Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР«Южный»
протокол № 8 от 28 августа 2024 г.

Председатель С.М. **Цыганкова**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
Приказ № 174/о/д от «28» августа 2024г.

Директор **Н.Н. Мовчан**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ЛЕТ ДО 6 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

ГБУ "БЕЛГОРОДСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЁНКА "ЮЖНЫЙ"

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199(2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**200**	**5,7**	**8,3**	**24,2**	**193,4**	**0,091**	**2,080**	**0,006**	**0,200**	**204,580**	**0,180**	**27,620**	**0,409**
	Крупа ячневая	10												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	0												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**23,8**	**151,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,710**	**167,200**	**32,160**	**0,383**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	12												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**9**	**0,0**	**7,4**	**0,1**	**67,3**	**0,000**	**0,000**	**0,053**	**0,090**	**1,008**	**1,710**	**0,000**	**0,018**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
112	**Фрукты свежие**	**250**												
	Яблоки	250	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,000**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Груши	250	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	250	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	250	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	250	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	250	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	250	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
Итого за завтрак		**699**	**16,3**	**23,5**	**84,4**	**620,0**	**0,374**	**26,230**	**0,114**	**1,149**	**531,498**	**371,790**	**88,780**	**6,070**

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

Обед													
155	Суп с крупой	200	12,8	4,1	7,1	123,9	0,014	0,000	0,018	0,180	6,040	9,820	2,020	0,135
	Крупа манная	10												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
170	Гренки	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,011	0,000	0,000	0,110	2,000	7,500	1,600	0,110
405	**Курица в соусе с томатом**	85	7,2	8,8	5,0	127,5	0,047	3,189	0,065	0,364	21,955	78,990	14,140	0,834
	Курица	105												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Мука пшеничная	5												
	Масло сливочное	2												
	Сметана	5												
	Томатная паста	2												
	Чеснок	2												
429	**Картофельное пюре**	200	3,8	5,4	24,8	163,4	0,184	28,990	0,040	0,193	58,260	112,390	37,530	1,385
	Картофель	200												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
1 или 48	Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком	110	1,2	4,4	6,2	69,2	0,024	34,765	0,014	1,983	35,972	26,290	12,818	0,478
	Капуста белокочанная	110												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Сахар	2												

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	4												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	0,242
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		835	28,1	23,2	83,9	668,3	0,338	106,944	0,138	3,030	157,347	297,790	88,208	5,354
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,275	4,000	13,000	2,800	0,220
588-590	Кондитерские изделия	40												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за полдник		260	5,5	4,3	39,8	305,8	0,1	4,0	0,0	1,7	29,6	49,0	10,8	3,9
Ужин														
297	Макароны, запеченные с яйцом	95	5,8	8,2	13,6	182,2	0,056	0,242	0,090	0,732	54,764	91,541	10,381	0,888
	Макаронные изделия	17												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	40												
	Масло растительное	2												

	Масло сливочное	4												
76	Винегрет овощной	146	2,3	4,4	15,5	111,1	0,090	18,940	0,025	2,000	35,143	71,118	31,657	1,393
	Свекла	50												
	Картофель	78												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло растительное	8												
	Огурец соленый	28												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	12	0,1	10,5	0,1	97,0	0,000	0,000	0,075	0,120	1,360	2,340	0,000	0,025
Итого за ужин		503	11,791	23,59	63,724	518,876	0,315	19,182	0,19	3,182	104,696	216,132	55,656	3,458
Второй ужин														
517	Кефир	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,060	1,200	0,040	0,000	238,000	182,000	28,000	0,200
170	Гренки из пшеничного хлеба	16	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,110	2,000	6,500	1,400	0,110
Итого за второй ужин		216	10,8	6,5	22,0	197,5	0,071	1,200	0,040	0,110	240,000	188,500	29,400	0,310
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2513	72,5	81,1	293,8	2310,4	0,972	157,556	0,486	9,146	1063,141	1023,212	272,844	19,052

ГБУ "БЕЛГОРОДСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЁНКА "ЮЖНЫЙ"

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
248	**Каша гречневая вязкая**	**200**	**7,6**	**8,4**	**33,4**	**238,6**	**0,181**	**1,690**	**0,056**	**0,290**	**166,580**	**208,100**	**78,420**	**2,209**
	Крупа гречневая	30												
	Молоко цельное 2,5%	140												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**21,9**	**146,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	13												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**9**	**0,0**	**7,4**	**0,1**	**67,3**	**0,000**	**0,000**	**0,053**	**0,090**	**1,008**	**1,710**	**0,000**	**0,018**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
112	**Фрукты свежие**	**240**												
	Яблоки	240	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,220**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Груши	240	0,9	0,7	22,7	103,4	44,000	11,000	0,000	0,880	35,200	35,200	26,400	5,060
	Бананы	240	3,3	1,1	46,2	214,2	0,880	22,000	0,000	0,009	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	240	1,1	0,9	39,7	147,0	0,440	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	240	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	240	1,8	0,4	15,5	83,6	0,320	83,600	0,000	0,440	77,000	37,100	24,200	0,220
	Апельсины	240	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	56,600	28,600	0,660
Итого за завтрак		**689**	**18,486**	**23,85**	**91,672**	**660,54**	**0,349**	**26,06**	**0,164**	**1,206**	**493,828**	**469,61**	**138,32**	**8,135**
Обед														

128	Борщ с капустой и картофелем	200	16,6	3,8	23,1	152,2	0,144	54,800	0,068	0,373	66,940	103,170	47,010	1,970
	Свекла	30												
	Капуста	40												
	Картофель	50												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
381	(Котлеты, биточки,) шницели	118	19,3	29,2	5,6	361,8	0,077	0,340	0,036	4,379	45,714	211,868	26,240	2,754
	Мясо (говядина)	131												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	1												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
	Сухари из хлеба пшеничного	10												
241	Каша пшенная рассыпчатая	117	5,1	5,7	29,4	189,5	0,185	0,000	0,032	0,184	17,950	104,954	36,970	1,245
	Пшено	45												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	3,150
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												

9	Салат из моркови и яблок	110	1,1	3,0	7,8	62,8	0,062	6,900	0,145	1,790	45,085	46,838	32,734	1,200
	Морковь	120												
	Яблоки	20												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	14,9	62,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,730	4,400	3,600	0,913
	Свежие плоды или ягоды	20												
	Сахар	13												
Итого за обед		815	44,721	44,547	93,462	916,31	0,54	66,86	0,304	6,879	202,649	527,88	163,094	12,422
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564	Булочка домашняя	50	5,9	4,6	41,4	229,9	0,094	0,151	0,021	1,300	26,073	57,874	10,114	0,684
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	28												
	Дрожжи	0,75												
	Яйцо	10												
	Сахар	8												
	Соль	1												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	4												
Итого за полдник		280	6,9	4,8	41,6	321,9	0,1	4,2	0,0	1,3	40,1	57,9	10,1	3,5
Ужин														

319	Пудинг творожный запеченный	143	23,4	15,7	18,5	314,9	0,068	0,634	0,115	0,473	213,078	298,253	31,314	0,834
	Творог	121												
	Крупа манная	10												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	10												
	Сметана	5												
	Сухари из пшеничного хлеба	5												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
395	Сосиски/сардельки	50	5,0	10,0	0,0	110,4	0,067	0,000	0,000	0,192	14,880	64,320	8,160	0,768
75	Салат картофельный с солеными огурцами, зеленым горошком и яйцом	190	6,6	7,5	14,8	153,2	0,145	18,634	0,116	1,855	41,832	132,640	32,368	1,865
	Картофель	102												
	Морковь	15												
	Зеленый горошек	45												
	Лук	15												
	Огурец соленый	30												
	Масло растительное	8												
	Яйцо	40												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
Итого за ужин		602	33,926	32,615	68,256	710,196	0,385	19,308	0,295	2,778	278,147	489,836	78,200	3,889
Второй ужин														

515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	7,4	35,3	0,165	0,000	0,000	0,165	3,000	9,750	2,100	0,165
Итого за второй ужин		215	6,95	5,15	17	141,25	0,245	2,6	0,04	0,165	243	189,75	30,1	0,365
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2571	110,94	110,95	311,99	2750,2	1,533	118,979	0,824	12,328	1257,697	1734,95	419,828	28,295

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**200**	**5,8**	**8,4**	**24,4**	**196,6**	**0,081**	**2,080**	**0,062**	**0,050**	**205,180**	**159,600**	**25,120**	**0,349**
	Макаронные изделия	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
901	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	12												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090
Итого за завтрак		**449**	**15,6**	**22,8**	**63,013**	**519,79**	**0,198**	**4,23**	**0,17**	**0,559**	**496,898**	**407,01**	**66,48**	**1,17**
Обед														
144	**Суп картофельный с**	**200**	**10,5**	**5,1**	**24,3**	**185,7**	**0,224**	**23,350**	**0,049**	**0,332**	**46,785**	**113,400**	**44,220**	**1,922**
	Бобовые	10												
	Картофель	100												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

304 (2)	Тефтели мясные	167	23,2	26,1	18,4	409,0	0,099	1,577	0,054	0,724	22,000	257,960	37,537	3,494
	Мясо (говядина)	155												
	Крупа рисовая	20												
	Масло сливочное	4												
	Лук	20												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	1												
143(2)	Капуста тушеная	60	1,2	3,6	6,1	62,1	0,029	31,915	0,036	1,705	37,239	29,923	16,214	0,528
	Капуста белокочанная	61												
	Лук	15												
	Морковь	20												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Масло растительное	3												
	Томатная паста	3												
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	80	0,8	0,1	2,6	14,8	0,007	11,125	0,000	0,519	7,416	25,958	11,125	0,593
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	0,2	54,3	0,054	0,000	0,003	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	1,242
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		737	38,144	35,282	87,353	832,39	0,417	107,967	0,14	3,48	146,56	490,041	129,196	8,949
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	**225**	**9,6**	**5,3**	**30,4**	**215,9**	**0,084**	**21,605**	**0,030**	**0,532**	**113,633**	**131,665**	**30,407**	**4,956**
	Яблоки свежие	260												
	Творог	30												
	Яйцо	2												
	Сахар	10												
Итого за полдник		**425**	**10,6**	**8,5**	**30,6**	**307,9**	**0,104**	**25,605**	**0,030**	**0,532**	**127,633**	**131,665**	**30,407**	**7,756**
Ужин														
345	**Котлеты или биточки рыбные**	**100**	**13,3**	**2,9**	**6,5**	**106,1**	**0,101**	**0,525**	**0,028**	**0,390**	**50,502**	**202,226**	**44,418**	**0,831**
	Рыба	105												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	1												
427	**Картофель в молоке**	**160**	**3,5**	**5,0**	**23,8**	**155,4**	**0,170**	**26,359**	**0,036**	**0,203**	**50,469**	**103,446**	**34,270**	**1,255**
	Картофель	170												
	Масло сливочное	3												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	1												
	Мука пшеничная	2												
115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	**60**	**1,1**	**5,3**	**4,6**	**71,4**	**0,012**	**4,200**	**0,000**	**1,816**	**24,600**	**22,200**	**9,000**	**0,420**
119	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,060**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,800**	**9,400**	**0,780**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**15,0**	**61,9**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,427**	**0,933**	**0,018**	**0,042**

	Чай	0,5											
	Сахар	14											
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
Итого за ужин		**579**	**21,566**	**21,115**	**69,496**	**558,796**	**0,352**	**31,084**	**0,117**	**2,829**	**140,008**	**380,715**	**101,306**	**3,676**
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		**220**	**7,3**	**5,15**	**17,85**	**147**	**0,102**	**1,4**	**0,04**	**0,22**	**244**	**193**	**30,8**	**0,42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2410**	**93,21**	**89,847**	**268,31**	**2365,876**	**1,173**	**170,286**	**0,497**	**7,62**	**1155,1**	**1602,43**	**358,189**	**21,971**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
115	**Икра кабачковая**	**52**	**2,3**	**10,9**	**9,4**	**145,2**	**0,024**	**8,540**	**0,000**	**3,782**	**50,020**	**45,140**	**18,300**	**0,854**
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**50**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**437**	**21,086**	**28,66**	**40,714**	**505,44**	**0,17**	**2,54**	**0,352**	**1,006**	**380,08**	**420,36**	**54,34**	**3,184**
Обед														
134	**Рассольник ленинградский**	**200**	**13,7**	**11,6**	**28,0**	**271,8**	**0,203**	**26,450**	**0,050**	**0,627**	**43,550**	**223,940**	**54,110**	**3,073**
	Мясо	100												
	Картофель	120												
	Крупа перловая	10												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Огурец соленый	20												

4 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
382	**Пудинг из говядины**	**75**	**18,7**	**14,8**	**7,9**	**240,0**	**0,072**	**0,000**	**0,036**	**0,600**	**18,000**	**196,800**	**34,200**	**2,880**
	Говядина(котлетное мясо)	96												
	Молоко	10												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	2												
237	**Каша гречневая рассыпчатая**	**76**	**3,8**	**5,1**	**17,2**	**129,8**	**0,129**	**0,000**	**0,030**	**0,290**	**13,960**	**91,850**	**60,440**	**2,078**
	Крупа гречневая	30												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
119	**Икра морковная**	**92**	**1,6**	**2,6**	**8,5**	**63,0**	**0,066**	**7,448**	**0,168**	**1,690**	**56,418**	**65,190**	**38,607**	**0,888**
	Морковь	120												
	Лук	20												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,100**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,040	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
	Томатный	**100**	1,0	0,1	0,1	18,0	0,030	1,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,200
Итого за обед		**573**	**40,33**	**34,529**	**71,868**	**804,898**	**0,624**	**35,898**	**0,284**	**3,207**	**149,428**	**625,18**	**201,457**	**11,489**
Полдник														

4 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,100**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,040	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
	Томатный	100	1,0	0,1	0,1	18,0	0,030	1,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,200
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	**260**	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
Итого за полдник		**400**	**4,5**	**5,0**	**55,4**	**335,0**	**0,2**	**28,0**	**0,0**	**1,9**	**60,2**	**64,6**	**31,4**	**8,0**
Ужин														
538	**Оладьи с яблоками**	**66**	**8,3**	**12,7**	**60,3**	**389,0**	**0,133**	**2,000**	**0,043**	**4,243**	**23,220**	**76,980**	**14,170**	**1,494**
	Дрожжи	0,075												
	Мука пшеничная	38												
	Яйцо	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
	Масло растительное	4												
	Масло сливочное	2												
	Яблоки	30												
479	**Сметана**	**5**	**0,1**	**0,8**	**0,2**	**8,1**	**0,002**	**0,020**	**0,005**	**0,015**	**4,400**	**3,050**	**0,450**	**0,010**
195	**Рагу из овощей**	**125**	**2,9**	**5,4**	**16,8**	**127,8**	**0,125**	**49,100**	**0,059**	**2,531**	**58,260**	**81,240**	**38,160**	**1,304**
	Капуста белокочанная	70												
	Картофель	90												
	Морковь	30												
	Лук	20												
	Масло растительное	8												

4 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		**470**	**12,385**	**22,377**	**64,994**	**513,366**	**0,25**	**49,342**	**0,208**	**3,693**	**127,653**	**225,814**	**62,159**	**3,364**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,6**	**106,0**	**0,080**	**2,600**	**0,040**	**0,000**	**240,000**	**180,000**	**28,000**	**0,200**
108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за второй ужин		**220**	**8,1**	**5,25**	**24,35**	**176,5**	**0,113**	**2,6**	**0,04**	**0,33**	**246**	**199,5**	**32,2**	**0,53**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2125**	**86,401**	**95,816**	**257,29**	**2335,2**	**1,367**	**118,38**	**0,888**	**10,156**	**963,361**	**1535,454**	**381,556**	**26,527**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**200**	**5,9**	**8,7**	**23,7**	**196,3**	**0,113**	**2,080**	**0,062**	**0,220**	**202,980**	**180,600**	**34,220**	**0,619**
	Крупа овсяная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	0												
591	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
100	Сыр	8	2,0	2,0	0,0	27,4	0,002	0,056	0,018	0,040	72,000	47,200	4,000	0,072
Итого за завтрак		**457**	**15,88**	**22,58**	**70,222**	**548,06**	**0,24**	**4,216**	**0,165**	**0,829**	**478,788**	**422,71**	**75,98**	**1,541**
Обед														
131	**Свекольник**	**200**	**16,8**	**9,8**	**25,1**	**256,5**	**0,134**	**26,300**	**0,074**	**0,365**	**64,905**	**101,170**	**45,930**	**2,009**
	Свекла	40												
	Картофель	90												
	Лук	15												
	Морковь	15												

	Масло сливочное	3												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
	Сметана	5												
368	**Гуляш из говядины**	**100**	**12,6**	**13,7**	**4,3**	**193,3**	**0,059**	**2,111**	**0,044**	**0,458**	**21,909**	**144,958**	**22,195**	**2,103**
	Мясо 1-й категории	191												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	1												
	Томатная паста	4												
414	**Рис отварной**	**102**	**2,8**	**6,2**	**29,7**	**185,6**	**0,032**	**0,000**	**0,041**	**0,230**	**11,400**	**62,830**	**20,440**	**0,472**
	Крупа рисовая	35												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
20 (2)	**Салат из соленых огурцов с луком**	**100**	**0,7**	**1,5**	**1,9**	**26,2**	**0,019**	**4,502**	**0,000**	**0,734**	**19,394**	**22,520**	**11,377**	**0,505**
	Огурец соленый	100												
	Лук	10												
	Масло растительное	5												
120	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	15,0	63,7	0,013	5,200	0,000	0,086	7,930	5,060	3,960	0,931
	Яблоки свежие	30												
	Лимон	3												
	Сахар	10												
Итого за обед		**732**	**35,131**	**31,719**	**86,159**	**779,58**	**0,311**	**38,113**	**0,159**	**1,873**	**136,038**	**383,938**	**118**	**7,19**

5 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	**Фрукты свежие**	**227**												
	Яблоки	227	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,000**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Груши	227	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	227	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	227	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	227	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	227	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	220	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
588-	**Кондитерские**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**467**	**4,9**	**5,0**	**51,5**	**362,2**	**0,1**	**26,0**	**0,0**	**1,8**	**60,8**	**60,2**	**27,8**	**8,5**
Ужин														
320	**Сырники из творога**	**135**	**26,2**	**14,2**	**36,5**	**383,3**	**0,119**	**0.590**	**0,096**	**0,896**	**207,660**	**304,920**	**34,360**	**1,127**
	Творог	116												
	Мука пшеничная	27												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	7												
	Яйцо	4												
	Соль	1												
	Сахар	5												

479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
234	Запеканка овощная	143	4,2	4,4	23,6	150,6	0,133	35,888	0,072	2,068	51,854	92,623	37,582	1,386
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	84												
	Крупа манная	10												
	Лук репчатый	20												
	Морковь	30												
	Яйцо	5												
	Соль	1												
	Сухари из хлеба	10												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		**558**	**35,081**	**28,9**	**100,04**	**806,936**	**0,335**	**36,518**	**0,238**	**3,534**	**284,943**	**463,176**	**87,86**	**3,815**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**200**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**100,0**	**0,080**	**1,400**	**0,040**	**0,000**	**240,000**	**180,000**	**28,000**	**0,200**
108	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,138	2,000	6,500	1,400	0,110
Итого за второй ужин		**220**	**6,55**	**5,1**	**12,95**	**123,5**	**0,091**	**1,4**	**0,04**	**0,1375**	**242**	**186,5**	**29,4**	**0,31**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2434	97,522	93,279	320,89	2620,276	1,095	106,247	0,606	8,2135	1202,57	1516,524	339,04	21,336

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	**5,7**	**8,2**	**24,8**	**195,4**	**0,078**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**198,580**	**154,200**	**24,420**	**0,329**
	Крупа манная	10												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Соль	0												
397	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**8**	**0,1**	**6,6**	**0,1**	**59,8**	**0,000**	**0,000**	**0,047**	**0,080**	**0,960**	**1,520**	**0,000**	**0,016**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**448**	**15,751**	**21,985**	**63,434**	**514,42**	**0,18**	**4,23**	**0,164**	**0,666**	**490,58**	**391,32**	**64,52**	**1,413**
Обед														
149 168	**Суп картофельный с фрикадельками рыбными**	**200 40**	**7,4**	**3,7**	**14,1**	**119,3**	**0,139**	**17,050**	**0,061**	**0,367**	**46,030**	**147,630**	**42,290**	**1,368**
	Картофель	90												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	3												
	Рыба	48												

	Яйцо	5												
	Соль	1												
	Лук для бульона	10												
401	**Печень, тушеная в соусе**	**90**	**18,1**	**5,9**	**7,2**	**155,5**	**0,302**	**32,741**	**8,317**	**0,961**	**3,748**	**314,411**	**18,296**	**6,884**
	Печень говяжья	125												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
342	**Соус сметанный**	**25**	**0,8**	**5,1**	**2,7**	**60,0**	**0,010**	**0,068**	**0,036**	**0,126**	**15,860**	**13,520**	**2,010**	**0,076**
	Сметана	12												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
291	**Макаронные изделия отварные**	**109**	**4,6**	**5,0**	**26,4**	**171,7**	**0,067**	**0,000**	**0,027**	**0,047**	**37,436**	**56,384**	**10,046**	**0,506**
	Макаронные изделия отварные	35												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
59	**Салат из свёклы с чесноком**	**106**	**2,0**	**3,4**	**11,6**	**83,9**	**0,040**	**12,553**	**0,001**	**1,530**	**56,088**	**56,615**	**22,936**	**1,481**
	Свёкла	120												
	Чеснок	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,3**	**0,0**	**19,1**	**78,2**	**0,002**	**24,000**	**0,000**	**0,120**	**13,680**	**9,240**	**3,600**	**0,756**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		**800**	**35,1**	**23,4**	**91,3**	**722,9**	**0,6**	**86,4**	**8,4**	**3,2**	**183,3**	**645,2**	**113,3**	**12,2**

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	**Яблоки печеные**	**227**	**0,9**	**0,9**	**31,3**	**143,2**	**0,068**	**23,049**	**0,000**	**0,460**	**37,140**	**25,354**	**20,744**	**5,097**
	Яблоки	260												
	Сахар	10												
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**467**	**4,9**	**5,0**	**61,3**	**402,0**	**0,1**	**27,0**	**0,0**	**1,9**	**62,7**	**61,4**	**28,7**	**8,7**
Ужин														
216	**Котлеты капустные**	**120**	**6,3**	**14,9**	**15,7**	**222,5**	**0,073**	**68,161**	**0,077**	**4,188**	**103,530**	**103.725**	**26,367**	**1,314**
	Капуста	160												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	20												
	Соль	1												
	Масло сливочное	1												
	Крупа манная	10												
	Масло растительное	10												
	Сухари из пшеничного хлеба	5												
179	**Суфле из картофеля**	**165**	**4,2**	**1,8**	**23,1**	**125,9**	**0,176**	**27,977**	**0,029**	**0,192**	**32,724**	**106,487**	**34,543**	**1,510**
	Картофель	183												

	Молоко цельное 2,5%	10												
	Соль	1												
	Яйцо	10												
434	**Соус молочный**	**35**	**1,3**	**2,5**	**4,3**	**44,2**	**0,019**	**0,390**	**0,018**	**0,080**	**36,960**	**30,820**	**4,840**	**0,082**
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												
110	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,600**	**9,400**	**0,780**
413 (2)	**Чай с молоком**	**200**	**4,2**	**3,6**	**22,9**	**140,7**	**0,058**	**1,885**	**0,029**	**0,000**	**174,519**	**130,533**	**20,318**	**0,196**
	Чай	0,5												
	Сахар	16												
	Молоко	180												
108	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,7**	**0,2**	**17,2**	**82,2**	**0,038**	**0,000**	**0,000**	**0,385**	**7,000**	**22,750**	**4,900**	**0,385**
105	**Масло сливочное**	**8**	**0,1**	**6,6**	**0,1**	**59,8**	**0,000**	**0,000**	**0,047**	**0,080**	**0,960**	**1,520**	**0,000**	**0,016**
Итого за ужин		**583**	**20,102**	**29,792**	**90,024**	**711,52**	**0,4**	**98,413**	**0,2**	**4,925**	**362,693**	**427,435**	**100,368**	**4,283**
Второй ужин														
517	**Молоко**	**180**	**9,0**	**5,8**	**15,3**	**156,6**	**0,054**	**1,080**	**0,036**	**0,000**	**214,200**	**163,800**	**25,200**	**0,180**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**20**	**1,5**	**0,2**	**9,8**	**47,0**	**0,022**	**0,000**	**0,000**	**0,220**	**4,000**	**13,000**	**2,800**	**0,220**
Итого за второй ужин		**200**	**10,52**	**5,92**	**25,14**	**203,6**	**0,076**	**1,08**	**0,036**	**0,22**	**218,2**	**176,8**	**28**	**0,4**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2538**	**86,368**	**86,111**	**331,19**	**2554,44**	**1,39**	**217,184**	**8,846**	**10,822**	**1317,555**	**1702,109**	**334,91**	**27,074**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
273	**Плов из риса с курагой (изюмом)**	**107**	**2,3**	**3,4**	**36,8**	**186,3**	**0,040**	**0,000**	**0,022**	**0,158**	**11,528**	**59,300**	**19,501**	**0,648**
	Крупа рисовая	30												
	Курага/изюм	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,3	23,2	151,1	0,081	2,000	0,052	0,039	194,310	167,200	32,160	0,383
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
112	**Фрукты свежие**	**60**												
	Яблоки	60	**0,9**	**0,9**	**22,5**	**108,1**	**0,069**	**23,000**	**0,000**	**0,460**	**36,800**	**25,300**	**20,700**	**5,060**
	Груши	60	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	60	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	60	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	60	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	60	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	60	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**417**	**12,09**	**18,61**	**75,42**	**516,97**	**0,157**	**2,15**	**0,136**	**0,677**	**303,438**	**306,9**	**60,861**	**1,471**
Обед														

155	**Суп с крупой (пшено)**	**200**	**3,7**	**3,3**	**26,0**	**148,6**	**0,185**	**23,350**	**0,049**	**0,292**	**33,530**	**103,800**	**40,830**	**1,512**
	Картофель	120												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Крупа пшенная	10												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
365	**Говядина тушеная с капустой**	**130**	**15,3**	**20,9**	**10,5**	**292,3**	**0,093**	**76,901**	**0,051**	**2,940**	**81,056**	**183,477**	**41,011**	**2,865**
	Мясо (говядина)	179												
	Капуста	150												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	2												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	6												
	Сахар	2												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
352	**Сельдь с картофелем и маслом**	**114**	**4,6**	**5,3**	**5,9**	**90,0**	**0,047**	**7,225**	**0,005**	**0,852**	**21,677**	**81,948**	**17,342**	**0,573**
	Сельдь -филе сл/с	61												
	Картофель	50												
	Масло растительное	5												
9	**Салат из моркови и яблок**	**110**	**1,1**	**3,0**	**7,8**	**62,7**	**0,056**	**6,901**	**0,145**	**1,790**	**45,085**	**46,837**	**32,733**	**1,201**
	Морковь	118												
	Яблоки	20												

7 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

	Масло растительное	5												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,2**	**0,2**	**14,9**	**62,7**	**0,012**	**4,000**	**0,000**	**0,080**	**6,730**	**4,400**	**3,600**	**0,913**
	Свежие плоды	30												
	Сахар	11												
Итого за обед		**784**	**26,824**	**32,992**	**75,329**	**710,54**	**0,447**	**118,377**	**0,25**	**5,954**	**198,578**	**467,862**	**149,616**	**8,234**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	**Кондитерские изделия**	**35**												
588	Вафли	35	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	35	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	35	**2,6**	**3,4**	**26,0**	**145,9**	**0,028**	**0,000**	**0,003**	**1,225**	**10,150**	**31,500**	**7,000**	**0,735**
112	**Фрукты свежие**	**190**												
	Яблоки	190	**0,9**	**0,9**	**22,5**	**108,1**	**0,069**	**23,000**	**0,000**	**0,460**	**36,800**	**25,300**	**20,700**	**5,060**
	Груши	190	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	190	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	190	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	190	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	190	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	190	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
Итого за полдник		**425**	**4,5**	**4,5**	**48,7**	**346,0**	**0,1**	**27,0**	**0,0**	**1,7**	**61,0**	**56,8**	**27,7**	**8,6**
Ужин														

325	Вареники ленивые	158	23,4	16,1	31,6	368,7	0,103	0,522	0,116	0,808	185,637	194,194	30,376	1,063
	Творог	119												
	Мука пшеничная	20												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	132	1,9	4,8	10,7	93,3	0,092	13,746	0,026	2,139	19,958	53,975	22,143	0,805
	Картофель	72												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Зеленый горошек	45												
	Огурец соленый	20												
	Масло растительное	3												
300	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,000	0,104	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		600	34,291	35,73	77,554	774,376	0,295	14,308	0,316	3,647	251,024	384,102	71,837	4,06
Второй ужин														
515	Молоко	180	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220

	Кондитерские изделия	**10**												
	Мед	**10**	**0,0**	**0,0**	**8,0**	**32,0**	**0,002**	**0,200**	**0,000**	**0,000**	**1,400**	**1,800**	**0,300**	**0,080**
	Джем	10	0,1	0,0	0,6	2,5	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
	Варенье	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
Итого за второй ужин		**210**	**7,36**	**5,16**	**27,44**	**185**	**0,104**	**2,8**	**0,04**	**0,22**	**245,4**	**194,8**	**31,1**	**0,5**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2436**	**85,045**	**96,972**	**304,44**	**2532,89**	**1,12**	**164,635**	**0,745**	**12,183**	**1059,39**	**1410,464**	**341,114**	**22,86**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**200**	**5,7**	**8,3**	**24,2**	**193,4**	**0,091**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**204,580**	**180,000**	**27,620**	**0,409**
	Крупа ячневая	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	0												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,052**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**10,5**	**0,1**	**97,0**	**0,000**	**0,000**	**0,075**	**0,120**	**1,360**	**2,340**	**0,000**	**0,025**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**452**	**15,731**	**25,905**	**62,952**	**549,62**	**0,193**	**4,23**	**0,192**	**0,706**	**496,98**	**417,94**	**67,72**	**1,502**
Обед														
142	**Щи из свежей капусты с**	**200**	**16,4**	**7,4**	**15,4**	**194,2**	**0,110**	**53,420**	**0,055**	**0,301**	**64,715**	**76,020**	**35,890**	**1,247**
	Капуста	50												
	Картофель	50												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												

412	**Биточки припущенные**	65	8,5	8,2	8,3	141,0	0,050	0,953	0,031	0,672	38,172	91,051	11,980	0,797
	Птица	105												
	Молоко цельное 2,5%	25												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного	10												
	Масло растительное	1												
238	**Каша гречневая рассыпчатая с луком**	90	4,1	6,4	18,8	149,3	0,141	0,755	0,018	1,577	11,212	100,590	65,055	2,222
	Крупа гречневая	30												
	Лук	20												
	Масло сливочное	4												
	Масло растительное	3												
	Соль	1												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	80	0,5	0,1	1,6	9,3	0,005	6,975	0,000	0,325	4,650	16,275	6,975	0,372
110	**Хлеб ржаной**	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
506	**Кисель**	200	0,3	0,0	27,5	112,6	0,003	30,000	0,000	0,150	19,470	16,170	4,500	0,942
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Кислота лимонная	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		**665**	**31,801**	**22,438**	**81,848**	**660,64**	**0,363**	**92,103**	**0,104**	**3,025**	**148,719**	**347,506**	**138,5**	**6,75**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	200												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**

	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	260	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
548	**Колбасные изделия запечённые в тесте**	**80**	**8,2**	**10,7**	**24,8**	**228,8**	**0,120**	**0,000**	**0,020**	**1,700**	**2,600**	**111,000**	**16,000**	**1,300**
	Сосиски, сардельки	50												
	Мука пшеничная	20												
	Масло сливочное	1												
	Сахар	5												
	Яйцо	5												
	Соль	0,5												
	Дрожжи	1,125												
	Масло растительное	1												
Итого за полдник		**540**	**10,2**	**11,9**	**50,5**	**443,0**	**0,2**	**30,0**	**0,0**	**2,2**	**58,2**	**139,6**	**39,4**	**9,8**
Ужин														
338	**Рыба, запеченная в сметанном соусе**	**90**	**10,5**	**2,7**	**3,7**	**81,9**	**0,078**	**0,313**	**0,006**	**1,202**	**27,971**	**155,378**	**35,426**	**0,580**
	Рыба	103												
	Мука пшеничная	5												
	Масло растительное	3												
	Соль	1												
442	**Соус сметанный**	**13**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**4,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	1												

	Масло сливочное	1												
428	Картофель запеченный из отварного	150	2,6	4,2	21,3	133,9	0,156	26,149	0,003	1,762	19,899	77,297	30,479	1,230
	Картофель	175												
	Соль	2												
	Масло растительное	5												
1 или 48	Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком	110	1,2	4,4	6,2	69,2	0,024	34,765	0,014	1,983	35,972	26,290	12,818	0,478
	Капуста белокочанная	110												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Сахар	2												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	12	0,1	10,5	0,1	97,0	0,000	0,000	0,075	0,120	1,360	2,340	0,000	0,025
Итого за ужин		625	18,234	23,868	66,721	559,496	0,33	61,247	0,109	5,437	103,331	316,538	92,951	3,489
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,138	2,000	6,500	1,400	0,110
Итого за второй ужин		210	6,55	5,1	12,95	123,5	0,091	1,4	0,04	0,1375	242	186,5	29,4	0,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2492	82,556	89,231	274,97	2336,26	1,195	188,98	0,465	11,526	1049,23	1408,08	367,971	21,871

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	**5,8**	**8,5**	**24,4**	**196,3**	**0,106**	**2,080**	**0,062**	**0,080**	**199,280**	**169,000**	**30,920**	**0,499**
	Крупа пшенная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**23,8**	**151,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,710**	**167,200**	**32,160**	**0,383**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,3**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**451**	**15,61**	**24,49**	**62,978**	**534,45**	**0,223**	**4,23**	**0,182**	**0,609**	**491,31**	**416,79**	**72,28**	**1,324**
Обед														
143	**Суп из овощей с фасолью**	**200**	**15,5**	**5,4**	**20,4**	**159,5**	**0,151**	**46,710**	**0,061**	**0,303**	**61,770**	**103,080**	**40,580**	**1,582**
	Картофель	120												
	Капуста	50												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

	Фасоль	20												
369	**Жаркое по-домашнему**	**240**	**18,3**	**15,9**	**23,9**	**311,8**	**0,223**	**29,515**	**0,022**	**0,532**	**29,646**	**245,184**	**52,834**	**3,640**
	Мясо (говядина)	191												
	Картофель	188												
	Лук	20												
	Масло сливочное	3												
	Томатная паста	2												
	Соль	1												
115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	**80**	**2,3**	**10,9**	**9,4**	**145,2**	**0,024**	**8,540**	**0,000**	**3,782**	**50,020**	**45,140**	**18,300**	**0,854**
110	**Хлеб столовый**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**25,8**	**106,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,620**	**15,400**	**6,000**	**1,242**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		**750**	**38,524**	**32,552**	**89,664**	**777,28**	**0,456**	**124,765**	**0,084**	**4,817**	**174,556**	**456,204**	**131,814**	**8,488**
Полдник														
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	**160**	**4,9**	**0,1**	**20,1**	**143,6**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**42,600**	**15,000**	**4,000**	**1,560**
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Желатин	5												
	Сахар	15												
518	**Сок фруктовый**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300

588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
112	**Фрукты свежие**	**240**												
	Яблоки	240	**1,0**	**1,0**	**23,5**	**112,8**	**0,072**	**24,000**	**0,000**	**0,480**	**38,400**	**26,400**	**21,600**	**5,280**
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	12,000	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	24,000	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	36,000	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	14,400	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	91,200	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	144,000	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720
Итого за полдник		**540**	**9,3**	**5,1**	**73,5**	**469,2**	**0,1**	**28,0**	**0,0**	**1,9**	**99,6**	**77,4**	**33,6**	**9,1**
Ужин														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молок цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
324	**Зразы творожные с изюмом (яблоками)**	**140**	**21,5**	**15,7**	**40,1**	**396,0**	**0,111**	**0,486**	**0,061**	**3,417**	**176,322**	**261,792**	**32,612**	**1,213**
	Творог	112												
	Яйцо	4												
	Мука пшеничная	20												
	Изюм	15												
	Сахар	5												
	Масло растительное	10												

479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	7,040	4,880	0,720	0,016
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за ужин		524	36,414	39,705	77,042	821,236	0,25	0,908	0,373	4,401	285,951	502,755	61,19	4,499
Второй ужин														
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		220	7,3	5,15	19,44	153	0,102	2,6	0,04	0,22	244	193	30,8	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2485	107,17	106,98	322,6	2755,12	1,155	160,503	0,683	11,927	1295,417	1646,149	329,684	23,811

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**200**	**6,2**	**6,3**	**33,9**	**216,5**	**0,080**	**1,820**	**0,046**	**0,150**	**174,590**	**172,320**	**34,820**	**0,490**
	Крупа рисовая	40												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**9**	**0,0**	**7,4**	**0,1**	**67,3**	**0,000**	**0,000**	**0,053**	**0,090**	**1,008**	**1,710**	**0,000**	**0,018**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
112	**Фрукты свежие**	**227**												
	Яблоки	227	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,000**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Груши	227	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	227	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	227	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	227	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	227	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	227	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
Итого за завтрак		**676**	**17,1**	**21,7**	**94,2**	**646,4**	**0,2**	**26,0**	**0,2**	**1,1**	**501,8**	**433,8**	**94,7**	**6,4**

Обед														
155	**Суп с крупой (гречка)**	**200**	**12,5**	**6,2**	**22,6**	**196,6**	**0,168**	**20,350**	**0,048**	**0,327**	**34,400**	**100,850**	**50,360**	**1,748**
	Картофель	100												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Крупа гречневая	10												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
412	**Котлеты (биточки, шницели), припущенные**	**65**	**8,5**	**9,1**	**10,8**	**158,9**	**0,055**	**0,890**	**0,029**	**1,275**	**40,960**	**90,290**	**12,340**	**0,858**
	Птица	105												
	Молоко цельное 2,5%	25												
	Соль	1												
	Масло растительное	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
291	**Макаронные изделия отварные**	**109**	**3,5**	**3,3**	**20,1**	**125,9**	**0,051**	**0,000**	**0,018**	**0,030**	**29,840**	**43,020**	**7,720**	**0,395**
	Макаронные изделия отварные	35												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
56(2)	**Икра овощная**	**97**	**1,7**	**3,1**	**10,2**	**75,5**	**0,050**	**9,880**	**0,099**	**1,735**	**53,270**	**61,190**	**33,840**	**1,270**
	Свекла	55												
	Морковь	55												
	Лук	20												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												

110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
509	Компот из яблок с	200	0,2	0,2	15,0	63,7	0,013	5,200	0,000	0,086	7,930	5,060	3,960	0,931
	Яблоки свежие	30												
	Лимон	3												
	Сахар	10												
Итого за обед		701	28,328	22,307	88,922	674,93	0,391	36,32	0,194	3,453	176,9	347,81	122,32	6,372
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	Ватрушка с творожным фаршем	70	13,4	6,5	38,3	266,5	0,111	0,200	0,047	0,888	77,920	144,980	18,310	0,927
	Мука пшеничная	40												
	Творог	29												
	Яйцо	5												
	Дрожжи	0,75												
	Масло растительное	1												
	Масло сливочное	1												
	Сахар	5												
Итого за полдник		270	13,372	6,502	38,282	266,480	0,111	0,200	0,047	0,888	77,920	144,980	18,310	0,927
Ужин														
204	Рулет картофельный с яйцом	183	9,1	12,2	29,4	264,8	0,196	24,173	0,155	0,617	54,760	168,778	36,094	2,357
	Картофель	158												
	Лук	15												
	Мука пшеничная	10												
	Масло сливочное	4												

	Яйцо	45												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	1												
	Сметана	10												
353	**Сельдь с луком**	73	7,5	8,3	0,5	107,3	0,011	0,659	0,008	0,962	35,890	118,076	17,846	0,518
	Сельдь-филе сл/с	61												
	Масло растительное	2												
	Лук	10												
10 (2)	**Салат из горошка зеленого**	60	1,79	1,56	3,75	36,09	0,063	5,777	0,028	0,751	11,555	35,851	12,133	0,404
	Зеленый горошек консервированный	58												
	Масло растительное	2												
110	**Хлеб ржаной**	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	**Чай с сахаром**	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	15												
108	**Хлеб пшеничный**	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	**Масло сливочное**	9	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030
Итого за ужин		**392,000**	**22,066**	**34,915**	**68,353**	**678,966**	**0,339**	**30,609**	**0,280**	**2,810**	**117,434**	**376,688**	**79,691**	**4,461**
Второй ужин														
516	**Кефир**	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	10	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,110	2,000	6,500	1,400	0,110
Итого за второй ужин		**210**	**6,55**	**5,1**	**12,95**	**123,5**	**0,091**	**1,4**	**0,04**	**0,11**	**242**	**186,5**	**29,4**	**0,31**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2266	87,382	90,554	302,685	2390,306	1,180	94,499	0,715	8,327	1116,092	1489,808	344,441	18,486

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (гречневая)**	**200**	**5,9**	**8,5**	**23,4**	**192,9**	**0,107**	**2,080**	**0,062**	**0,130**	**198,580**	**175,500**	**42,620**	**0,899**
	Крупа гречневая	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**23,8**	**151,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,710**	**167,200**	**32,160**	**0,383**
	Кофе	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	13												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**9**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**449**	**15,72**	**27,78**	**62,08**	**560,97**	**0,224**	**4,23**	**0,206**	**0,699**	**491,09**	**424,05**	**83,98**	**1,732**
Обед														
150	**Суп картофельный с рыбой**	**200**	**13,7**	**3,7**	**22,6**	**179,0**	**0,233**	**27,650**	**0,055**	**0,462**	**53,150**	**235,350**	**69,910**	**1,873**
	Рыба	48												
	Картофель	120												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

	Лук для бульона	10												
399	**Оладьи из печени по-кунцевски**	**110**	**20,3**	**11,3**	**16,1**	**247,6**	**0,320**	**31,200**	**7,828**	**3,833**	**27,619**	**339,678**	**25,272**	**7,056**
	Печень говяжья	130												
	Яйцо	10												
	Морковь	5												
	Мука пшеничная	5												
	Масло растительное	8												
	Соль	1												
443	**Соус сметанный (натуральный)**	**23**	**0,4**	**2,3**	**1,1**	**27,0**	**0,005**	**0,040**	**0,017**	**0,055**	**9,100**	**7,150**	**1,060**	**0,034**
	Сметана	10												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
429	**Картофельное пюре**	**195**	**3,8**	**5,4**	**24,8**	**163,4**	**0,184**	**28,990**	**0,040**	**0,193**	**58,260**	**112,390**	**37,530**	**1,385**
	Картофель	200												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	**110**	**1,2**	**4,4**	**6,2**	**69,2**	**0,024**	**34,765**	**0,014**	**1,983**	**35,972**	**26,290**	**12,818**	**0,478**
	Капуста белокочанная	110												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Сахар	2												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	4												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**

11 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
Итого за обед		**868**	**42,3**	**27,7**	**81,2**	**832,5**	**0,840**	**126,645**	**7,954**	**6,526**	**208,601**	**768,258**	**160,690**	**14,796**
Полдник														
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**24,8**	**102,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,590**	**15,400**	**6,000**	**1,239**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
482	**Яблоки печеные**	**227**	**0,9**	**0,9**	**31,3**	**143,2**	**0,068**	**23,049**	**0,000**	**0,460**	**37,140**	**25,354**	**20,744**	**5,097**
	Яблоки	260												
	Сахар	10												
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**467,000**	**4,360**	**4,840**	**85,834**	**412,470**	**0,104**	**63,049**	**0,005**	**2,060**	**71,330**	**76,754**	**34,744**	**7,176**
Ужин														
314	**Запеканка морковная с творогом**	**208**	**26,1**	**16,9**	**25,0**	**362,3**	**0,119**	**3,490**	**0,221**	**0,954**	**263,758**	**348,690**	**55,320**	**1,331**
	Творог	114												
	Крупа манная	15												
	Морковь	80												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Масло сливочное	4												
	Сметана	5												

	Яйцо	10												
	Сахар	6												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
470	**Соус яблочный (из свежих яблок)**	**24**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**11,4**	**0,001**	**0,400**	**0,000**	**0,008**	**0,900**	**0,825**	**0,360**	**0,094**
	Яблоки свежие	15												
	Крахмал	0,5												
	Кислота лимонная	0,05												
	Сахар	2												
316 II-сб	**Перец, фаршированный мясом и рисом**	**160**	**1,7**	**5,9**	**14,7**	**116,5**	**0,072**	**58,693**	**0,062**	**2,923**	**23,175**	**51,486**	**24,728**	**0,638**
	Перец сладкий	105												
	Мясо	111												
	Лук	13												
	Рис	8												
	Соль	0												
	Хлеб пшеничный	3												
	Масло сливочное	4												
373 II	**Соус сметанный с томатом**	**20**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**4,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	1												
	Томатная паста	2												
110	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,600**	**9,400**	**0,780**
413 (2)	**Чай с молоком**	**200**	**4,2**	**3,6**	**22,9**	**140,7**	**0,058**	**1,885**	**0,029**	**0,000**	**174,519**	**130,533**	**20,318**	**0,196**
	Чай	0,5												
	Молоко	180												
	Сахар	18												

108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,275	4,000	13,000	2,800	0,220
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
Итого за ужин		641	34,934	34,256	82,129	781,441	0,308	64,468	0,365	4,25	474,36	577,844	112,926	3,277
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,138	2,000	6,500	1,400	0,110
588-590	Кондитерские изделия	10												
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	1,400	1,800	0,300	0,800
Итого за второй ужин		220,000	6,630	5,100	20,980	156,300	0,092	1,600	0,040	0,138	243,400	188,300	29,700	1,110
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2645	103,9	99,7	332,2	2743,7	1,568	259,992	8,570	13,673	1488,781	2035,206	422,040	28,091

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**200**	**5,9**	**8,7**	**23,7**	**196,3**	**0,113**	**2,080**	**0,062**	**0,220**	**202,980**	**180,600**	**34,220**	**0,619**
	Крупа овсяная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	0												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
112	**Фрукты свежие**	**235**	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,000**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Яблоки	235	**0,9**	**0,9**	**21,6**	**103,4**	**0,066**	**22,000**	**0,000**	**0,440**	**35,200**	**24,200**	**19,800**	**4,840**
	Груши	235	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	Бананы	235	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400	1,320
	Хурма	235	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500
	Виноград	235	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320
	Мандарины	235	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200	0,220
	Апельсины	235	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
Итого за завтрак		**685,000**	**14,991**	**22,485**	**88,822**	**622,920**	**0,289**	**26,160**	**0,153**	**1,206**	**442,420**	**389,800**	**90,520**	**6,567**

Обед														
128	**Борщ с капустой и картофелем**	**200**	**10,4**	**5,1**	**26,9**	**195,6**	**0,171**	**64,800**	**0,069**	**0,403**	**76,440**	**117,870**	**53,810**	**2,210**
	Капуста	40												
	Картофель	50												
	Свекла	30												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
479	**Сметана**	**5**	**0,2**	**0,8**	**0,2**	**8,1**	**0,002**	**0,020**	**0,011**	**0,015**	**4,400**	**3,050**	**0,450**	**0,010**
370	**Плов из отварной говядины**	**200**	**17,0**	**16,1**	**24,3**	**310,2**	**0,087**	**2,200**	**0,049**	**0,590**	**29,050**	**210,300**	**40,020**	**2,690**
	Мясо (говядина)	179												
	Лук	25												
	Морковь	25												
	Масло сливочное	3												
	Крупа рисовая	30												
	Соль	1												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	**80**	**0,8**	**0,1**	**2,6**	**14,8**	**0,007**	**11,125**	**0,000**	**0,519**	**7,416**	**25,958**	**11,125**	**0,593**
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
503	**Кисель**	**200**	**0,7**	**0,0**	**37,4**	**154,5**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**36,150**	**27,720**	**9,000**	**1,845**
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		**715**	**31,013**	**22,433**	**101,55**	**737,57**	**0,3265**	**138,15**	**0,13**	**1,827**	**163,956**	**432,298**	**128,505**	**8,518**

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
528	**Блинчики с маслом**	**100**	**10,1**	**15,8**	**52,5**	**392,5**	**0,142**	**0,910**	**0,070**	**4,575**	**101,590**	**137,490**	**21,080**	**1,101**
	Мука пшеничная	55												
	Молоко цельное 2,5%	70												
	Яйцо	10												
	Сахар	5												
	Масло растительное	8												
	Масло сливочное	5												
479	**Сметана**	**8**	**0,2**	**1,2**	**0,3**	**13,0**	**0,002**	**0,032**	**0,009**	**0,024**	**7,040**	**4,880**	**0,720**	**0,016**
Итого за полдник		**308,000**	**11,337**	**17,236**	**52,985**	**497,450**	**0,164**	**4,942**	**0,079**	**4,599**	**122,630**	**142,370**	**21,800**	**3,917**
Ужин														
309	**Омлет с сыром**	**127**	**14,1**	**15,6**	**2,0**	**205,1**	**0,072**	**0,474**	**0,259**	**0,570**	**195,720**	**253,470**	**20,240**	**2,202**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	3												
	Сыр	12												
	Соль	2												
76	**Винегрет овощной**	**146**	**2,3**	**4,4**	**15,5**	**111,1**	**0,090**	**18,940**	**0,025**	**2,000**	**35,143**	**71,118**	**31,657**	**1,393**
	Картофель	78												
	Свекла	50												
	Лук	15												
	Морковь	20												
	Огурец соленый	30												
	Масло растительное	8												

110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		543	20,828	28,759	57,058	573,076	0,242	19,414	0,343	3,11	247,492	384,121	66,915	4,877
Второй ужин														
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		220,000	7,320	5,160	19,440	153,000	0,102	2,600	0,040	0,220	244,000	193,000	30,800	0,420
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2471	85,5	96,1	319,9	2584,0	1,124	191,261	0,745	10,962	1220,498	1541,589	338,540	24,299

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	**5,8**	**8,5**	**24,4**	**196,3**	**0,106**	**2,080**	**0,062**	**0,080**	**199,280**	**169,000**	**30,920**	**0,499**
	Крупа пшенная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**23,8**	**151,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,710**	**167,200**	**32,160**	**0,383**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**450**	**15,585**	**23,655**	**62,98**	**526,97**	**0,223**	**4,23**	**0,176**	**0,599**	**491,19**	**416,6**	**72,28**	**1,322**
Обед														
146	**Суп картофельный с клецками**	**200**	**18,5**	**7,8**	**48,6**	**338,2**	**0,253**	**32,500**	**0,071**	**0,818**	**39,940**	**139,780**	**48,500**	**2,084**
172	**Клецки мучные**	**40**												
	Картофель	119												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	4												
	Мука пшеничная	25												
	Яйцо	3												

	Соль	1												
404	**Птица отварная**	**55**	**9,6**	**9,7**	**0,1**	**126,0**	**0,038**	**1,065**	**0,042**	**0,278**	**9,625**	**88,157**	**10,371**	**0,858**
	Морковь	5												
	Птица	83												
195	**Рагу из овощей**	**125**	**2,6**	**5,7**	**14,8**	**121,1**	**0,109**	**47,121**	**0,047**	**2,615**	**49,500**	**70,901**	**33,416**	**1,133**
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	90												
	Морковь	30												
	Лук	15												
	Масло растительное	6												
	Соль	1												
53	**Салат из свеклы с солеными огурцами**	**87**	**1,0**	**2,9**	**5,5**	**54,2**	**0,017**	**7,250**	**0,001**	**1,363**	**28,130**	**31,958**	**16,820**	**0,986**
	Свекла	80												
	Огурец соленый	30												
	Масло растительное	5												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,2**	**0,2**	**14,9**	**62,7**	**0,012**	**4,000**	**0,000**	**0,080**	**6,730**	**4,400**	**3,600**	**0,913**
	Свежие плоды или ягоды	20												
	Сахар	13												
Итого за обед		**737**	**33,79**	**26,593**	**94,064**	**756,46**	**0,483**	**91,936**	**0,161**	**5,154**	**144,425**	**382,596**	**126,807**	**7,144**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-	**Кондитерские**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
112	**Фрукты свежие**	**240**												
	Яблоки	240	**1,0**	**1,0**	**23,5**	**112,8**	**0,072**	**24,000**	**0,000**	**0,480**	**38,400**	**26,400**	**21,600**	**5,280**
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	12,000	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	24,000	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	36,000	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	14,400	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	91,200	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	144,000	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720
Итого за полдник		**480,000**	**4,960**	**5,060**	**53,480**	**371,600**	**0,124**	**28,000**	**0,004**	**1,880**	**64,000**	**62,400**	**29,600**	**8,920**
						Ужин								
343	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**100**	**13,2**	**3,4**	**2,6**	**94,7**	**0,101**	**2,249**	**0,030**	**1,518**	**42,838**	**207,292**	**50,659**	**0,844**
	Рыба	103												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2												
	Соль	0												
	Томатная паста	3												
206	**Котлеты картофельные**	**115**	**3,5**	**9,2**	**21,3**	**182,6**	**0,125**	**17,241**	**0,031**	**2,953**	**13,637**	**69,439**	**22,103**	**1,034**
	Картофель	117												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	10												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	5												

115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	**80**	**1,5**	**7,1**	**6,2**	**95,2**	**0,016**	**5,600**	**0,000**	**2,480**	**32,800**	**29,600**	**12,000**	**0,560**
110	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,600**	**9,400**	**0,780**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**13,0**	**51,9**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,429**	**0,033**	**0,018**	**0,042**
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
Итого за ужин		**555**	**21,851**	**28,43**	**64,714**	**605,876**	**0,311**	**25,09**	**0,12**	**7,381**	**103,904**	**359,364**	**98,38**	**3,61**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**200**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**100,0**	**0,080**	**1,400**	**0,040**	**0,000**	**240,000**	**180,000**	**28,000**	**0,200**
108	**Хлеб пшеничный**	**20**	**1,5**	**0,2**	**9,9**	**47,0**	**0,022**	**0,000**	**0,000**	**0,275**	**4,000**	**13,000**	**2,800**	**0,220**
Итого за второй ужин		**220**	**7,3**	**5,15**	**17,85**	**147**	**0,102**	**1,4**	**0,04**	**0,275**	**244**	**193**	**30,8**	**0,42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2442**	**83,5**	**88,9**	**293,1**	**2407,9**	**1,243**	**150,656**	**0,501**	**15,289**	**1047,519**	**1413,960**	**357,867**	**21,416**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**200**	**6,2**	**6,3**	**33,9**	**216,5**	**0,080**	**1,820**	**0,046**	**0,150**	**174,590**	**172,320**	**34,820**	**0,490**
	Крупа рисовая	40												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	1,071												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**451**	**16,196**	**22,500**	**72,634**	**557,990**	**0,182**	**3,970**	**0,166**	**0,646**	**466,950**	**410,010**	**74,920**	**1,580**
Обед														
149 / 169	**Суп картофельный с фрикадельками**	**200 25**	**20,3**	**13,2**	**20,9**	**283,6**	**0,178**	**25,683**	**0,098**	**0,510**	**41,135**	**151,565**	**41,440**	**1,985**
	Птица	52												
	Картофель	80												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	3												

	Яйцо	5												
	Соль	1												
395	**Сосиски/сардельки/ колбаса отварные**	**50**	**5,0**	**10,0**	**0,0**	**110,4**	**0,067**	**0,000**	**0,000**	**0,192**	**14,880**	**64,320**	**8,160**	**0,768**
291	**Макаронные изделия отварные**	**109**	**4,6**	**5,0**	**26,4**	**171,7**	**0,067**	**0,000**	**0,027**	**0,047**	**37,436**	**56,384**	**10,046**	**0,506**
	Макаронные изделия	35												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**0,077**
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
107	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	**70**	**0,5**	**0,1**	**1,0**	**7,8**	**0,012**	**3,000**	**0,000**	**0,060**	**13,800**	**14,400**	**8,400**	**0,360**
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,3**	**0,0**	**19,1**	**78,2**	**0,002**	**24,000**	**0,000**	**0,120**	**13,680**	**9,240**	**3,600**	**0,756**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		**714**	**32,835**	**29,502**	**79,635**	**722,830**	**0,383**	**53,463**	**0,137**	**0,972**	**132,361**	**346,459**	**87,286**	**5,622**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400

482	Яблоки печеные	227	0,9	0,9	31,3	143,2	0,068	23,049	0,000	0,460	37,140	25,354	20,744	5,097
	Яблоки	260												
	Сахар	10												
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,4	0,3	15,0	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за полдник		457	4,320	1,420	46,500	305,700	0,121	27,049	0,000	0,790	57,140	44,854	24,944	8,227
Ужин														
329	Оладьи из творога	180	27,1	13,3	35,6	375,4	0,117	0,855	0,108	0,778	236,790	335,150	36,990	1,290
	Творог	109												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	20												
	Яйцо	20												
	Сахар	5												
	Соль	1												
	Масло растительное	6												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	105,600	7,320	1,080	0,024
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	160	4,6	8,3	12,6	143,7	0,132	15,477	0,115	3,145	39,324	100,263	33,063	1,345
	Зеленый горошек	50												
	Картофель	78												
	Масло растительное	7												
	Морковь	41												
	Яйцо	20												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												

108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,275	4,000	13,000	2,800	0,220
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за ужин		603	34,944	32,89	78,329	755,856	0,311	16,38	0,301	4,344	394,463	489,456	83,351	3,723
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		220	7,320	5,160	17,840	147,000	0,102	1,400	0,040	0,220	244,000	193,000	30,800	0,420
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2445	95,62	91,47	294,94	2489,38	1,10	102,26	0,64	6,97	1294,91	1483,78	301,30	19,57

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	**5,7**	**8,2**	**24,8**	**195,4**	**0,078**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**198,580**	**154,200**	**24,420**	**0,329**
	Крупа манная	10												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Соль	0												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**23,8**	**151,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,710**	**167,200**	**32,160**	**0,383**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
Итого за завтрак		**450**	**15,465**	**23,425**	**63,39**	**526,07**	**0,195**	**4,23**	**0,176**	**0,719**	**490,49**	**401,8**	**65,78**	**1,152**
Обед														
134	**Рассольник "Ленинградский"**	**200**	**17,4**	**7,6**	**28,0**	**250,7**	**0,171**	**26,450**	**0,050**	**0,415**	**48,905**	**124,300**	**44,700**	**1,642**
	Картофель	100												
	Крупа перловая	10												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Огурец соленый	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

479	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
372	Ленивые голубцы	185	15,1	14,1	14,6	245,6	0,085	61,536	0,025	0,476	65,400	182,180	38,630	2,657
	Мясо (говядина)	167												
	Рис	10												
	Капуста	117												
	Лук	20												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	0,077
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
12 (2)	Салат из кукурузы (консервированной)	78	1,1	2,6	5,7	51,0	0,001	2,428	0,001	1,060	21,240	20,790	6,576	0,000
	Кукуруза консервированная	75												
	Масло растительное	3												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
519	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	11,0	43,9	0,000	97,500	65,100	0,255	0,330	0,000	0,000	0,033
	Шиповник	30												
	Сахар	10												
112	Фрукты свежие	130	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Яблоки	130	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	130	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	130	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	130	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	130	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	130	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260

	Апельсины	130	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за обед		**858**	**36,945**	**27,258**	**97,177**	**792,562**	**0,394**	**214,714**	**65,193**	**2,784**	**193,305**	**409,470**	**129,396**	**11,309**
Полдник														
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	**160**	**4,9**	**0,1**	**20,1**	**143,6**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**42,600**	**15,000**	**4,000**	**1,560**
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Сахар	15												
	Желатин	5												
518	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**300**	**8,360**	**4,120**	**49,955**	**356,350**	**0,052**	**4,000**	**0,004**	**1,400**	**61,200**	**51,000**	**12,000**	**3,800**
Ужин														
349	**Тефтели рыбные**	**118**	**16,1**	**4,4**	**12,6**	**154,2**	**0,130**	**1,719**	**0,036**	**1,386**	**66,562**	**244,196**	**51,374**	**1,188**
	Рыба	101												
	Лук	10												
	Яйцо	15												
	Масло растительное	5												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	10												
	Хлеб пшеничный	10												

451	**Соус белый (для запекания рыбы)**	**30**	**1,3**	**2,6**	**2,1**	**37,3**	**0,005**	**0,000**	**0,018**	**0,075**	**0,090**	**3,150**	**0,480**	**0,042**
	Бульон рыбный	30												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
428	**Картофель запеченный из отварного**	**150**	**2,6**	**4,2**	**21,3**	**133,9**	**0,156**	**26,149**	**0,003**	**1,762**	**19,899**	**77,297**	**30,479**	**1,230**
	Картофель	175												
	Масло растительное	5												
	Соль	2												
119	**Икра свекольная**	**97**	**1,8**	**2,7**	**11,5**	**78,1**	**0,031**	**12,661**	**0,006**	**1,278**	**43,701**	**56,489**	**25,934**	**1,610**
	Свекла	130												
	Лук	23												
	Масло растительное	4												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,600**	**9,400**	**0,780**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**13,0**	**51,9**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,429**	**0,033**	**0,018**	**0,042**
	Чай	0,5												
	Сахар	15												
108	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
112	**Фрукты свежие**	**130**	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Яблоки	130	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	130	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	130	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	130	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	130	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	130	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	130	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780

Итого за ужин		655	25,400	22,617	82,096	636,836	0,391	40,529	0,122	4,931	144,881	434,165	121,885	5,242
Второй ужин														
515	Молоко	150	4,3	3,7	7,2	79,5	0,060	1,950	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,2	9,8	47,0	0,055	0,000	0,000	0,055	1,000	3,250	0,700	0,055
Итого за второй ужин		170	5,900	3,860	17,000	126,500	0,115	1,950	0,030	0,055	181,000	138,250	21,700	0,205
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2433	92,07	81,28	309,62	2438,32	1,15	265,42	65,53	9,89	1070,88	1434,69	350,76	21,71

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
295	**Макаронные изделия отварные**	**111**	**6,9**	**8,2**	**24,8**	**203,5**	**0,066**	**0,074**	**0,056**	**0,105**	**131,487**	**115,598**	**14,768**	**0,580**
	Макаронные изделия	35												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
100	**Сыр**	**10**	**2,6**	**2,6**	**0,0**	**34,3**	**0,003**	**0,070**	**0,023**	**0,050**	**90,000**	**59,000**	**5,000**	**0,090**
497	**Какао с молоком**	**200**	5,4	4,6	23,3	155,7	0,070	2,210	0,034	0,006	207,010	166,100	32,300	0,655
	Какао	0,5												
	Молоко цельное 2,5%	170												
	Сахар	13												
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
105	**Масло сливочное**	**7**	**0,0**	**5,8**	**0,0**	**52,3**	**0,000**	**0,000**	**0,040**	**0,070**	**0,840**	**1,330**	**0,000**	**0,014**
395	**Сосиска/колбаса отварные**	**10**	**1,0**	**2,0**	**0,0**	**22,3**	**0,014**	**0,000**	**0,000**	**0,039**	**3,007**	**12,998**	**1,649**	**0,155**
	Сосиска/ колбаса	10												
Итого за завтрак		**378**	**18,925**	**23,507**	**67,862**	**562,140**	**0,197**	**2,354**	**0,153**	**0,710**	**440,344**	**381,026**	**59,317**	**1,934**
Обед														
139	**Щи из квашеной капусты**	**200**	**8,7**	**7,7**	**18,0**	**177,8**	**0,149**	**30,130**	**0,054**	**0,430**	**52,450**	**142,150**	**43,690**	**2,203**
	Капуста квашеная	50												
	Мясо	50												
	Картофель	100												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	3												

	Соль	1												
	Томатная паста	1												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
308 (2)	**Запеканка картофельная с мясом или печенью**	**190**	**9,1**	**9,4**	**18,8**	**196,9**	**0,160**	**23,287**	**0,032**	**0,329**	**26,112**	**138,276**	**34,727**	**1,982**
	Картофель	140												
	Мясо	50												
	Печень говяжья	25												
	Птица	30												
	Лук	10												
	Масло сливочное	4												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	1												
59	**Салат из свеклы с чесноком**	**66**	**1,0**	**4,5**	**6,2**	**69,7**	**0,018**	**6,910**	**0,000**	**2,022**	**27,907**	**30,475**	**13,645**	**0,872**
	Свекла	70												
	Чеснок	10												
	Масло растительное	5												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
561	**Булочка осенняя**	**30**	**2,9**	**4,0**	**16,9**	**114,9**	**0,043**	**0,090**	**0,030**	**0,773**	**7,681**	**31,100**	**4,900**	**0,409**
	Мука	19												
	Морковь	2												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	3												
	Масло растительное	1												
	Дрожжи	0,4												
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,3**	**0,0**	**24,0**	**98,2**	**0,002**	**24,000**	**0,000**	**0,120**	**13,830**	**9,240**	**3,600**	**0,771**

	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
Итого за обед		**726**	**24,226**	**27,484**	**94,481**	**728,020**	**0,429**	**84,457**	**0,127**	**3,704**	**147,280**	**404,741**	**115,562**	**7,427**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	**242**	**10,8**	**6,1**	**35,7**	**249,5**	**0,095**	**24,463**	**0,036**	**0,608**	**127,050**	**148,419**	**34,258**	**5,644**
	Яблоки свежие	260												
	Творог	50												
	Яйцо	3												
	Сахар	10												
Итого за полдник		**442**	**11,800**	**6,300**	**35,900**	**341,500**	**0,115**	**28,463**	**0,036**	**0,608**	**141,050**	**148,419**	**34,258**	**8,444**
Ужин														
335	**Суфле рыбное**	**36**	**6,4**	**4,5**	**3,9**	**82,0**	**0,049**	**0,168**	**0,038**	**0,250**	**21,048**	**94,016**	**20,115**	**0,463**
	Рыба	42												
	Мука	2												
	Масло сливочное	4												
	Яйцо	3												
	Соль	1												
434	**Соус молочный**	**35**	**1,3**	**2,5**	**4,3**	**44,2**	**0,019**	**0,390**	**0,018**	**0,080**	**36,960**	**30,820**	**4,840**	**0,082**
	Мука	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												

230	**Перец, фаршированный овощами и рисом**	**117**	**1,9**	**6,6**	**16,3**	**128,4**	**0,103**	**93,197**	**0,085**	**3,364**	**34,367**	**63,688**	**31,742**	**0,872**
	Перец	118												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Рис	10												
	Масло растительное	9												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
300	**Яйцо вареное**	**29**	**3,7**	**3,3**	**0,2**	**45,5**	**0,020**	**0,000**	**0,075**	**0,174**	**15,950**	**55,680**	**3,480**	**0,725**
110	**Хлеб ржаной**	**20**	**1,3**	**0,2**	**6,8**	**36,2**	**0,036**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**31,600**	**9,400**	**0,780**
413(2)	**Чай с молоком**	**200**	**3,5**	**3,0**	**20,7**	**123,5**	**0,048**	**1,560**	**0,024**	**0,000**	**144,489**	**108,033**	**16.818**	**0,168**
	Чай	0,5												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
105	**Масло сливочное**	**7**	**0,0**	**5,8**	**0,0**	**52,3**	**0,000**	**0,000**	**0,040**	**0,070**	**0,840**	**1,330**	**0,000**	**0,014**
Итого за ужин		**484**	**21,174**	**26,247**	**71,913**	**606,106**	**0,319**	**95,315**	**0,280**	**4,378**	**268,654**	**411,167**	**91,995**	**3,544**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**200**	**5,8**	**5,0**	**8,0**	**100,0**	**0,080**	**1,400**	**0,040**	**0,000**	**240,000**	**180,000**	**28,000**	**0,200**
588-590	**Кондитерские изделия**	**25**												
588	Вафли	25	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	25	**1,9**	**2,5**	**18,6**	**104,3**	**0,020**	**0,000**	**0,003**	**0,875**	**7,250**	**22,500**	**5,000**	**0,525**
Итого за второй ужин		**225**	**7,675**	**7,450**	**26,600**	**204,250**	**0,100**	**1,400**	**0,043**	**0,875**	**247,250**	**202,500**	**33,000**	**0,725**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2255**	**83,80**	**90,99**	**296,76**	**2442,02**	**1,16**	**211,99**	**0,64**	**10,28**	**1244,58**	**1547,85**	**334,13**	**22,07**