

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

Утверждаю:
Руководитель
Семенова А.Ю.
2021г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг			

1 день

Завтрак

5/4	Каши манная молочная с маслом сливочным	200	3,98	1,76	3,81	0,24	21,32	137,51	70,26	11,18	65,9	0,29	14,4	26,7	0,39	0,04	0,31	5,09		
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,15	1,25	5,07	0,23	11,74	106,67	47,2	2,53	29,1	0,04	29,66	33,45	0,07	0	0,03	1,18		
29/1	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	0,02	0,02	7,28	28,99	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,07	0,01	0	0,59	8,73		

Итого за 'Завтрак'

10:00

-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00		
---	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	---	---	---	-----	---	---	-----	------	---	------	--	--

Итого за '10:00'

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	0,92	0,37	2,18	1,84	3,12	37,24	5,91	5,71	20,46	0,29	7,35	11,58	0,85	0,03	2,04	0,52		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	1,47	0,08	3,25	3,25	9,96	78,67	15,59	15,54	43,87	0,58	2,7	186,6	1,47	0,05	4,32	6,42		
32/3	Рагу из овощей	150	2,00	0,00	3,18	3,18	11,69	88,32	30,47	27,48	54,58	0,86	0	757,89	1,58	0,07	8,49	2,12		
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	60	7,77	6,91	7,85	0,11	7,06	131,92	11,93	13,81	90,97	1,28	12	13,5	0,28	0,04	1,8	1,00		
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,88	1,25	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,46	0	0,1	1,14		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35		
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94		
3/10	Компот из яблок	180	0,26	0,00	0,26	0,26	13,80	59,97	10,69	5,77	6,91	1,46	0	3,38	0,14	0,02	2,7	16,92		

Итого за 'Обед'

Подлник

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	100	1,13	0,00	4,89	4,89	7,27	80,74	14,67	16,22	36,4	0,56	0	324,91	2,25	0,05	3,3	0,02		
-	Хлеб пшеничный(ржаной)	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94		
-	Пряники	40	1,28	1,28	0,00	0,00	3,20	18,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00		
27/1	Чай	180	0,06	0,00	0,01	0,01	7,35	28,35	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0	8,95		

Итого за 'Подлник'

Итого за день

Содержание, % от калорийности

3,79

1,28

5,03

5,03

27,16

172,11

15

16

36

0,58

0,00

324,91

2,25

0,05

3,3

0,02

27,42

11,65

32,16

15,52

143,83

1001,74

228

118

407

8,06

67

1391

8,02

0,36

26

55,32

13,00

25,00

62,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,22	3,29	7,03	1,67	22,64	181,92	134	44,12	166,5	0,97	22,5	41,63	0,47	0,12	0,59	3,09
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,15	1,25	5,07	0,23	11,74	106,67	47,2	2,53	29,1	0,04	29,66	33,45	0,07	0	0,03	1,18
30/1	Чай с молоком	180	2,19	2,13	2,37	0,01	10,80	71,40	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	4,75
Итого за 'Завтрак '			11,56	6,67	14,47	1,91	45,18	359,99	269	57	258	1,10	67	91,58	0,54	0,15	1,01	9,02
10:00																		

-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00
Итого за '10:00 '			0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00

Обед

1/1	Горошек зеленый	50	0,91	0,00	1,23	1,23	1,91	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94	2,31
2/2	Борщ со сметаной	250	1,28	0,08	3,15	3,13	6,33	61,52	24,01	12,67	28,29	0,56	2,7	126,33	1,44	0,03	6,48	6,81
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,56	13,39	1,96	32,58	323,41	21,07	31,73	149,6	1,56	28,98	304,42	1,6	0,06	1	
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
37/1	Напиток из шиповника	180	0,18	0,00	0,08	0,08	9,79	41,80	3,27	0,86	0,84	0,16	0	48,83	0,19	0	29,25	10,09
Итого за 'Обед '			22,16	13,64	18,34	6,89	69,97	554,78	65	66	244	3,66	32	494,88	4,24	0,17	40	21,50

Полдник

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,87	4,87	7,13	80,02	17,09	15,26	35,02	0,67	0	147,47	2,22	0,04	3,16	0,02
1/6	Яйцо отварное	40	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	0,00
-	Хлеб пшеничный(ржаной)	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
29/1	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	0,02	0,02	7,28	28,99	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,07	0,01	0	0,59	8,73
Итого за 'Полдник '			5,10	2,54	7,32	5,02	23,89	185,18	30	18	74	1,21	50	199,54	2,35	0,05	3,75	9,69
Итого за день			39,32	22,85	40,23	13,82	149,14	1143,20	370	144	584	7,37	149	786,00	7,23	0,38	46	40,21

Содержание, % от калорийности

14,00 34,00 52,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	20,28	19,51	11,52	1,21	15,85	251,08	170,8	24,93	221,5	0,62	67,26	77,04	0,9	0,05	0,28	1,04
-	Повидло яблочное	25	0,10	0,00	0,00	0,00	16,25	62,88	3,5	1,75	2,25	0,33	0	0	0	0	0,13	0,00
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,74	90,54	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	1,18
36/1	Какао с молоком	180	2,73	2,18	2,51	0,45	17,11	101,08	82,98	20,23	75,82	0,68	9	16,59	0,01	0,02	0,39	5,69
Итого за 'Завтрак '		25,05	21,73	17,88	1,89	60,95	505,57	258	47	301	1,64	96	116,13	0,96	0,07	0,80	7,91	7,91
10:00																		

-	Фрукты	100	0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50
Итого за '10:00 '		0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50	9,50

Обед

-	Икра кабачковая	50	0,43	0,00	0,08	0,08	1,49	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8	0,00
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	6,21	4,98	4,51	2,93	10,69	111,50	11,11	10,06	57,65	0,61	5,27	129,9	1,82	0,07	1,31	6,71
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,23	6,94	3,38	0,57	3,35	72,92	26,93	4,92	43,38	0,18	9,34	17,76	0,87	0,04	0,02	0,14
3/3	Картофельное пюре	150	2,49	0,44	2,93	0,41	16,30	106,07	28,56	24,36	69,74	0,91	15	20,04	0,14	0,1	4,36	0,03
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
20/1	Кисель из сухофруктов	180	0,77	0,00	0,04	0,04	22,95	98,09	25,94	14,96	24,66	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	9,84
Итого за 'Обед '		20,43	12,36	11,43	4,52	74,14	501,53	109	76	253	3,72	30	308,65	4,36	0,29	16	19,01	19,01

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	120	9,73	10,35	10,60	0,00	1,70	140,82	67,7	11,28	148,1	1,67	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14	0,03
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Печенье	40	3,00	3,00	3,92	0,00	29,76	168,90	11,6	8	36	0,84	4	4,4	1,4	0,03	0	0,00
38/1	Молоко кипяченое	180	4,36	4,36	4,81	0,00	7,07	88,06	170,9	19,94	121,1	0,14	30,07	34,82	0	0,05	1,03	0,00
Итого за 'Полдник '		18,41	17,71	19,46	0,13	47,87	442,56	250	39	305	2,65	158	256,02	1,89	0,13	1,17	0,97	0,97
Итого за день		64,27	51,80	49,15	6,92	192,27	1495,92	632	171	870	10	284	685,55	7,40	0,52	27	37,39	37,39

Содержание, % от калорийности

16,00

26,00

58,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг

5 день

Завтрак

	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	3,83	2,25	4,89	0,38	18,52	135,70	86,35	28,71	97,44	0,68	18,18	33,87	0,15	0,05	0,4	3,69
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,15	1,25	5,07	0,23	11,74	106,67	47,2	2,53	29,1	0,04	29,66	33,45	0,07	0	0,03	1,18
3/2/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,35	2,13	2,40	0,05	10,79	72,28	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	5,05
Итого за 'Завтрак ' 10:00		9,33	5,63	12,36	0,66	41,05	314,65	221,1	41,22	189,3	0,82	62,84	83,82	0,22	0,08	0,82	9,92	

-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00
Итого за '10:00 ' Обед		0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00	

3/8/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	1,34	0,00	5,95	5,95	17,68	130,64	28,74	16,04	31,62	1,04	0	1,64	2,72	0,01	1,61	0,31
1/8/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,92	0,00	1,47	1,47	13,02	76,44	10,97	13,76	35,82	0,6	0	145,26	0,74	0,06	3,67	6,71
5/3/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	11,33	9,33	10,51	1,74	20,08	226,13	21,08	36,76	154,4	2,29	11,7	25,26	0,91	0,14	10,8	2,12
7/1/1	Соус сметанный	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,83	17,62	5,15	0,57	3,98	0,03	11,5	12,5	0,05	0	0,01	1,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
3/1/0	Компот из яблок	180	0,26	0,00	0,26	0,26	13,80	59,97	10,69	5,77	6,91	1,46	0	3,38	0,14	0,02	2,7	16,92
Итого за 'Обед ' Полдник		18,39	9,46	20,14	9,92	84,77	613,59	87	87	280	6,59	23	188,34	4,98	0,28	19	29,35	

Полдник

4/7/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,21	0,00	4,90	4,90	8,21	84,98	13,16	17,76	38,64	0,57	0	450,94	2,26	0,05	2,75	0,02
-	Хлеб пшеничный(ржаной)	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
6/1/2	Ватрушка со сметаной	60	4,56	1,11	6,45	4,25	23,82	175,04	30,64	7,2	45,92	0,44	19,85	35,15	2,25	0,05	0,08	1,44
-	Кефир	180	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05	0,00
Итого за 'Полдник ' Итого за день		11,44	5,46	16,28	9,29	47,38	392,26	223,8	45,96	227,1	1,16	49,85	519,09	4,51	0,14	3,88	2,40	
		39,66	20,55	48,88	19,87	183,30	1363,74	539	178	703	9,97	136	791,25	9,81	0,51	25	41,67	

Содержание, % от калорийности

12,00

35,00

53,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,78	1,74	4,05	0,52	24,08											
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,74	90,54	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	1,18
29/1	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	0,02	0,02	7,28	28,99	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,07	0,01	0	0,59	8,73
Итого за 'Завтрак ' 10:00			7,81	1,78	7,92	0,77	43,10	280,63	69	8,95	66	0,64	36	52,67	0,75	0,04	0,61	17,65
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00
Итого за '10:00 '			0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00

Обед

2/1	Горошек зеленый с яйцом	50	1,49	0,76	2,24	1,55	1,56	34,59	7,98	5,63	26,06	0,31	15	27,3	0,74	0,03	2,34	1,80
4/2	Борщ с картофелем	250	1,31	0,09	3,28	3,16	8,79	72,83	23,95	16,09	36,97	0,8	3,4	127,63	1,44	0,03	4,09	6,81
11/3	Капуста тушеная	150	2,80	0,00	2,28	2,59	10,85	80,89	65,51	24,36	48,82	0,89	0	244,08	1,29	0,04	25,04	1,84
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	8,62	7,97	7,09	0,06	3,83	114,02	5,29	8,97	72,87	1,17	9,6	13,5	0,21	0,02	0	1,20
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,88	1,25	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,46	0	0,1	1,14
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,54	0,00	0,02	0,02	15,82	66,14	13,02	8,23	11,2	0,28	0	48,1	0,45	0,01	0,13	9,25
Итого за 'Обед '			18,25	8,82	16,31	8,75	61,46	485,59	128	79	247	4,68	29	493,72	5,01	0,18	32	24,33

Полдник

32/3	Рагу из овощей	170	2,50	0,00	3,98	3,98	14,61	110,40	38,09	34,36	68,23	1,07	0	947,36	1,98	0,09	10,61	1,42
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Пряники	40	1,28	1,28	0,00	0,00	3,20	18,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
27/1	Чай	180	0,06	0,00	0,01	0,01	7,35	28,35	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0	8,95
Итого за 'Полдник '			5,16	1,28	4,12	4,12	34,50	201,77	38	34	68	1,09	0,00	947,36	1,98	0,09	11	11,31
Итого за день			31,72	11,88	28,45	13,64	149,16	1011,23	242	126	389	7,81	65	1494	7,84	0,32	45	53,29

Содержание, % от калорийности

62,00

25,00

13,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

7 день

Завтрак

	Каша молочная ассорти (рис, 17/4 пшено) с маслом сливочным	200	3,75	2,25	4,89	0,38	19,23	137,12	86,86	20,31	92,77	0,39	18,18	33,95	0,11	0,05	0,4	3,71
	Хлеб с маслом и сыром 3/13	41	3,15	1,25	5,07	0,23	11,74	106,67	47,2	2,53	29,1	0,04	29,66	33,45	0,07	0	0,03	1,18
	Кофейный напиток с молоком 32/1	180	2,35	2,13	2,40	0,05	10,79	72,28	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	5,05
	Итого за 'Завтрак ' 10:00		9,25	5,63	12,36	0,66	41,76	316,07	221,6	32,82	184,7	0,53	62,84	83,9	0,18	0,08	0,82	9,94

-	Фрукты	100	0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50
	Итого за '10:00 '		0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50

Обед

	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 33/1	50	0,39	0,00	1,79	1,79	1,88	26,23	9,23	7,07	12,26	0,31	0	193,59	0,85	0,01	0,48	1,80
	Суп картофельный с бобовыми 16/2	250	3,32	0,00	3,34	3,34	12,47	98,43	22,93	24,02	64,49	1,23	0	151,37	1,48	0,13	3,39	5,87
	Суфле из мяса кур паровое 8/9	100	14,19	13,78	11,72	1,09	4,07	178,90	37,01	12,15	97,34	1,11	32,45	97,15	1,16	0,03	0,22	0,19
	Соус сметанный 7/11	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,83	17,62	5,15	0,57	3,98	0,03	11,5	12,5	0,05	0	0,01	0,89
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 40/3	150	6,89	0,05	5,46	1,86	30,25	212,74	19,05	101,6	156,9	3,4	14,4	268,1	0,57	0,18	0,72	6,12
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
20/1	Кисель из сухофруктов	180	0,77	0,00	0,04	0,04	22,95	98,09	25,94	14,96	24,66	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	9,84
	Итого за 'Обед '		29,10	13,96	24,30	8,62	91,81	734,80	130	174	407	7,75	58	810,46	5,36	0,41	5,06	27,00

Полдник

	Запеканка (сырники) из творога с морковью 13/5	150	15,94	15,99	13,68	2,48	13,62	244,69	141,7	28,1	193,5	0,66	50,08	643,54	1,53	0,04	0,39	1,17
-	Молоко сгущенное	25	1,80	1,80	2,13	0,00	13,88	79,35	76,75	8,5	54,75	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25	0,00
-	Снежок	180	4,05	0,00	1,50	0,00	18,30	114,84	163,5	19,5	127,5	0,15	0	0	0	0,05	2,4	0,00
	Итого за 'Полдник '		21,79	17,79	17,31	2,48	45,79	438,88	382	56,1	375,8	0,86	60,58	655,29	1,58	0,1	3,04	1,17
	Итого за день		60,52	37,38	54,35	12,14	188,67	1536,00	749	272	978	11	182	1554	7,31	0,62	18	47,61

Содержание, % от калорийности

17,00

33,00

50,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	C, мкг

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,90	1,76	4,47	0,99	23,43	156,33	73,14	29,09	109	0,79	14,4	27,6	0,12	0,11	0,31	4,71
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,74	90,54	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	1,18
30/1	Чай с молоком	180	2,19	2,13	2,37	0,01	10,80	71,40	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	4,75

Итого за 'Завтрак'		9,03	3,94	10,69	1,23	45,97	318,27	161,9	39,06	173,2	0,89	49,4	66,6	0,17	0,13	0,7	9,02
10:00																	

-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00
Итого за '10:00'			0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00

Обед

-	Икра кабачковая	50	0,43	0,00	0,08	0,08	1,49	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8	0,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,21	0,07	4,12	3,68	6,57	71,20	17,68	12,89	31,57	0,48	4,5	129,06	1,69	0,05	5,16	7,21
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,03	0,00	5,72	5,72	30,20	190,07	14,93	22,71	66,09	0,56	0	72	2,57	0,03	0,36	5,76
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	8,90	8,09	7,46	0,98	5,48	125,22	23,98	9,49	75,71	0,72	27,26	35,27	0,79	0,04	0,2	0,48
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,88	1,25	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,46	0	0,1	1,14
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
3/10	Компот из яблок	180	0,26	0,00	0,26	0,26	13,80	59,97	10,69	5,77	6,91	1,46	0	3,38	0,14	0,02	2,7	16,92

Полдник

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	0,92	0,00	4,76	4,76	7,10	77,56	19,26	27,01	39,18	0,5	0	1480	2,41	0,03	1,27	0,14
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Печенье	40	3,00	3,00	3,92	0,00	29,76	168,90	11,6	8	36	0,84	4	4,4	1,4	0,03	0	0,00
27/1	Чай	180	0,06	0,00	0,01	0,01	7,35	28,35	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0	8,95

Содержание, % от калорийности

57,00

28,00

15,00

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		C,мг
9 день																		
Завтрак																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	20,28	19,51	11,52	1,21	15,85	251,08	170,8	24,93	221,5	0,62	67,26	77,04	0,9	0,05	0,28	1,04
-	Молоко сгущенное	25	1,80	1,80	2,13	0,00	13,88	79,35	76,75	8,5	54,75	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25	0,00
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,15	1,25	5,07	0,23	11,74	106,67	47,2	2,53	29,1	0,04	29,66	33,45	0,07	0	0,03	1,18
32/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,35	2,13	2,40	0,05	10,79	72,28	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	5,05
Итого за 'Завтрак '		27,58	24,69	21,12	1,49	52,26	509,38	382	46	368	0,80	122	138,74	1,02	0,10	0,95	7,27	
10:00																		
-	Фрукты	100	0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50
Итого за '10:00 '		0,38	0,00	0,38	0,38	9,31	46,25	15,2	8,55	10,45	2,09	0	4,75	0,19	0,03	9,5	9,50	
Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,41	0,00	1,79	1,79	2,05	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	0,59	0,82	0	0,58	0,01
34/2	Уха рыбацкая	250	5,92	4,99	2,93	0,18	8,10	84,98	9,96	7,94	51,79	0,5	9,95	17,55	0,49	0,06	1,01	5,91
3/3	Картофельное пюре	150	2,49	0,44	2,93	0,41	16,30	106,07	28,56	24,36	69,74	0,91	15	20,04	0,14	0,1	4,36	0,03
18/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,04	5,31	4,24	0,92	5,43	84,99	11,27	4,23	41,01	0,2	12,3	20,22	0,91	0,04	0,08	1,67
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
37/1	Напиток из шиповника	180	0,18	0,00	0,08	0,08	9,79	41,80	3,27	0,86	0,84	0,16	0	48,83	0,19	0	29,25	10,09
Итого за 'Обед '		18,34	10,74	12,46	3,87	61,03	447,59	74	57	222	3,31	37	107,53	2,97	0,25	35	20,00	
Полдник																		
24/2	Суп молочный с лапшой	120	2,64	2,00	2,98	0,08	7,80	68,85	83,55	10,26	63,86	0,17	18	19,9	0,1	0,03	0,36	1,42
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
28/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и луком	50	3,34	0,55	2,96	1,71	15,45	105,16	27,95	8,98	34,47	0,5	9	17,34	0,98	0,03	2,84	0,87
38/1	Молоко кипяченое	180	4,36	4,36	4,81	0,00	7,07	88,06	170,9	19,94	121,1	0,14	30,07	34,82	0	0,05	1,03	0,00
Итого за 'Полдник '		11,66	6,91	10,88	1,92	39,66	306,85	282	39	219	0,81	57	72,06	1,08	0,11	4,23	3,23	
Итого за день		57,96	42,34	44,84	7,66	162,26	1310,07	754	151	820	7,01	217	323,08	5,26	0,49	50	40,00	
Содержание, % от калорийности																		
		12,00	30,00			58,00												

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг

10 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (молоко 100%)	200	6,71	3,68	6,81	0,99	26,26	195,54	143,5	37,15	160,9	0,85	24,12	45,5	0,13	0,13	0,66	1,04
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,74	90,54	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	1,18
30/1	Чай с молоком	180	2,19	2,13	2,37	0,01	10,80	71,40	87,52	9,98	62,78	0,09	15	16,5	0	0,03	0,39	4,75
Итого за 'Завтрак '		10,84	5,85	13,03	1,23	48,80	357,48	232	47	225	0,95	59	84,50	0,18	0,16	1,05	6,97	10:00

10:00

-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00
Итого за '10:00 '		0,50	0,00	0,10	0,00	10,10	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	0,00	Обед

Обед

1/1	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50	0,91	0,00	1,23	1,23	1,91	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94	0,00
28/2	Суп-пюре гороховый	250	4,10	0,01	1,47	0,41	11,36	80,48	26,47	21,84	64,62	1,33	6	127,11	0,22	0,13	0,36	7,73
9/8	Печень по-строгановски	80	7,63	7,49	8,53	3,82	1,66	114,44	17,82	8,55	134,4	2,78	2910	3508,2	2,25	0,09	4,11	1,07
46/3	Макаронные изделия отварные	150	4,24	0,02	2,38	0,53	25,91	147,15	9,98	5,83	32,17	0,59	7,2	13,5	0,64	0,05	0	1,76
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
3/10	Компот из яблок	180	0,26	0,00	0,26	0,26	13,80	59,97	10,69	5,77	6,91	1,46	0	3,38	0,14	0,02	2,7	16,92
Итого за 'Обед '		20,44	7,52	14,36	6,74	74,00	530,10	81	62	304	7,54	2923	3667	4,26	0,37	10	29,77	Полдник

Полдник

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,87	4,87	7,13	80,02	17,09	15,26	35,02	0,67	0	147,47	2,22	0,04	3,16	0,02
1/6	Яйцо отварное	40	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	0,00
-	Хлеб пшеничный(ржаной)	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,94
29/1	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	0,02	0,02	7,28	28,99	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,07	0,01	0	0,59	8,73
Итого за день		5,10	2,54	7,32	5,02	23,89	185,18	30	18	74	1,21	50	199,54	2,35	0,05	3,75	9,69	Содержание, % от

Содержание, % от

калорийности

57,00

28,00

15,00