

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Булжамуур»

671050, с. Верхняя Иволга, ул. Центральная 17 «А», e-mail: buljamuur@mail.ru

Утверждаю:



Заведующая МБДОУ
А.А.Цыренова
«04» сентября 2020 г.

**Перспективное меню
в режиме пребывания 10,5 часов
на 2020 год**

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1-ая неделя День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшениная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,73	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	
2	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,10	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,60	10	51,80	0,02	0	0	0,34	4,7	16,80	2,60	0,24	0,01	0	
5	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		10,41	16,83	56,4	411,49	0,15	0,34	40,04	0,5	172,11	183,9	36,27	1,2	0,11	5,61	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	50	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,38	0,02	1,41	0	1,04	7,61	15,55	10,72	0,2	0,02	1,41	
2	свекольник	130	8,2	19	42,9	375	0,25	32,5	0	9,6	163,6	264,4	120,1	6,13	-	-	
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,3	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	
4	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
5	Кисель из концентрата плодово-ягодных	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		24,11	33,77	83,83	735,21	0,38	37,69	9,33	11,69	201,56	435,25	156,97	10,59	0,15	6,15	
Полдник																	
1	Рис с овощами	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
	Итого:		12,91	11,36	67,73	424,8	0,17	1,01	18,26	3,41	229,84	232,24	37,42	1,21	0,29	16,59	
	Итого за день		47,63	62,11	213,11	1607,9	0,71	41,54	67,63	15,8	613,01	859,39	236,66	14,15	0,57	28,85	

Меню для детей в возрасте 3-7 лет

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1-ая неделя День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшениная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	0	3,77	5,77	0	0,03	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0	
	Итого:		10,93	10,12	56,22	359,68	0,21	0,48	47,06	0,55	205,36	239,72	51,35	1,63	0,15	8,41	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,00	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,00	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	
2	свекольник	200	8,2	19	42,9	375	0,25	32,5	0	9,6	163,6	264,4	120,1	6,13	-	-	
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	
4	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
5	Кисель из концентрата плодово-ягодных	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	
	Итого:		24,47	35,89	85,77	763,60	0,39	39,10	9,33	12,72	209,18	450,80	167,68	10,78	0,17	7,56	
Полдник																	
1	Рис с овощами	100	3,8	5,9	12,5	118	0,12	18,3	28,5	0,3	24,6	88,5	30,6	1,13	-	-	
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
	Итого:		9,32	10,28	36,78	276,62	0,18	19,14	42,5	0,64	202,9	238,3	54,2	1,51	0,22	12,6	
	Итого за день		45,04	56,53	187,01	1436,30	0,78	62,72	98,89	14,23	632,64	941,62	282,83	15,76	0,56	29,37	

День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,34	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	
2	Какао с молоком	150	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		8,87	22,11	47,57	424,42	0,12	0,64	54,91	0,73	147	185,63	50,04	1,62	0,18	11,59	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	огурцы свежие порционно	30	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,1	30,1	14,1	0,5	-	-	
2	суп с макаронными изделиями	130	3	2,38	8,09	65,77	0,02	0,78	9,57	0,21	6,3	17,49	4,5	0,31	0,02	0,65	
3	Рагу из мяса говядины	150	12,67	11,66	17,17	224,34	0,14	10,77	31,5	1,55	31,9	137,11	34,19	1,71	0,14	7,53	
4	компот из сухофруктов	150	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		18,67	14,84	64,56	466,91	0,22	15,25	41,07	2,7	85,2	225,4	73,49	3,63	0,17	8,18	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке	150	13,46	8,23	13,42	181,54	0,11	0,34	40	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,2	1,4	
2	Булочка с изюмом	60	2,41	1,94	13,67	81,79	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
4	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		20,19	14,35	51,17	414,15	0,21	8,24	59,19	0,78	415,73	575,94	52,15	3,12	0,45	15,83	
	Итого за день:		53,53	56,3	171,3	1406,48	0,558	25,53	195,3	4,21	888,7	1168	203,8	8,57	0,8	35,6	

День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,34	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	
2	Какао с молоком	150	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		8,87	22,11	47,57	424,42	0,12	0,64	54,91	0,73	147	185,63	50,04	1,62	0,18	11,59	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	огурцы свежие порционно	30	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,1	30,1	14,1	0,5	-	-	
2	суп с макаронными изделиями	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,2	14,72	0,33	9,7	26,91	6,92	0,47	0,02	1	
3	Рагу из мяса говядины	180	15,21	14	20,61	269,2	0,17	12,92	37,8	1,86	38,28	16453	41,03	2,05	0,17	9,04	
4	компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		22,83	18,46	72,35	547,18	0,27	17,82	52,52	3,13	94,98	#####	82,75	4,13	0,2	10,04	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	13,46	8,23	13,42	181,54	0,11	0,34	40	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,2	1,4	
2	Булочка с изюмом	60	2,41	1,94	13,67	81,79	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
4	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		20,19	14,35	51,17	414,15	0,21	8,24	59,19	0,78	415,73	575,94	52,15	3,12	0,45	15,83	
	Итого за день:		57,69	59,92	179,09	1486,75	0,608	28,1	206,7	4,64	898,5	17493	213	9,07	0,83	37,46	

День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	творожная масса	100	12	9	9,5	167	0,03	0,5	50	0,9	135	200	23	0,4	-	-	
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	0	0	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	конфета шоколадная	15	4,9	16,2	68,3	87,8											
	Итого:		18,61	34,15	97,38	421,49	0,05	1,5	80	1,36	148,8	227,8	30,6	1,53	0,02	0,9	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	50	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Рассольник домашний на мясном	120	2,32	2,52	7,3	61,11	0,05	7,57	9,6	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	
2	Котлета из говядины	50	2,88	2,48	0	33,85	0,01	0	0	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	
3	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
4	Кисель из плодово-ягодных концентратов	150	0,21	0,05	20,91	84,86	0,01	0	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
6	помидоры свежие порционно	30	1	6,2	3,6	74	0,06	21,4	0	3,3	14,2	25	19	0,86	-	-	
	Итого:		9,85	13,3	53,56	373,08	0,18	28,97	14,15	4,12	77,62	130,78	45,14	2,63	0,09	4,54	
Полдник																	
1	капуста тушенная	100	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	59,7	44,3	22,9	0,88	-	-	
2	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
4	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		2,6	3,8	32,88	175,94	0,06	21,2	17,1	0,5	81,44	63,96	31,9	3,13	0	0	
Итого за день:			31,26	51,4	188,97	1006,91	0,3	54,17	111,3	6,18	317,4	430,5	113,6	8,44	0,13	5,94	

День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	творожная масса	100	12	9	9,5	167	0,03	0,5	50	0,9	135	200	23	0,4	-	-	
2	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	0	0	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	конфета шоколадная	15	4,9	16,2	68,3	87,8											
	Итого:		18,61	34,15	97,38	421,49	0,05	1,5	80	1,36	148,8	227,8	30,6	1,53	0,02	0,9	
Завтрак 2																	
1	Сырок глазированный	40	4	23	44	399											
	Итого:		4	23	44	399	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																	
1	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	3,68	3,98	11,55	96,76	0,08	11,99	15,2	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	
2	Котлета из говядины	50	2,88	2,48	0	33,85	0,01	0	0	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	
3	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
4	Кисель из плодово-ягодных концентратов	200	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
6	помидоры свежие порционно	30	1	6,2	3,6	74	0,06	21,4	0	3,3	14,2	25	19	0,86	-	-	
	Итого:		11,75	14,86	52,05	388,82	0,22	36,39	19,7	4,29	106,31	148,94	55,27	4,71	0,13	6,33	
Полдник																	
1	капуста тушеная	100	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	59,7	44,3	22,9	0,88	-	-	
2	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
4	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		2,6	3,8	32,88	175,94	0,06	21,2	17,1	0,5	81,44	63,96	31,9	3,13	0	0	
Итого за день:			36,96	75,81	226,31	1385,25	0,33	59,09	116,8	6,15	336,6	440,7	117,8	9,37	0,15	7,23	

День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	7,76	10,44	36,02	269,2	0,1	1,44	62	0,76	145,5	139,08	23,38	0,596	-	-	
2	Чай с сахаром	200	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,01	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		13,5	22,89	68,27	525,96	0,12	1,51	88	1,15	253,02	214,21	29,48	0,866	0,04	0	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	Винегрет	50	0,66	5,1	3,3	61,56	0,025	3,1	0	2,3	11,2	20,9	8,95	0,395	-	-	
2	Щи	130	2,6	4,33	6,27	74,46	0,04	9,26	18,2	0,14	87,97	32,05	12,49	0,46	0,04	3,11	
3	сосиска отварная	50	10	19	0	211											
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,11	1,79	9,52	62,6	0,07	0	4,5	0,15	3,97	50	33,33	2,67	0,03	0,98	
5	Компот из плодов сухих	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
6	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		17,67	30,92	56,49	575,42	0,165	12,56	22,7	3,43	133,04	143,65	75,47	4,635	0,08	4,09	
Полдник																	
1	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	120,08	0,09	9,28	0	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	
2	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
3	Чай с молоком с сахаром	150	0,9	0,96	8,9	47,85	0,01	0,18	4,5	0	39,12	31,63	4,2	0,05	0,04	2,7	
	Итого:		4,58	7,74	32,93	219,73	0,12	9,46	4,5	3,16	65,47	105,19	32,92	1,16	0,12	7,15	
			41,55	66,55	165,69	1422,11	0,413	24,93	155,3	7,74	692,33	643,65	165,97	6,861	0,24	11,24	

День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	7,76	10,44	36,02	269,2	0,1	1,44	62	0,76	145,5	139,08	23,38	0,596	-	-	
2	Чай с сахаром	200	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,01	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		13,5	22,89	68,27	525,96	0,12	1,51	88	1,15	253,02	214,21	29,48	0,866	0,04	0	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	Винегрет	50	0,66	5,1	3,3	61,56	0,025	3,1	0	2,3	11,2	20,9	8,95	0,395	-	-	
2	ПЦи	200	2,6	4,33	6,27	74,46	0,04	9,26	18,2	0,14	87,97	32,05	12,49	0,46	0,04	3,11	
3	сосиска отварная	50	10	19	0	211											
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,11	1,79	9,52	62,6	0,07	0	4,5	0,15	3,97	50	33,33	2,67	0,03	0,98	
5	Компот из плодов сухих	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		17,67	30,92	56,49	575,42	0,165	12,56	22,7	3,43	133,04	143,65	75,47	4,635	0,08	4,09	
Полдник																	
1	Рагу из овощей	180	2,08	6,18	14,03	120,08	0,09	9,28	0	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
3	Чай с молоком с сахаром	200	0,9	0,96	8,9	47,85	0,01	0,18	4,5	0	39,12	31,63	4,2	0,05	0,04	2,7	
	Итого:		4,58	7,74	32,93	219,73	0,12	9,46	4,5	3,16	65,47	105,19	32,92	1,16	0,12	7,15	
			41,55	66,55	165,69	1422,11	0,413	24,93	155,3	7,74	692,33	643,65	165,97	6,861	0,24	11,24	

День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг,	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке «Дружба»	120	3,67	5,57	17,19	133,61	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	
2	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		10,65	24,2	53,75	475,12	0,15	1,11	61,73	0,77	245,9	254,7	53,89	1,14	0,31	19,04	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	50	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,40	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупя пшеничная)	130	1,37	3,32	7,21	64,16	0,03	8,14	3,9	1,28	72,51	38,53	11,42	0,42	0,03	1,9	
2	Рыба припущенная с картофельным пюре	150	12,7	6,3	19,29	184,61	0,15	7,52	10,35	2,69	255,84	373,14	38,67	1,05	0,14	94,3	
3	Кисель из плодово-ягодных концентратов	150	0,21	0,05	20,91	84,86	0,01	0	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		15,88	10,27	57,41	385,43	0,21	15,66	14,3	4,36	340,7	440,08	56,47	2,03	0,19	96,2	
Полдник																	
1	Пицца детская	100	10,4	10,8	25,8	242	242	0,009	1,3	58,6	139,8	135,7	21,2	1,08	-	-	
2	Каша жидкая на молоке кукурузная	200	6,18	6,6	37,37	233,6	0,082	1,3	39	0,32	131,56	134,06	25,9	1,216	-	-	
3	Какао с молоком	150	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
4	свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		19,73	20,41	83,94	597,99	242,132	8,719	50,43	59,13	373,2	361,84	78,3	5,256	0,09	6,08	
Итого за день:			46,46	55,03	200,25	1494,94	242,5	27,99	126,5	64,46	969,3	1065	194,7	9,576	0,61	121,8	

День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке «Дружба»	180	26,4	51,5	138,4	1123	0,45	6,6	292	0,9	656,1	706,7	153,3	3	-	-	
2	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		33,38	70,13	174,96	1464,51	0,51	7,44	336	1,34	835,6	858,4	176,9	3,4	0,23	13,5	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	50	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупя пшеничная)	200	2,1	5,11	11,09	98,71	0,05	12,52	6	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	
2	Рыба припущенная с картофельным пюре	180	15,24	7,55	23,14	221,53	0,18	9,02	12,42	3,22	307	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	
3	Кисель из плодово-ягодных концентратов	200	0,21	0,05	20,91	84,86	0,01	0	0,05	0,05	7,65	11,61	3,78	0,32	0,01	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		19,15	13,31	65,14	456,9	0,26	21,54	18,47	5,58	430,9	535,46	70,36	2,46	0,23	116,08	
Полдник																	
1	Пицца детская	100	10,4	10,8	25,8	242	242	0,009	1,3	58,6	139,8	135,7	21,2	1,08	-	-	
2	Каша жидкая на молоке кукурузная	200	6,18	6,6	37,37	233,6	0,082	1,3	39	0,32	131,56	134,06	25,9	1,216	-	-	
3	Какао с молоком	200	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
4	свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		19,73	20,41	83,94	597,99	242,132	8,719	50,43	59,13	373,2	361,84	78,3	5,256	0,09	6,08	
Итого за день:			72,46	104	329,19	2555,8	242,9	40,2	404,9	66,25	1649	1764	331,6	12,27	0,57	136,2	

2-ая неделя. День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша молочная жидкая (ячневая)	100	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56	0,38	274,64	539,24	23,1	0,57	0,27	1,33	
2	Какао с молоком	180	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Маслосладкосливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01	-	-	
6	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		29,31	36,39	56,25	662,49	0,22	0,87	196,73	1,03	388,38	716,32	55,7	2,59	0,38	8,31	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	100	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	4,05	5,6	61	0,025	1,55	0	1,95	12,2	24,75	17	0,32	-	-	
2	суп с макаронными изделиями	130	3	2,38	8,09	65,77	0,02	0,78	9,57	0,21	6,3	17,49	4,5	0,31	0,02	0,65	
3	Азу из мяса отварного	160	13,15	13,6	13,95	231	0,115	3,5	24	0,5	29,85	171,65	37,1	2,61	-	-	
4	компот из сухофруктов	150	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
5	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		19,05	20,73	65,04	523,57	0,19	6,03	33,57	3,5	78,25	254,59	79,3	4,35	0,03	0,65	
Полдник																	
1	Плов	150	5	17,8	53,7	395	0,09	7,3	0	8,9	56,4	141,2	56	1,7	-	-	
2	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
	Итого:		6,6	18,4	71,19	476,77	0,11	7,3	0	9,24	63,92	162,33	58,6	1,96	0,01	0	
	Итого за день		55,16	75,67	197,63	1699,23	0,53	16,7	230,3	13,97	540,05	1141,24	199,6	10,05	0,44	9,46	

2-ая неделя. День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша молочная жидкая (ячневая)	180	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56	0,38	274,64	539,24	23,1	0,57	0,27	1,33	
2	Какао с молоком	200	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Маслосладкосливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01	-	-	
6	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		29,31	36,39	56,25	662,49	0,22	0,87	196,73	1,03	388,38	716,32	55,7	2,59	0,38	8,31	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	150	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	4,05	5,6	61	0,025	1,55	0	1,95	12,2	24,75	17	0,32	-	-	
2	суп с макаронными изделиями	200	3	2,38	8,09	65,77	0,02	0,78	9,57	0,21	6,3	17,49	4,5	0,31	0,02	0,65	
3	Азу из мяса отварного	200	13,15	13,6	13,95	231	0,115	3,5	24	0,5	29,85	171,65	37,1	2,61	-	-	
4	компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,01	0,2	0	0,5	25,2	23,9	18,1	0,87	-	-	
5	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		19,05	20,73	65,04	523,57	0,19	6,03	33,57	3,5	78,25	254,59	79,3	4,35	0,03	0,65	
Полдник																	
1	Плов	150	5	17,8	53,7	395	0,09	7,3	0	8,9	56,4	141,2	56	1,7	-	-	
2	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
3	Чай с сахаром	200	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
	Итого:		6,6	18,4	71,19	476,77	0,11	7,3	0	9,24	63,92	162,33	58,6	1,96	0,01	0	
	Итого за день		55,16	75,67	197,63	1699,23	0,53	16,7	230,3	13,97	540,05	1141,24	199,6	10,05	0,44	9,46	

День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Суп молочный	150	5,72	5,06	18,84	143,8	0,076	0,9	38,72	0,26	164	137,52	20,4	0,488	-	-	
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,10	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		11,05	14,71	50,54	379,43	0,096	1,97	64,72	0,67	276,6	217,42	31,5	1,698	0,04	0	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	огурцы свежие порционно	30	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,1	30,1	14,1	0,5	-	-	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	120	5,98	2,94	12,96	511	0,208	0,4	16	0,24	37,4	75,84	29,4	2,148	-	-	
3	Сушарики из хлеба пшеничного	10	13,97	1,47	85,79	412,3	0,175	0	0	0,206	36,38	113,34	24,94	2,001	-	-	
4	Голубцы ленивые	50	4,3	4,25	0,84	25,6	0,02	2,2	5,7	0,15	14,55	51,75	9,75	0,765	-	-	
5	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
6	Кисель из концентрата плодово-ягодных	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		29,14	10,96	138,39	1144,11	0,503	9,1	26,2	1,446	125,81	313,48	89,56	8,034	0,04	0,38	
Полдник																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,73	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	
2	ватрушка с творогом	60	3,4	1,4	18,6	101	0,04	0	8,6	0,5	7,1	25,2	4,8	0,36	-	-	
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
4	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		8,47	6,18	60,04	329,7	0,2	7,27	22,64	0,81	90,61	149,3	43,97	3,43	0,07	5,61	
	Итого за день		54,46	36,85	256,97	1954,24	0,807	19,74	153,66	2,926	733,82	860,8	193,13	13,362	0,15	5,99	

День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
1	Суп молочный	180	5,72	5,06	18,84	143,8	0,076	0,9	38,72	0,26	164	137,52	20,4	0,488	-	-	
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	0	0	
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,10	0,03	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		11,05	14,71	50,54	379,43	0,096	1,97	64,72	0,67	276,6	217,42	31,5	1,698	0,04	0	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный продукт	100	5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	-	-	
	Итого:		5,8	5	8	101	0,008	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	0	0	
Обед																	
1	огурцы свежие порционно	30	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,1	30,1	14,1	0,5	-	-	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	120	5,98	2,94	12,96	511	0,208	0,4	16	0,24	37,4	75,84	29,4	2,148	-	-	
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	13,97	1,47	85,79	412,3	0,175	0	0	0,206	36,38	113,34	24,94	2,001	-	-	
4	Голубцы ленивые	50	4,3	4,25	0,84	25,6	0,02	2,2	5,7	0,15	14,55	51,75	9,75	0,765	-	-	
5	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
6	Кисель из концентрата плодово- ягодных	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		29,14	10,96	138,39	1144,11	0,503	9,1	26,2	1,446	125,81	313,48	89,56	8,034	0,04	0,38	
Полдник																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,73	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	
2	ватрушка с творогом	60	3,4	1,4	18,6	101	0,04	0	8,6	0,5	7,1	25,2	4,8	0,36	-	-	
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
4	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		8,47	6,18	60,04	329,7	0,2	7,27	22,64	0,81	90,61	149,3	43,97	3,43	0,07	5,61	
	Итого за день		54,46	36,85	256,97	1954,24	0,807	19,74	153,66	2,926	733,82	860,8	193,13	13,362	0,15	5,99	

День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. мг	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,67	5,57	17,19	133,61	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	
2	Какао с молоком	150	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	конфета шоколадная	15	4,9	16,2	68,3	87,8											
	Итого:		13	33,23	106,54	426,49	0,13	0,68	57,86	0,78	158,07	202,8	55,09	1,75	0,19	12,52	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	150	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	помидоры свежие порционно	30	1	6,2	3,6	74	0,06	21,4	0	3,3	14,2	25	19	0,86	-	-	
2	Борщ с капустой и картофелем	130	1,07	1,97	6,57	48,31	0,03	7,74	3,9	0,67	58,48	27,74	12,52	0,58	0,03	2,98	
3	Рагу из овощей с мясом говядины	50	0,87	2,58	5,85	50,03	0,04	3,87	0	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	
4	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		5,29	11,5	41,17	289,09	0,17	36,01	3,9	5,64	96,9	103,69	51	4,14	0,09	4,84	
Полдник																	
1	Изделия макаронные отварные	80	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
2	Сосиска отварная	50	6,5	7,5	0,5	211											
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		12,66	13,13	36,33	429,28	0,1	7,84	18,5	0,46	194,88	159,15	32,77	2,63	0,22	12,98	
	Итого за день		31,15	58,01	189,19	1181,26	0,41	47,03	80,26	7,08	459,35	473,64	144,86	9,67	0,52	30,84	

День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	3,67	5,57	17,19	133,61	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	
2	Какао с молоком	180	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	конфета шоколадная	15	4,9	16,2	68,3	87,8											
	Итого:		13	33,23	106,54	426,49	0,13	0,68	57,86	0,78	158,07	202,8	55,09	1,75	0,19	12,52	
Завтрак 2																	
1	Сырок глазированный	40	0,2	0,15	5,15	22,75	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,15	5,15	22,75	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
Обед																	
1	помидоры свежие порционно	30	1	6,2	3,6	74	0,06	21,4	0	3,3	14,2	25	19	0,86	-	-	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,07	1,97	6,57	48,31	0,03	7,74	3,9	0,67	58,48	27,74	12,52	0,58	0,03	2,98	
3	Рагу из овощей с мяса говядины	150	0,87	2,58	5,85	50,03	0,04	3,87	0	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		5,29	11,5	41,17	289,09	0,17	36,01	3,9	5,64	96,9	103,69	51	4,14	0,09	4,84	
Полдник																	
1	Изделия макаронные отварные	150	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
2	Сосиска отварная	50	6,5	7,5	0,5	211											
3	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		12,66	13,13	36,33	429,28	0,1	7,84	18,5	0,46	194,88	159,15	32,77	2,63	0,22	12,98	
	Итого за день		31,15	58,01	189,19	1167,61	0,41	47,03	80,26	7,08	459,35	473,64	144,86	9,67	0,52	30,84	

День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	
2	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		11,7	27,21	54,34	501,74	0,13	1,36	65,96	0,58	288,26	270,46	62,16	2,62	0,37	22,22	
Завтрак 2																	
1	Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
	Итого:		3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,29	4,55	1,02	46,15	0,02	6,32	0	2,16	4,04	7,14	5,12	0,23	0,01	0,53	
2	Суп с рыбными консервами	130	7	9,12	10,78	153,2	0,072	6,36	12	0,18	24,92	122,02	27,78	0,948	-	-	
3	Изделия макаронные отварные	150	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
4	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,3	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	
5	Кисель	150	0,04	0,02	18,07	72,58	0	1,13	0	0,08	5,5	4,87	1,13	0,09	0	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		22,12	26,18	53,7	538,81	0,182	14,59	21,33	3,32	54,31	278,83	54,18	3,428	0,12	5,27	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	7,76	10,44	36,02	269,2	0,1	1,44	62	0,76	145,5	139,08	23,38	0,596	-	-	
2	пирожки печенные	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37	-	-	
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
	Итого:		10,96	13,14	61,41	408,17	0,14	1,44	80,6	1,26	155,72	169,51	27,98	0,986	0	0	
	Итого за день		48,7	70,31	183,73	1555,54	0,492	18,23	181,89	5,16	671,89	851,8	165,32	7,174	0,7	40,09	

День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	
2	Чай с молоком	180	3,92	3,78	14,28	106,82	0,04	0,84	14	0	173,6	133	21	0,14	0,21	12,6	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	печенье	28	1,82	8,90	14,76	139,16											
	Итого:		11,7	27,21	54,34	501,74	0,13	1,36	65,96	0,58	288,26	270,46	62,16	2,62	0,37	22,22	
Завтрак 2																	
1	Сырок глазированный	40	4	23	44	399											
	Итого:		4	23	44	399	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,29	4,55	1,02	46,15	0,02	6,32	0	2,16	4,04	7,14	5,12	0,23	0,01	0,53	
2	Суп с рыбными консервами	130	7	9,12	10,78	153,2	0,072	6,36	12	0,18	24,92	122,02	27,78	0,948	-	-	
3	Изделия макаронные отварные	150	1,84	1,45	11,75	67,46	0,03	0	4,5	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	
4	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,3	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	
5	Кисель	150	0,04	0,02	18,07	72,58	0	1,13	0	0,08	5,5	4,87	1,13	0,09	0	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		22,12	26,18	53,7	538,81	0,182	14,59	21,33	3,32	54,31	278,83	54,18	3,428	0,12	5,27	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	7,76	10,44	36,02	269,2	0,1	1,44	62	0,76	145,5	139,08	23,38	0,596	-	-	
2	пирожки печенные	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37	-	-	
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	0	0	0	0	2,82	4,33	0	0,02	0	0	
4	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
	Итого:		11,36	13,54	71,21	452,17	0,17	8,44	80,6	1,46	171,82	180,51	36,98	3,196	0	0	
	Итого за день		49,18	89,93	223,25	1891,72	0,482	24,39	167,89	5,36	514,39	729,8	153,32	9,244	0,49	27,49	

День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	13,46	8,23	13,42	181,54	0,11	0,34	40	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,2	1,4	
2	Какао с молоком	140	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		25,6	26,96	49,02	541,13	0,2	1,17	129,7	0,89	521,37	715,74	45,2	1,07	0,47	11,23	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	50	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5	0	0,1	8	5,5	4,5	1,1	0,01	1	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	130	1,33	2,09	8,98	60,03	0,06	4,83	3,9	0,69	36,77	39,78	13,83	0,51	0,04	2,8	
2	Тефтели их мяса говядины	60	10,45	7,24	2,92	118,58	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	
3	пюре картофельное	100	2,1	4	6,1	68	0,08	2,5	19,9	0,1	25,5	51,5	16,4	0,58	-	-	
4	Компот из сухофруктов	140	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		17,82	13,95	61,02	440,86	0,34	28,57	2524,38	3,19	367,01	346,88	49,29	11,9	1,26	15,21	
Полдник																	
1	гречка отварная	1100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	
2	мясо тушенное	50	7,65	8,7	1,15	112	0,02	0,15	0	1,3	7,15	79,1	11,25	1,2	0	0	
3	Чай с молоком	140	0	0	3,3	13,2	0	0,08	0	0,01	0,6	0,85	0,35	0,06	0	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
6	Итого:		11,59	11,46	52,35	358,9	0,16	1,23	32,26	3,08	220,14	209,29	33,77	1,03	0,31	16,59	
	Итого за день		69,9	66,89	239,11	1838,09	0,85	58,19	2738,19	8,3	1281,02	1468,65	191,87	19,19	2,23	62,32	

День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	180	13,46	8,23	13,42	181,54	0,11	0,34	40	0,27	206,77	400,91	17,13	0,45	0,2	1,4	
2	Какао с молоком	200	2,75	2,61	10,97	78,39	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,2	0,75	0,09	6,08	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0,02	0,01	0,9	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	вафли	25	1,38	6	12,2	108											
	Итого:		25,6	26,96	49,02	541,13	0,2	1,17	129,7	0,89	521,37	715,74	45,2	1,07	0,47	11,23	
Завтрак 2																	
1	Сок натуральный	100	0,2	0,15	5,15	36,4	0,01	2,5	0	0,2	9,5	8	6	1,15	0,02	0,5	
	Итого:		0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5	0	0,1	8	5,5	4,5	1,1	0,01	1	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	200	1,33	2,09	8,98	60,03	0,06	4,83	3,9	0,69	36,77	39,78	13,83	0,51	0,04	2,8	
2	Тефтели их мяса говядины	60	10,45	7,24	2,92	118,58	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	
3	пюре картофельное	100	2,1	4	6,1	68	0,08	2,5	19,9	0,1	25,5	51,5	16,4	0,58	-	-	
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	0,02	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
	Итого:		17,82	13,95	61,02	440,86	0,34	28,57	2524,38	3,19	367,01	346,88	49,29	11,9	1,26	15,21	
Полдник																	
1	гречка отварная	150	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	
2	мясо тушенное	50	7,65	8,7	1,15	112	0,02	0,15	0	1,3	7,15	79,1	11,25	1,2	0	0	
3	Чай с молоком	200	0	0	3,3	13,2	0	0,08	0	0,01	0,6	0,85	0,35	0,06	0	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	0,01	0	
5	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	-	-	
6	Итого:		11,59	11,46	52,35	358,9	0,16	1,23	32,26	3,08	220,14	209,29	33,77	1,03	0,31	16,59	
	Итого за день		69,9	66,89	239,11	1838,09	0,85	58,19	2738,19	8,3	1281,02	1468,65	191,87	19,19	2,23	62,32	