

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная овсяная	69	180	6,02	8,94	19,19	181,23		172,96	0,80	0,14	1,80	52,95	0,89	38,40	180,22
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Чай с молоком и сахаром	134	200	3,56	3,76	12,50	98,03		144,12	0,96	0,05	1,04	25,98		20,61	112,46
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			13,15	17,01	61,15	450,33	13,00	333,28	3,96	0,26	4,28	104,18	2,16	76,21	334,48
Обед															
Редис с маслом/Салат из свеклы	29	50	0,56	4,04	1,58	44,94		18,14	0,47	0,01	0,14		1,81	6,05	20,54
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200/8гр.	41	208	2,57	4,85	11,83	101,25		44,67	0,95	0,09	1,56	285,85	1,54	26,88	64,94
Плов с курицей 45/155гр.	97	200	18,94	23,47	36,20	431,77		24,77	2,08	0,12	12,28	361,01	4,07	46,87	222,74
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из смеси сухофруктов	126	200	0,43	0,02	18,43	75,61	0,39	0,21	1,19	0,00		0,58		5,82	14,94
ИТОГО Обед			25,46	32,38	83,07	725,57	0,39	87,78	5,58	0,31	17,42	651,94	10,12	85,61	323,15
Уплотненный полдник															
Молоко сгущенное		20	1,44	1,70	11,10	65,46		61,40	0,04	0,01	0,36	9,40	0,04	6,80	43,80
Запеканка из творога	81	150	20,64	14,65	19,15	290,98		178,54	0,74	0,06	4,61	106,88	1,02	26,66	252,05
Кисломолочный напиток(кефир)	124	200	5,89	6,50	8,12	114,50		243,61	0,20	0,06	1,62	44,66		28,42	192,86
Кондитерское изделие(вафли)	152	50	1,60	1,40	40,55	181,20		37,95	0,65	0,02	1,12	40,00	0,55	7,05	58,45
ИТОГО Уплотненный полдник			29,57	24,24	78,92	652,14	0,00	521,50	1,64	0,15	7,72	200,95	1,61	68,93	547,16
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			68,18	73,64	223,15	1828,03	13,39	942,56	11,17	0,72	29,42	957,07	13,89	230,76	1204,79

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Сыр(порциями)	29	13	3,32	3,38	0,45	45,49		128,24	0,12	0,00	0,58	51,04	0,04	6,38	68,90
Каша жидкая молочная манная	315	180	5,68	8,08	22,85	186,82		165,62	0,32	0,08	1,59	52,95	0,86	21,94	135,87
Хлеб пшеничный	147	40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кофейный напиток с молоком	130	200	3,73	3,80	12,60	99,51		141,67	0,29	0,05	1,59	25,48		16,21	110,47
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			16,27	15,68	65,32	467,44	13,00	451,73	2,92	0,20	5,19	129,47	1,51	61,73	357,04
Обед															
Салат из свежих огурцов/Зеленый горошек	16	50	0,35	3,05	0,95	32,62		8,49	0,25	0,02	0,15	1,50	1,37	6,99	15,05
Суп картофельный с крупой(рисовой) на мясном бульоне	89/144	200	1,66	3,59	13,41	92,54		12,06	0,69	0,08	1,28	214,42	1,59	20,03	49,72
Капуста тушеная с мясом 65/135гр.	336	200	14,57	26,76	15,08	359,47		86,21	2,16	0,60	4,78	137,38	2,28	46,56	173,19
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из свежих плодов	486	200	0,09	0,09	12,09	49,49	2,16	3,75	0,50	0,01	0,09	1,08	0,04	1,94	2,37
ИТОГО Обед			19,63	33,48	56,57	606,12	2,16	110,51	4,50	0,79	9,73	358,88	7,98	75,52	240,32
Уплотненный полдник															
Зелёный горошек консервированный	4	50	1,55	0,10	3,25	20,12		10,01	0,35	0,06	0,65	25,03	0,10	10,51	31,03
Котлета рыбная "Любительская"	88	80	13,49	3,88	5,57	111,18	3,62	51,80	1,13	0,11	0,81	332,30	0,53	50,45	214,97
Хлеб пшеничный	147	40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Фрукты свежие(Яблоко)	144	150	0,59	0,59	14,41	65,27	14,70	23,52	3,23	0,04	0,59	7,35	0,29	13,23	16,17
Чай с лимоном и сахаром	137	200	0,28	0,06	7,36	31,13	2,66	8,32	0,96	0,00	0,14	0,68	0,01	5,64	10,53
ИТОГО Уплотненный полдник			18,95	4,95	49,91	320,02	20,98	102,86	6,48	0,28	3,42	365,36	1,46	93,03	307,50
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			54,85	54,11	171,79	1393,58	36,14	665,09	13,90	1,27	18,35	853,71	10,95	230,29	904,87

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная гречневая	66	180	6,06	7,69	18,77	168,50		165,56	1,27	0,13	2,29	48,24	0,61	52,51	171,65
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный	147	40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Какао с молоком	120	200	3,84	4,01	12,63	101,96		141,73	0,58	0,05	1,06	25,54	0,01	24,71	117,32
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			13,48	16,01	60,88	441,52	13,00	323,49	4,05	0,25	4,79	99,02	1,89	94,43	330,77
Обед															
Салат из белокочанной капусты	21	50	0,83	1,70	4,24	35,56		21,33	0,31	0,02	0,46	217,15	0,79	10,22	5,97
Суп с рыбными консервами	95	200	7,26	4,00	14,17	121,71		15,71	129,85	0,10	2,32	321,81	1,48	24,45	59,58
Печень говяжья по-строгановски	54/16	80	13,27	14,30	5,33	203,08		23,61	4,92	0,22	9,33	591,16	3,85	14,49	234,66
Картофельное пюре	58	130	2,41	4,36	15,66	111,48		33,08	0,83	0,12	1,78	28,83	0,65	23,51	70,26
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из изюма	638	200	0,51	0,11	18,51	77,01		14,18	0,55	0,04	0,17			7,33	22,52
ИТОГО Обед			27,25	24,45	72,94	620,84	0,00	107,91	137,36	0,58	17,51	1163,45	9,48	80,01	392,99
Уплотненный полдник															
Макароны отварные с сыром	207	130	7,94	6,75	27,67	203,25		152,13	1,09	0,10	2,30	72,88	1,16	24,42	121,23
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Булочка домашняя	452	70	4,72	3,48	30,96	173,97		20,12	0,54	0,07	1,37	12,94	1,39	8,05	47,34
Чай с сахаром	136	200	0,22	0,06	7,16	30,03		5,66	0,92	0,00	0,13	0,55		4,84	9,06
ИТОГО Уплотненный полдник			15,92	10,61	85,11	499,57	0,00	187,11	3,35	0,24	5,03	86,37	3,07	50,51	212,44
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			56,65	51,08	218,93	1561,93	13,00	618,52	144,75	1,07	27,33	1348,84	14,43	224,94	936,20

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная пшенная	316	180	5,88	8,47	22,16	188,35		166,79	0,60	0,13	1,85	53,46	0,65	32,86	160,73
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кофейный напиток с молоком	130	200	3,73	3,80	12,60	99,51		141,67	0,29	0,05	1,59	25,48		16,21	110,47
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			13,19	16,58	64,23	458,92	13,00	324,66	3,09	0,25	4,88	104,18	1,93	66,27	313,00
Обед															
Редис с огурцами/Икра кабачковая	30	50	0,48	4,04	1,34	43,64		14,61	0,39	0,01	0,14	0,47	1,81	6,16	18,24
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне 200/8гр.	30	208	3,06	5,87	18,16	137,73		59,21	1,70	0,09	1,62	238,07	2,03	36,54	80,59
Котлета мясная	101	70	9,61	20,65	7,20	253,05		26,12	0,94	0,41	2,77	28,16	0,82	17,05	106,11
Соус томатный с овощами	420	30	0,73	2,41	4,42	42,25		9,61	0,31	0,02	0,36	324,95	0,54	9,56	20,33
Рис отварной	54	130	3,11	4,26	32,61	181,25		3,52	0,44	0,04	1,45	24,75	0,82	22,00	66,00
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из смеси сухофруктов	126	200	0,43	0,02	18,43	75,61	0,39	0,21	1,19	0,00		0,58		5,82	14,94
ИТОГО Обед			20,38	37,25	97,19	805,53	0,39	113,27	5,86	0,67	9,78	621,48	8,70	97,13	306,20
Уплотненный полдник															
Омлет с зелёным горошком	79	180	14,30	16,80	5,71	231,24		134,22	2,53	0,12	4,15	291,16	1,32	26,27	250,40
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кондитерское изделие(вафли)	152	50	1,60	1,40	40,55	181,20		37,95	0,65	0,02	1,12	40,00	0,55	7,05	58,45
Напиток яблочный	486	200	0,09	0,09	12,09	49,49	2,16	3,75	0,50	0,01	0,09	1,08	0,04	1,94	2,37
ИТОГО Уплотненный полдник			19,02	18,61	77,68	554,25	2,16	185,12	4,48	0,21	6,60	332,24	2,43	48,46	346,02
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			52,60	72,44	239,10	1818,70	15,54	623,06	13,43	1,12	21,27	1057,90	13,06	211,85	965,22

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша "Дружба"	68	180	5,50	8,19	20,99	179,73		165,14	0,45	0,10	1,74	52,70	0,65	30,09	153,76
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Какао с молоком	120	200	3,84	4,01	12,63	101,96		141,73	0,58	0,05	1,06	25,54	0,01	24,71	117,32
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			12,92	16,52	63,09	452,75	13,00	323,07	3,23	0,22	4,25	103,49	1,93	72,00	312,88
Обед															
Салат "Витаминный"	43	50	0,65	1,65	3,34	30,83	1,37	17,05	0,53	0,02	0,41	255,20	0,78	9,87	8,52
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 200/8гр.	34	208	4,13	9,19	15,41	160,93		23,81	1,04	0,19	2,10	228,05	1,64	27,39	83,21
Жаркое из сердца 50/150гр.	362	200	15,86	3,34	24,10	189,87		34,43	5,30	0,46	9,46	686,53	0,70	60,32	266,93
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из свежих плодов	486	200	0,09	0,09	12,09	49,49	2,16	3,75	0,50	0,01	0,09	1,08	0,04	1,94	2,37
ИТОГО Обед			23,70	14,27	69,97	503,12	3,53	79,03	8,28	0,76	15,50	1175,36	5,87	99,51	361,03
Уплотненный полдник															
Оладьи со сгущенным молоком 150/20гр.	733	170	11,96	12,32	67,57	428,93		160,44	1,14	0,18	3,51	33,81	4,24	29,57	183,69
Фрукты свежие(Апельсин)	144	150	0,90	0,20	8,10	37,82	60,03	34,02	0,30	0,04	0,30	8,00	0,20	13,01	23,01
Молоко кипяченое	469	200	5,77	6,36	9,34	117,68		238,55	0,20	0,08	1,59	43,73		27,83	178,91
ИТОГО Уплотненный полдник			18,62	18,88	85,01	584,44	60,03	433,01	1,64	0,30	5,40	85,55	4,44	70,41	385,61
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			55,24	49,67	218,08	1540,30	76,56	835,11	13,15	1,28	25,14	1364,39	12,23	241,92	1059,52

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная манная	315	180	5,68	8,08	22,85	186,82		165,62	0,32	0,08	1,59	52,95	0,86	21,94	135,87
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Чай с молоком и сахаром	134	200	3,56	3,76	12,50	98,03		144,12	0,96	0,05	1,04	25,98		20,61	112,46
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			12,81	16,16	64,82	455,92	13,00	325,94	3,47	0,20	4,07	104,18	2,13	59,75	290,13
Обед															
Зелёный горошек консервированный	4	50	1,55	0,10	3,25	20,12		10,01	0,35	0,06	0,65	25,03	0,10	10,51	31,03
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 200/8гр.	187	208	2,83	4,93	15,27	116,75		45,95	1,11	0,11	1,92	211,33	1,54	30,22	71,77
Бефстроганов из отварного мяса	96	80	10,32	21,81	2,91	249,16		19,43	1,00	0,48	2,95	319,03	0,27	20,41	115,69
Макароны отварные	77	130	4,59	4,36	29,24	174,54		10,35	1,04	0,10	1,78	24,75	1,39	18,63	48,02
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из яблок с лимоном	487	200	0,18	0,10	12,42	51,28	6,48	8,07	0,57	0,01	0,11	1,29	0,07	3,24	4,75
ИТОГО Обед			22,44	31,29	78,11	683,85	6,48	93,80	4,97	0,85	10,85	585,92	6,07	83,00	271,27
Уплотненный полдник															
Пудинг из творога со стуженным молоком 180/20гр.	249	200	30,47	19,44	26,48	402,73		318,98	0,99	0,09	6,80	139,85	0,81	44,21	401,17
Кисломолочный напиток(кефир)	124	200	5,89	6,50	8,12	114,50		243,61	0,20	0,06	1,62	44,66		28,42	192,86
Кондитерское изделие(печенье)	151	50	3,75	5,90	37,45	217,90		10,00	0,50	0,04	0,97			6,50	34,50
ИТОГО Уплотненный полдник			40,10	31,83	72,05	735,13	0,00	572,59	1,70	0,19	9,39	184,51	0,81	79,13	628,53
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			75,36	79,28	214,98	1874,90	19,48	992,34	10,14	1,24	24,31	874,61	9,00	221,88	1189,92

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Сыр(порциями)	29	13	3,32	3,38	0,45	45,49		128,24	0,12	0,00	0,58	51,04	0,04	6,38	68,90
Каша жидкая молочная пшенная	316	180	5,88	8,47	22,16	188,35		166,79	0,60	0,13	1,85	53,46	0,65	32,86	160,73
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Какао с молоком	120	200	3,84	4,01	12,63	101,96		141,73	0,58	0,05	1,06	25,54	0,01	24,71	117,32
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			16,58	16,27	64,66	471,42	13,00	452,96	3,50	0,25	4,93	130,03	1,32	81,15	388,76
Обед															
Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим/Салат из белокочанной капусты	Фирм енное	50	0,83	2,51	2,18	34,62		22,05	0,30	0,02	0,41	1,57	1,11	8,16	2,96
Свекольник на мясном бульоне со сметаной 200/8гр.	46	208	1,99	3,80	12,17	90,83		32,73	1,19	0,07	1,10	151,76	1,07	24,69	56,64
Гуляш 45/35гр.	95	80	11,17	24,22	4,19	279,46		13,11	1,13	0,52	3,14	33,72	0,68	18,64	119,75
Каша гречневая рассыпчатая	67	130	7,09	5,67	32,03	207,49		11,20	3,75	0,24	4,03	25,87	1,09	112,00	166,88
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из смеси сухофруктов	126	200	0,43	0,02	18,43	75,61	0,39	0,21	1,19	0,00		0,58		5,82	14,94
ИТОГО Обед			24,48	36,22	84,03	760,01	0,39	79,30	8,47	0,94	12,12	217,99	6,65	169,31	361,16
Уплотненный полдник															
Огурцы порционные свежие		60	0,44	0,06	1,18	7,02		10,55	0,31	0,02	0,19	1,86	0,06	8,69	18,62
Котлета рыбная "Любительская"	88	80	13,49	3,88	5,57	111,18	3,62	51,80	1,13	0,11	0,81	332,30	0,53	50,45	214,97
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Фрукты свежие(Апельсин)	144	150	0,90	0,20	8,10	37,82	60,03	34,02	0,30	0,04	0,30	8,00	0,20	13,01	23,01
Чай с сахаром	136	200	0,12	0,03	7,13	29,26		3,18	0,51	0,00	0,07	0,30		2,64	4,94
ИТОГО Уплотненный полдник			17,99	4,50	41,30	277,60	63,65	108,76	3,05	0,24	2,60	342,47	1,32	87,99	296,35
На день															
Соль(закладывается в блюда)		3													
ВСЕГО За день			59,05	56,99	189,99	1509,03	77,04	641,02	15,01	1,42	19,65	690,48	9,28	338,45	1046,27

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная овсяная	39	180	6,02	8,94	19,19	181,23		172,96	0,80	0,14	1,80	52,95	0,89	38,40	180,22
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кофейный напиток с молоком	130	200	3,73	3,80	12,60	99,51		141,67	0,29	0,05	1,59	25,48		16,21	110,47
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			13,33	17,05	61,26	451,80	13,00	330,83	3,29	0,26	4,83	103,68	2,16	71,81	332,49
Обед															
Редис с огурцами/Салат из свеклы	30	50	0,48	4,04	1,34	43,64		14,61	0,39	0,01	0,14	0,47	1,81	6,16	18,24
Суп картофельный с крупой(пшено) и курами	180	200	5,55	5,74	17,15	142,40		18,12	1,26	0,14	3,99	228,03	1,12	30,23	96,57
Голубцы ленивые	170	200	13,75	27,67	14,04	360,22		68,15	1,79	0,56	4,42	3,61	2,82	39,80	165,84
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из свежих плодов	486	200	0,09	0,09	12,09	49,49	2,16	3,75	0,50	0,01	0,09	1,08	0,04	1,94	2,37
ИТОГО Обед			22,84	37,53	59,65	667,76	2,16	104,63	4,85	0,80	12,07	237,68	8,50	78,13	283,03
Уплотненный полдник															
Зелёный горошек консервированный	4	50	1,55	0,10	3,25	20,12		10,01	0,35	0,06	0,65	25,03	0,10	10,51	31,03
Котлета мясная	101	70	9,61	20,65	7,20	253,05		26,12	0,94	0,41	2,77	28,16	0,82	17,05	106,11
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кондитерское изделие(вафли)	152	50	1,60	1,40	40,55	181,20		37,95	0,65	0,02	1,12	40,00	0,55	7,05	58,45
Чай с лимоном и сахаром	137	200	0,18	0,04	7,33	30,36	2,66	5,85	0,55	0,00	0,08	0,43	0,01	3,44	6,41
ИТОГО Уплотненный полдник			15,98	22,50	77,65	577,05	2,66	89,13	3,30	0,56	5,86	93,62	2,00	51,25	236,80
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			52,14	77,09	198,56	1696,61	17,82	524,58	11,43	1,61	22,77	434,98	12,66	201,19	852,31

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Сыр(порциями)	29	13	3,32	3,38	0,45	45,49		128,24	0,12	0,00	0,58	51,04	0,04	6,38	68,90
Каша жидкая молочная рисовая	313	180	5,12	7,30	21,61	172,62		163,55	0,31	0,07	1,64	47,90	0,54	27,31	146,79
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Какао с молоком	120	200	3,84	4,01	12,63	101,96		141,73	0,58	0,05	1,06	25,54	0,01	24,71	117,32
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			15,82	15,11	64,11	455,69	13,00	449,72	3,20	0,19	4,71	124,48	1,20	75,61	374,81
Обед															
Салат из свежих огурцов/Салат "Витаминный"	16	50	0,35	3,05	0,95	32,62		8,49	0,25	0,02	0,15	1,50	1,37	6,99	15,05
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	36	200	3,19	2,50	22,95	127,06		16,49	1,07	0,13	1,94	215,16	1,20	25,64	68,49
Суфле из курицы	503	80	23,44	30,15	2,52	375,18		59,99	2,37	0,10	14,42	191,72	1,87	25,75	246,32
Рагу из овощей	59	130	2,82	5,97	15,56	127,27		44,00	1,05	0,11	1,87	164,06	1,49	28,14	70,21
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из смеси сухофруктов	126	200	0,43	0,02	18,43	75,61	0,39	0,21	1,19	0,00		0,58		5,82	14,94
ИТОГО Обед			33,20	41,69	75,43	809,74	0,39	129,18	6,81	0,45	21,82	577,52	8,64	92,34	415,01
Уплотненный полдник															
Омлет запеченный с картофелем отварным	Фирменное	150	13,57	15,54	11,54	240,31		95,15	2,80	0,15	4,53	268,28	1,25	28,57	235,82
Фрукты свежие(Яблоко)	144	150	0,59	0,59	14,41	65,27	14,70	23,52	3,23	0,04	0,59	7,35	0,29	13,23	16,17
Молоко кипяченое	469	200	5,77	6,36	9,34	117,68		238,55	0,20	0,08	1,59	43,73		27,83	178,91
ИТОГО Уплотненный полдник			19,92	22,49	35,29	423,27	14,70	357,22	6,23	0,27	6,71	319,37	1,55	69,63	430,90
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			68,94	79,29	174,83	1688,69	28,09	936,11	16,25	0,91	33,24	1021,36	11,39	237,58	1220,72

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Названия блюд и продуктов	№ реп.	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	РР (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
Каша жидкая молочная гречневая	66	180	6,06	7,69	18,77	168,50		165,56	1,27	0,13	2,29	48,24	0,61	52,51	171,65
Масло сливочное(порциями)	149	5	0,04	3,90	0,05	35,44						25,25	0,66		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,32	92,32		9,20	0,80	0,06	1,24		0,52	13,20	34,80
Кофейный напиток с молоком	130	200	3,73	3,80	12,60	99,51		141,67	0,29	0,05	1,59	25,48		16,21	110,47
Второй завтрак															
Сок фруктовый	418	100	0,50	0,10	10,10	43,30	13,00	7,00	1,40	0,01	0,20		0,10	4,00	7,00
ИТОГО Завтрак/второй завтрак			13,37	15,80	60,85	439,07	13,00	323,43	3,76	0,25	5,32	98,96	1,88	85,93	323,92
Обед															
Салат из белокочанной капусты	21	50	0,83	1,70	4,24	35,56		21,33	0,31	0,02	0,46	217,15	0,79	10,22	5,97
Суп картофельный с горохом и мясом	37	200	9,19	11,27	24,67	236,89		37,26	2,39	0,41	2,77	268,67	2,05	49,44	154,03
Гренки из пшеничного хлеба	49	15	1,37	0,14	8,69	41,54		4,14	0,36	0,03	0,56		0,23	5,94	15,66
Оладьи из печени по-кунцевски	404	80	13,40	10,51	13,99	204,16		20,30	4,45	0,21	8,29	5097,37	1,99	21,34	222,14
Картофельное пюре	58	130	2,41	4,36	15,66	111,48		33,08	0,83	0,12	1,78	28,83	0,65	23,51	70,26
Хлеб ржаной		45	2,97		15,03	72,00			0,90	0,09	3,44	4,50	2,70		
Компот из яблок с лимоном	487	200	0,18	0,10	12,42	51,28	6,48	8,07	0,57	0,01	0,11	1,29	0,07	3,24	4,75
ИТОГО Обед			30,34	28,08	94,70	752,91	6,48	124,17	9,81	0,89	17,42	5617,81	8,48	113,69	472,81
Уплотненный полдник															
Макароны отварные с сыром	207	150	9,16	7,80	31,91	234,45		175,42	1,26	0,12	2,65	84,09	1,33	28,16	139,79
Булочка домашняя	452	70	4,72	3,48	30,96	173,97		20,12	0,54	0,07	1,37	12,94	1,39	8,05	47,34
Чай с молоком и сахаром	134	200	3,56	3,76	12,50	98,03		144,12	0,96	0,05	1,04	25,98		20,61	112,46
ИТОГО Уплотненный полдник			17,44	15,03	75,37	506,46	0,00	339,66	2,75	0,24	5,06	123,00	2,72	56,82	299,59
На день															
Соль(закладывается в блюда)		5													
ВСЕГО За день			61,15	58,92	230,92	1698,43	19,48	787,27	16,32	1,37	27,80	5839,78	13,08	256,44	1096,33