	2,35		139,773	16,9048	10,9072	24,7376	0,6159	0,0031	0,0003	0,0099
88САД	Суп картофельный с крупой	150	1,55	2,87	11,24	77		0,04	4,17		290,308	11,873	14,1671	46,0195	0,5384	0,0028	0,0001	0,0223
29САД	Плов мясной	200	20,4	18,34	32,92	378		0,09	1,67		449,91	19,2755	45,9917	231,5435	2,9279	0,0015	0,0071	0,0321
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
Всего в Обед			24,48	27,58	78,67	660		0,22	9,39		1 151,	76,08	98,43	383,2	7,42	0,01	0,02	0,08

Полдник																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
151САД	Оладьи из печени по-кунцевски	50	7,38	3,86	7,71	95	1 990	0,1	5,4		145,242 5	12,2364	10,3661	132,883 8	2,7194	0,0046	0,0187	0,1019
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619,632	28,4486	23,0828	67,171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38		81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
Всего в Полдник			15,9	11,95	72,7	462		0,3	18,62		1 073,04	408,94	80,8	335,06	32,9	0,01	0,03	0,16
Всего в день			49,68	54,47	190,24	1 449		0,75	52,88		2 777,14	702,86	239,60	956,64	42,81	0,03	0,06	0,27

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,281 3	1,7215	0,0157	0,0249	0,0432	
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			14,06	10,36	25,61	251		0,16	2,74		355,24	128,47	46,35	277,19	3,69	0,02	0,04	0,05	
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01	
Обед																			
86САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	150	0,59	1,13	6,78	40	10	0,04	4,08		279,023	9,5269	11,9051	29,0189	0,4416	0,0005	0,0001	0,0187	
77САД	"Ежики" куриные	50	6,37	8,51	5,21	123	10	0,02	0,4		80,46	6,4064	9,0741	60,6709	0,5664	0,0002	0,0011	0,005	
65САД	Капуста тушеная	150	3,05	5,79	8,91	100		0,05	28,32		354,75	75,573	29,592	57,483	1,0611	0,0057	0,0005	0,027	
92САД	Компот из вишни с яблоками	150	0,2	0,12	9,64	40	3 960	0,01	11,49		66,78	4,2768	2,5252	3,7388	0,4189	0,0003	0,0001	0,0014	
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
113САД	Хлеб ржаной	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	6,1335	20,619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036	
Всего в Обед			11,16	15,71	45,1	366		0,18	44,29		866,36	107,97	72,63	217,47	3,87	0,01	0,02	0,06	
Полдник																			
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
36САД	Рыба, тушенная с овощами	100	11,93	4,82	2,54	101	10	0,06	1,52		343,4	27,6848	28,5012	153,955 2	0,5864	0,0011		0,0124	
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392	
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	4,5936	3,132	14,094	0,3289				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534				

152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03				36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022
Всего в Полдник			17,02	9,95	39,69	316	20	0,24	16,29			1 312	85,06	81,01	307,24	3,27	0,01	0,01	0,06
Всего в день			42,62	36,37	119,3	973	4 140	0,6	129,32			2 811,6	335,50	207,84	811,47	12,74	0,04	0,06	0,18

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
120САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73		219,868	150,6437	23,6631	129,5669	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
75САД	Повидло(джем) порционнo	18	0,07		10,69	43			0,04		23,22	2,2176	1,0962	1,4094	0,2036				
21САД	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42		159,153	88,6653	19,8491	78,809	0,5721				
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			9	14,46	56,38	391	70	0,15	1,19		513,49	258,2	69,53	296,35	2,79		0,02	0,02	
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01	
Обед																			
70САД	Икра кабачковая консервированная порционнo	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
83САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	143/7	1,17	2,6	5,47	50	10	0,01	4,76		197,9875	24,6832	12,4406	28,2863	0,5672	0,003		0,014	
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261,528	33,968	26,6498	153,8508	2,1963	0,0006	0,0132	0,0029	
94САД	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	100	2,89	2,88	18,1	110		0,04	1,67		130,54	19,9848	14,4594	39,5659	0,6504	0,002		0,0241	
4САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14,355	1,9575	0,003		0,012	
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
Всего в Обед			18,99	20,75	71,78	550	10	0,21	9,42		1 074,91	131,39	92,83	335,67	7,46	0,01	0,03	0,06	
Полдник																			
148САД	Пудинг из творога запеченный со сметаной	130/7	21,69	9,35	32,31	300	50	0,07	0,24		178,099	180,6871	28,1266	254,9034	0,8274	0,0012	0,0015	0,0083	
131САД	Соус вишневый	30	0,1	0,04	10,39	42	3 170		0,08		15,492	2,3654	0,9396	3,2782	0,0773				
56САД	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4,176	66,816	0,87	0,008	0,0127	0,022	
152САД	Хлеб пшеничный	15	0,13	0,03	6,62	27		0,03			36,45	5,676	10,0485	34,452	0,6525	0,0005	0,0099	0,0022	
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
7САД	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Полдник			27,36	13,92	64,61	492	3 290	0,15	66,52		625,11	261,74	56,8	399,62	4,61	0,01	0,02	0,04	
Всего в день			55,73	49,48	201,6	1 473	3 370	0,53	143,13		2 491,54	665,47	226,90	1 041,22	16,77	0,03	0,07	0,13	

