

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МКОУ «Верхневодянская СШ»

  
*А.Е.Аболов* А.Е.Аболов

Приказ №81 от 30.08.2021

Примерное циклическое 10 – дневное меню  
дошкольной группы МКОУ «Верхневодянская СШ»  
Старополтавского района Волгоградской области

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

2021 г.

День: понедельник

Неделя: первая

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минеральные вещества,  мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
26	Каша молочная манная с маслом слив.	200/5	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
21	Чай с молоком и сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
25	Борщ из св. капусты с куриным мясом	200/50	4,75	6,66	10,81	142,52	0,05	0,04	10,2 3	42,88	1,2
184	Котлета мясная в духовом шкафу	60	10,6 8	11,7 2	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
134	Макаронные изделия отварные	150	6,8	9,32	40,12	271,56	0,08	0,03	0	27,3	0,66
18	Овощи свежие (нарезка)	50	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
13	Сок фруктовый	200	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
147	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>										
289	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
21	Чай с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,87 5	12	1,65
	<b>Итого:</b>		38,1 35	43,3 8	159,48 2	1191,67	0,4305	0,5165	21,5 3	372,68	10,088

Неделя первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
30	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,12	1,42
21	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b><u>Обед</u></b>										
101	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/ 35	5,95	9,47	114,34	154,83	0,088	0,03	16,42	46,76	0,836
180	Плов из отварной птицы	140/60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
22	Овощная нарезка	50	0,684	4,29	4,716	60,6	0,18	0,24	11,4	25,25	0,6
43	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>										
148	Печенье «Топленое молоко»	50	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
255	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<b>Итого:</b>		37,219	46,31	233,316	1134,56	0,6755	0,9795	38,39	565,71	7,564

Неделя первая

День: среда

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь  Ккал	Витамины,  мг			Минераль ные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
25	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,8	0,42
20	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
113	Щи с куриным мясом	200/50	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
136	Пельмени мясные со сливочным маслом	150	27,9 3	18,5 3	53,5	478,4	0,36	0,19	0,9	42,18	3,97
273	Винегрет с растительным мясом	50	0,85	2,56	4,2	46	0,03	0,025	5,5	13,35	0,45
42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>										
201	Омлет натуральный	100	9,25	11,5 5	2,4	150,6	0,053	0,36	0,17	75,8	1,85
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
41	Какао-напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	0,04	0,24	1,08	221,1 4	0,7
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<b>Итого:</b>		64,1 95	62,4 1	216,8 5	1666,5	0,7865	1,0765	44,89 5	701,6 9	12,41 7

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минераль ные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
28	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
21	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
38	Суп картофельный с макаронными изделиями с говяжьим мясом	200/ 50	12	13	13	220	0,12	0,23	8,42	35	2
194	Котлета рыбная	60	10,4	7,04	12,16	156,8	0,96	0,94	0,97	48,96	1,21
304	Томатный соус	30	5,73	13	8,11	188,36	0	0	0	0	0
110	Гороховое пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,97 5	69,5	1,395
23	Салат из моркови	50									
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
13	Сок фруктовый	200	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<b><u>Полдник</u></b>										
117	Запеканка из творога	200	29,2 2	12,1 1	29,1	342,23	0,084	0,025	0	12,76	0,679
21	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		64,5 65	45,4 2	197,7 8	1393,8	1,5405	1,9225	27,98	456,1 8	11,35

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
68	Каша «Дружба» с маслом слив.	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
21	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
18	Суп шахтерский с мясом	200//50	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
107	Тефтели из говядины	60	13,72	15,62	9,3	232,73	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
304	Томатный соус	30	5,73	13	8,11	188,36	0	0	0	0	0
111	Капуста тушеная	150	3,92	4,85	20,17	130,73	0,06	0,075	39,66	93,105	1,26
18	Овощи свежие (нарезка)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<b><u>Полдник</u></b>										
120	Запеканка рисовая(манная, пшенная )со свежими плодами	150/20	23	6	32	280	0,08	0,42	0,34	159	1
255	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
376	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65

<b>Итого:</b>		55,5 1	58,0 6	256,1 82	1508,22	0,8225	1,9965	23,23	645,1 4	14,20
---------------	--	-----------	-----------	-------------	---------	--------	--------	-------	------------	-------

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
25	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,7 8	0,42
20	Чай с молоком и сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b><u>Обед</u></b>										
41	Суп рыбный из филе минтая	200/50	10,1 7	2,6	16,65	150	0,1	0,1	8,025	107,9 3	1,3
157	Гуляш из отварного говяжьего мяса	60	5,55	11,9 5	0,8	133	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
304	Томатный соус	30	5,73	13	8,11	188,36	0	0	0	0	0
104	Отварные макароны	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
129	Нарезка из свеклы отварной	60	1,64	0,66	10,06	56	0,002	0,01	3,18	43,16	0,74
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
43	Кисель	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	<b><u>Полдник</u></b>										
205	Блинчики со сгущенным молоком	100/15	5,92	6,16	33,22	205	0,07	0,12	2,69	87,83	1,07
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
210	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,069	1,09	0	0,01	0,05	4,95	0,815
	<b>Итого:</b>		36,6 45	39,2 2	161,5 5	1148,27	0,5595	0,6615	73,61	570	9,325

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
30	Каша молочная пшениная с маслом слив.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,1 2	1,42
260	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
113	Щи с куриным мясом	200/50	1,92 5	6,33	10,05	104,16	0,17	0,2	23,91	81,52	3,025
184	Котлета мясная в духовом шкафу	60	10,6 8	11,7 2	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
304	Томатный соус	30	5,73	13	8,11	188,36	0	0	0	0	0
131	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	175,86	0,225	0,105	0	17,23	4,665
18	Овощи свежие (нарезка)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
237	Компот из апельсинов и яблок	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	<b><u>Полдник</u></b>										
130	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,04	0,04	0	10	0,5
210	Чай с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56



	<b>Итого:</b>		38,5 4	41,1 1	182,0 72	1212,32	0,6625	0,6665	33,89	479,7 2	13,46 8
--	---------------	--	-----------	-----------	-------------	---------	--------	--------	-------	------------	------------

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
78	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные в духовом шкафу	200	14,28	14,72	38,96	362	0,06	0,12	0,78	294	1,38
	Яйцо вареное	1шт.	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01	0	0,01	1,05	0,05
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
210	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b><u>Обед</u></b>										
111	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200/50	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
157	Гуляш из отварного говяжьего мяса	60	8,95	5,48	9,16	121,07	0,044	0,042	0,53	15,84	0,41
39	Молочный соус	30	3,36	6,89	9,22	112,33	0	0	0	0	0
10	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,975	69,5	1,395
22	Салат:капуста с морковью	50	0,72	3,1	6,54	56	0,01	16,42	2,5	25,7	0,6
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<b><u>Полдник</u></b>										
294	Пирожки печеные с яблоками	60	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137

41	Какао-напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	<b>Итого:</b>		46,635	52,52	188,73	1396,8	0,5725	17,156	30,305	734,77	8,949

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минераль ные вещества,  мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
93	Каша овсяная молочная	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
210	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
118	Суп картофельный с бобовыми на мясо- костном бульоне	200/50	2,32	3,88	13,61	98,77	0,23	0,08	7,62	43,83	2,02
93	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,03	0,088	0,384	30,75	1,9
39	Молочный соус	30	3,36	6,89	9,22	112,33	0	0	0	0	0
104	Отварные макароны	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
40	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32		0,14	0,66	116,2	0,18
	<b><u>Полдник</u></b>										
265	Сырники из творога со сливочным маслом	150/5	27,12	5,24	44,67	334,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24
261	Чай с молоком	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65

	<b>Итого:</b>		67,0	62,0 9	220,7 1	1581,02	0,6105	1,1385	14,86	812,6 7	11,12
--	---------------	--	------	-----------	------------	---------	--------	--------	-------	------------	-------

Неделя: вторая  
День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества,  мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
106	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,045	9,48	28,17	0,84
260	Чай сладкий	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
66	Суп –лапша по-домашнему с куриным мясом	200/50	8,04	10,0 6	17,89	195,43	0,08	0,14	4,45	44,29	1,01
107	Тефтели мясные	60	10,7 9	11,5 7	7,83	176,58	0,106	0,186	0	59,05	1,34
304	Томатный соус	30	5,73	13	8,11	188,36	0	0	0	0	0
111	Капуста тушеная	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,12	0,045	0	40,95	0,99
18	Овощи свежие (нарезка)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
41	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7
	<b><u>Полдник</u></b>										
279	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,04	0,04	0	10	0,5
380	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65



279	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,04	0,04	0	10	0,5
21	Чай с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,87 5	12	1,65
	<b>Итого:</b>		38,1 35	43,3 8	159,48 2	1191,67	0,4305	0,5165	21,5 3	372,68	10,088

Неделя первая

День: вторник

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь  Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
30	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,1 2	1,42
21	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b><u>Обед</u></b>										
101	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/ 12,5	5,95	9,47	114,3 4	154,83	0,088	0,03	16,42	46,76	0,836
180	Плов из отварной птицы	140/70	10,6 8	11,7 2	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
22	Салат витаминный	50	0,68 4	4,29	4,716	60,6	0,18	0,24	11,4	25,25	0,6
43	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>										
148	Пряник глазированный	50	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
255	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12

376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<b>Итого:</b>		37,2 19	46,3 1	233,3 16	1134,56	0,6755	0,9795	38,39	565,7 1	7,564

Неделя первая

День: среда

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь  Ккал	Витамины,  мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
25	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,8	0,42
20	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
113	Щи со сметаной на мясо-костном бульоне	250/10/ 12,5	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
136	Пельмени мясные со сливочным маслом	150	27,9 3	18,5 3	53,5	478,4	0,36	0,19	0,9	42,18	3,97
273	Винегрет с растительным мясом	50	0,85	2,56	4,2	46	0,03	0,025	5,5	13,35	0,45
42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>										
201	Омлет натуральный	100	9,25	11,5 5	2,4	150,6	0,053	0,36	0,17	75,8	1,85



120	Запеканка рисовая(манная, пшеничная )со свежими плодами	150/20	23	6	32	280	0,08	0,42	0,34	159	1
21	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<b>Итого:</b>		64,5 65	45,4 2	197,7 8	1393,8	1,5405	1,9225	27,98	456,1 8	11,35

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
68	Каша «Дружба» с маслом слив.	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,2 4	0,78
21	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
33	Рассольник ленинградский с куриным мясом и сметаной	250// 12,5/ 10	5,02 5	11,3	32,37	149,6	0,056	0,098	0	12,68	1,078
107	Тефтели из говядины в томатном соусе	70/5	13,7 2	15,6 2	9,3	232,73	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
131	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	175,86	0,225	0,105	0	17,23	4,665
18	Овощи свежие (нарезка)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69



42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<b>Полдник</b>										
215	Творожная запеканка с изюмом	70	8,26	3,07	48,78	255,58	0,084	0,025	0	12,76	0,679
255	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
376	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<b>Итого:</b>		55,5 1	58,0 6	256,1 82	1508,22	0,8225	1,9965	23,23	645,1 4	14,20

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>										
25	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,78	0,42
20	Чай с молоком и сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<b>Обед</b>										
41	Суп рыбный из пангасиуса	250/12,5	10,17	2,6	16,65	150	0,1	0,1	8,025	107,93	1,3
157	Сосиска молочная отварная	50	5,55	11,95	0,8	133	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
111	Капуста тушеная	150	3,92	4,85	20,17	130,73	0,06	0,075	39,66	93,105	1,26
129	Салат из свеклы с изюмом	60	1,64	0,66	10,06	56	0,002	0,01	3,18	43,16	0,74
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
43	Кисель	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0



265	Оладьи со сгущенным молоком	50	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
210	Чай с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	<b>Итого:</b>		38,54	41,11	182,072	1212,32	0,6625	0,6665	33,89	479,72	13,468

Неделя: вторая  
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
78	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные в духовом шкафу	200	14,28	14,72	38,96	362	0,06	0,12	0,78	294	1,38
	Яйцо вареное	1/2шт.	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01	0	0,01	1,05	0,05
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
210	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b><u>Обед</u></b>										
111	Суп гороховый с мясо-костным бульоне	250/12,5	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
152	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70/30	8,95	5,48	9,16	121,07	0,044	0,042	0,53	15,84	0,41
10	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,975	69,5	1,395
22	Салат витаминный	50	0,72	3,1	6,54	56	0,01	16,42	2,5	25,7	0,6
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
42	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02

	<u>Полдник</u>										
294	Пирожки печеные с яблоками	70	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137
41	Какао-напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	<b>Итого:</b>		46,635	52,52	188,73	1396,8	0,5725	17,156	30,305	734,77	8,949

Неделя: вторая  
 День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
93	Каша овсяная молочная	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
210	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Обед</u>										
118	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250/12,5	2,32	3,88	13,61	98,77	0,23	0,08	7,62	43,83	2,02
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,03	0,088	0,384	30,75	1,9
104	Отварные макароны	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
40	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32		0,14	0,66	116,2	0,18
	<u>Полдник</u>										
129	Сырники из творога	150/20	32,3	23,6	63,95	596,7	0,11	0,54	0,53	350,5	1,16

	со сгущ. молоком			3					2		
261	Чай с молоком	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
376	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<b>Итого:</b>		67,0	62,0 9	220,7 1	1581,02	0,6105	1,1385	14,86	812,6 7	11,12

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход  Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
106	Плов вегетарианский с сухофруктами и маслом сливочным.	200/5	5,78	12,2 6	81,65	460,14	0,04	0,045	9,48	28,17	0,84
260	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
340	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
336	Сыр 50%	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Обед</u></b>										
66	Суп –лапша домашнему с куриным мясом	250/25	8,04	10,0 6	17,89	195,43	0,08	0,14	4,45	44,29	1,01
107	Ежики мясные в томатном соусе	85	10,7 9	11,5 7	7,83	176,58	0,106	0,186	0	59,05	1,34
111	Капуста тушеная	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,12	0,045	0	40,95	0,99
18	Овощи свежие (нарезка)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
147	Хлеб	30	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
41	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7



	Гр.		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
<b><u>Завтрак</u></b>												
Каша молочная манная жидкая с маслом слив.	150/5	2,51	3,75	3,75	21	132	0,03	0,008	0,3	4,65	0,233	
Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77	
Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36	
Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01	
Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11	
Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0	
<b><u>Второй завтрак</u></b>												
Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1	
<b><u>Обед</u></b>												
Рассольник ленинградский с куриной грудкой, сметаной	200/ 8/ 12,5	8,32	4,067	9,15	26,2	121,1	0,089	0,056	6,986	21	0,825	
Котлета из фарша «детского»	60	13,25	9,15	10,04	4,92	151,5	0,048	0,084	0	10,86	0,92	
Макаронные изделия отварные	100	1,83	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0,03	0	27,3	0,66	
Овощи свежие (нарезка)	30	2,96	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11	
Компот из изюма	180	2,52	0,297	0	20,37	82,78	0,0297	0,0099	0	18,594	0,918	
Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69	
<b><u>Полдник</u></b>												
Печенье круглое	25	2,91	0,51	4,53	6,775	31,74	0,02	0,02	0	5	0,25	
Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77	
<b><u>Ужин</u></b>												
Сырок ванильный творожный	100	13,1	14,5	4,5	11,8	146	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36	
Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,87	12	0,18	

										5		
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b>Итого:</b>		70,69	46,6 17	42,8 27	261,8 3	1467,95	045	0,38	19,8 4	275,92	10,12 6

Неделя первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	150/5	2,46	4,54	6,36	25,72	178,63	0,016	0,012	0	97,34	1,067
	Чай без сахара	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Напиток из сиропа шиповника	150	2,21	0	0	119,2	57,3	0	0	0,212	9,38	1,417
	<b><u>Обед</u></b>											
	Щи из св. капусты со сметаной и мясными фрикадельками	192// 10/ 12,5	6,63	4,82	7,67	92,56	125,34	0,071	0,024	13,29	37,85	0,083 6



	Плов из куриных грудок	60/120	11,56	15,2	13	36,2	330	0,054	0,238	3,5	46,19	2,29
	Овощи свежие (нарезка)	30	2,96	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Кисель Золотой шар	200	5,2	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Пряник глазированный	25	1,68	1,24	0,4	8,44	67,8	0,016	0,008	0	1,8	0,12
	Молоко кипяченое	150	3,95	6,57	2,19	34,83	182,25	0,06	0,024	0	9,11	0,49
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Рыба в томате под овощами (горбуша)	70/60	14,81	12,43	6,87	6,41	137,21	0,112	0,182	2,91	123,67	1,008
	Картофель отварной с маслом сливочным	50/10	2,56	1,018	5,07	7,72	80,5	0,102	0,032	7	6,8	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b>Итого:</b>		67,92	54,39	51,24	496,525	1675,25	0,76	0,84	38,43	444,55	10,006

Неделя первая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование	Выход	цена	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества,
-------	--------------------------	-------	------	------------------	-------------------------	--------------	-----------------------

.	блюда	Гр.					ь				мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	150/5	2,66	3,79	5,87	24,48	132,81	0,045	0,012	0,49	97,83	0,317
	Чай сладкий с лимоном	180	1,04	0	0	13,5	55,8	0	0	1,83	2,925	0,081
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Йогурт	150	5,83	4,05	4,8	6,15	88,5	0,045	0,21	1,05	180	0,15
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп из овощей со сметаной и с мясными фрикадельками	200/8/1 2,5	7,06	4,38	6,84	10,25	123,6	0,066	0,053	8,624	25,68 8	0,67
	Жаркое по-домашнему	130/50	20,64	18,018	6,34	17,95	205	0,2	0,24	27,56	23,85	2,78
	Икра кабачковая (с термической обработкой)	30	1,72	0,27	1,41	0,39	20,88	0,0072	0,0072	1,69	5,45	0,18
	Компот из кураги	180	1,85	0,297	0	20,38	82,77	0,036	0,0495	0,495	40,19	0,828
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,35	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Суп молочный с вермишелью	200	2,56	5,58	6,12	19,73	156,08	0,08	0,16	0,648	124,9 5	0,312
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18

	<b>Итого:</b>		59,76	48,28	40,425	209,57	1355,8	0,632	0,889	48,37	653,873	8,898
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	---------	-------

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, МГ			Минеральные вещества, МГ	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	150/5	2,31	5,438	8,16	29,67	193,41	0,06	0,023	0	28,32	0,0175
	Чай без сахара	150	0,1	0,15	0	0,051	0,81	0	0,0075	0,0375	3,71	0,611
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп с клецками, куриной грудкой	200/ 12,5	9,47	9,6	10,4	10,4	176	0,096	0,184	6,736	5,08	1,6

	Котлета рыбная (горбуша) с соусом	60/30	12,36	7,8	5,28	9,12	117,6	0,72	0,71	0,73	36,72	0,91
	Картофельное пюре	100	2,78	2,13	4,04	15,53	106,9	0,1	0,08	8,65	43,6	0,93
	Кукуруза	25	1,61	3	1	15	83	0,1	0,04	10	9	1
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Напиток из сиропа шиповника	150	2,21	0	0	119,1 6	57,3	0	0	0,212	9,38	1,417
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Вафли	40	3,27	1,7	15,1	22,25	225	0,02	0,02	0	4	0,25
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,04 5	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	100/20	16,41	15,3 33	4	21,33 3	186,66	0,053	0,28	0,227	106	0,667
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b>Итого:</b>		65,59	52,5 26	53,0 45	149,0 3	1650,34	1,28	1,454	31,23 2	293,7	12,55

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, МГ			Минеральные вещества, МГ	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша «Дружба» с маслом слив.	150/5	2,33	4,92	7,15	26,32	189,09	0,09	0,12	0,45	94,43	0,58
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	<b><u>Обед</u></b>											
	Борщ из св. капусты со сметаной и мясными фрикадельками	192/10/ 12,5	6,52	3,85	5,39	115,37	8,75	0,04	0,32	8,28	34,71	0,97
	Тефтели из говядины	60/5	10,98	11,89	13,53	8,06	201,69	0,104	0,138	8,87	53,65	1,629
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,93	5,82	3,62	30	175,3	0,115	0,52	0	11,48	3,4
	Овощи свежие (нарезка)	30	2,96	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из изюма	180	2,52	0,297	0	20,37	82,78	0,0297	0,0099	0	18,594	0,918
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Ватрушка с творогом	50	4,82	4,19	4,79	7,035	87,98	0,06	0,232	1,087	189,9	0,09
	Молоко кипяченое	150	3,95	6,57	2,19	34,83	182,25	0,06	0,024	0	9,11	0,49
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Омлет натуральный	60	4,17	5,55	6,93	1,44	90,36	0,032	0,217	0,103	45,48	1,11
	Поджаренная зеленая фасоль	30	2,16	0,93	0,06	2,13	51,6	0,033	0,015	3	4,8	0,21



	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп картофельный с мак. изд. и куриными фрикадельками	200/12,5	5,23	5	4,1	12,26	105,97	0,088	0,054	6,037	15,48	0,073
	Сосиска молочная отварная	50	11,07	5,55	11,95	0,8	133	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
	Капуста тушеная	100	2,24	2,61	3,23	13,45	87,15	0,04	0,05	26,44	62,07	0,84
	Салат из свеклы с изюмом (белым)	30	1,14	0,82	0,33	5,03	28	0,001	0,005	1,59	21,58	0,37
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Кисель «Золотой шар»	200	5,2	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Пряник глазированный	30	3,35	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Молоко кипяченое	150	3,95	6,57	2,19	34,83	182,25	0,06	0,024	0	9,11	0,49
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Запеканка рисовая со свежими плодами и с джемом	150/20	6,06	4,05	4,17	47,53	240,6	0,04	0,08	0,44	52,6	0,94
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	Чай без сахара	200	0,13	0,2	0	0,069	1,09	0	0,01	0,05	4,95	0,815
	<b>Итого:</b>		54,86	38,095	37,705	237,839	1432,57	0,605	0,555	58,637	331,74	7,085

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	150/5	2,46	4,54	6,36	25,72	178,63	0,016	0,012	0	97,34	1,067
	Чай сладкий с лимоном	180	1,04	0	0	13,5	55,8	0	0	1,83	2,925	0,081
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Йогурт	150	5,83	4,05	4,8	6,15	88,5	0,045	0,21	1,05	180	0,15
	<b><u>Обед</u></b>											
	Свекольник со сметаной и с мясными фрикадельками	200/10/12,5	7,66	1,56	5,12	8,14	84,32	0,138	0,16	19,35	65,99	2,45
	Котлета из фарша «детского»	60	13,25	9,15	10,04	4,92	151,5	0,048	0,084	0	10,86	0,92
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,93	5,82	3,62	30	175,3	0,115	0,52	0	11,48	3,4
	Овощи свежие (нарезка)	30	2,96	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из кураги	180	1,85	0,297	0	20,38	82,77	0,036	0,0495	0,495	40,19	0,828
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Печенье круглое	25	2,91	0,51	4,53	6,775	31,74	0,02	0,02	0	5	0,25



	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,51	51,3	0	0,007	0,09	4,73	0,77
	<b>Ужин</b>											
	Капуста тушеная	100	2,24	2,61	3,23	13,45	87,15	0,04	0,05	26,44	62,07	0,84
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b>Итого:</b>		55,74	37,97	48,975	236,71	1441,51	0,618	1,236	52,255	622,555	13,256

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, Мг			Минеральные вещества, Мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
	Макароны отварные	100	1,83	3,68	3,53	23,54	141	0,08	0,03	0	27,3	0,66
	Яйцо вареное	1/2шт.	1,85	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01	0	0,01	1,05	0,05

	Масло сливочное	5	1,15	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп овощной со сметаной и с куриными фрикадельками	190/10/ 12,5	7,97	4,43 6	8,55	12,81	125,07	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/30	7,92	8,95	5,48	9,16	121,07	0,044	0,042	0,53	15,84	2,41
	Картофельное пюре	100	2,78	2,13	4,04	15,53	106,9	0,1	0,08	8,65	43,6	0,93
	Салат витаминный	30	0,99	0,72	3,1	6,54	56	0,005	0,01	8,21	12,85	0,3
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из изюма	180	2,52	0,29 7	0	20,37	82,78	0,0297	0,0099	0	18,59 4	0,918
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Пирожки печеные с яблоками	50	1,96	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137
	Молоко кипяченое	150	3,95	6,57	2,19	34,83	182,25	0,06	0,024	0	9,11	0,49
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Сырники из творога со сгущ. молоком	100/20	17,79	22,8	16,6 8	45,14	421,2	0,0776	0,381	,374	247,4 2	0,818
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	<b>Итого:</b>		67,57	61,3 88	52,0 5	378,2 3	1894,93	0,679	0,817	39,30 9	479,5 44	13,97

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, МГ			Минеральные вещества, МГ	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша «Дружба» с маслом слив.	150/5	2,33	4,92	7,15	26,32	189,09	0,09	0,12	0,45	94,43	0,58
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	150	2,21	0	0	119,6	57,3	0	0	0,212	9,38	1,417
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп картофельный с бобовыми и с куриными фрикадельками	200/12,5	5,05	1,878	3,14	11,017	79,77	0,186	0,065	6,17	35,48	1,635
	Голубцы ленивые с соусом томатным	70/25	7,72	6,56	6,69	4,93	106,21	0,06	0,1	5,47	35,05	0,95
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,93	5,82	3,62	30	175,3	0,115	0,52	0	11,48	3,4
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69

	Компот из изюма	180	2,52	0,29 7	0	20,37	82,78	0,0297	0,0099	0	18,59 4	0,918
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Вафли	35	2,86	1,7	15,1	22,25	265	0,02	0,02	0	4	0,25
	Молоко кипяченое	150	3,95	6,57	2,19	34,83	182,25	0,06	0,024	0	9,11	0,49
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	60/130	14,93	19,0 9	8,2	26,54	255,89	0,05	0,006	1,7	34,9	0,43
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<b>Итого:</b>		52,53	55,9 7	54,2 9	368,7 57	1663,11	0,724	0,987	14,18 2	210,0 74	13,32

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, Мг			Минеральные вещества, Мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Каша молочная манная жидкая с маслом слив.	150/5	2,51	3,75	3,75	21	132	0,03	0,0075	0,0,3	4,65	0,233
	Чай сладкий с лимоном	180	1,04	0	0	13,5	55,8	0	0	1,83	2,925	0,081
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр 50%	10	2,64	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
	Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>											
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/25	5,23	5	4,1	12,26	105,97	0,088	0,054	6,037	15,48	0,073
	Котлета куриная	60	6,45	9,45	10,67	6,44	159,5	0,096	0,132	0	20,67	1,524
	Макароны отварные	100	1,83	3,68	3,53	23,54	141	0,08	0,03	0	27,3	0,66
	Хлеб ржаной	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из кураги	180	1,85	0,297	0	20,38	82,77	0,036	0,0495	0,495	40,19	0,828
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Фрукты	75	3,98	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	Йогурт	150	5,83	4,05	4,8	6,15	88,5	0,045	0,21	1,05	180	0,15
	<b><u>Ужин</u></b>											
	Котлеты картофельные	150	4,73	4,86	7,76	31,72	279,2	0,14	0,14	19	10,7	1,24
	Овощи свежие (нарезка)	30	2,96	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86

	<b>Итого:</b>		48,97	41,3 9	45,8 4	220,0 05	1451,74	0,662	0,784	40,81 7	462,1 25	9,57
--	---------------	--	-------	-----------	-----------	-------------	---------	-------	-------	------------	-------------	------