



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №69  
Пожарова М.В.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.

0 первый  
Неделя первая  
:

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5.90	5.50	17.10	141.50	0.1	0.90	30.60	0.10	160.88	165.70	46.40	1.1
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>	<b>за прием пищи</b>	<b>415</b>	<b>11.04</b>	<b>13.01</b>	<b>46.98</b>	<b>351.30</b>	<b>0.44</b>	<b>2.07</b>	<b>68.60</b>	<b>0.90</b>	<b>280.08</b>	<b>274.30</b>	<b>68.90</b>	<b>1.53</b>
	<b>2-й завтрак</b>													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>	<b>-</b>	<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<b>Обед</b>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0.70	3.04	4.18	46.95	0.01	4.75		1.40		20.50	10.50	0.70
73	Щи на мясном бульоне (мясо птицы).	200	1.40	3.90	6.80	67.80	0.05	14.80		1.90	34.70	38.10	17.80	0.60
321	Плов с мясом птицы	150	14.20	11.90	25.10	264.40	0.04	0.40	33.75	0.40	31.60	139.20	32.60	1.50
396	Кисель	180	0.16	0.07	24.20	97.56	0.002	2.75		0.09	12.50	8.50	2.40	0.19
б/н	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
б/н	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	57.2	0.2	-	-	0.18	3.2	17.4	6.6	0.2
	Соль иодированная	1												
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>18.86</b>	<b>19.81</b>	<b>75.78</b>	<b>561.91</b>	<b>0.31</b>	<b>22.70</b>	<b>33.75</b>	<b>4.21</b>	<b>88.10</b>	<b>252.00</b>	<b>76.50</b>	<b>3.99</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>8.05</b>	<b>5.15</b>	<b>31.85</b>	<b>218.00</b>	<b>0.76</b>	<b>1.05</b>	<b>30.00</b>	<b>0.46</b>	<b>188.10</b>	<b>178.50</b>	<b>37.50</b>	<b>0.71</b>
	<b>УЖИН</b>													
252	Запеканка из творога с морковью	200	23.32	20.56	47.56	468.00	0.12	1.44	88.00	4.28	227.20	310.40	45.60	1.40
369	Соус молочный сладкий	30	0.60	1.40	3.90	30.45	0.01	0.09	7.56	0.04	18.80	14.70	2.60	0.50
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	57.2	0.2	-	-	0.18	3.2	17.4	6.6	0.2
411	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>25.54</b>	<b>22.58</b>	<b>68.76</b>	<b>584.25</b>	<b>0.33</b>	<b>3.13</b>	<b>95.56</b>	<b>4.51</b>	<b>264.50</b>	<b>346.90</b>	<b>57.20</b>	<b>2.50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>63.99</b>	<b>60.65</b>	<b>233.47</b>	<b>1757.86</b>	<b>1.80</b>	<b>30.05</b>	<b>227.91</b>	<b>10.13</b>	<b>842.18</b>	<b>1053.90</b>	<b>243.90</b>	<b>9.43</b>

День: второй  
Неделя первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5.1	6.1	30.5	197.1	0.1		19	0.7	23.8	137.5	53.5	1.6
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.45	85.8	0.3	-	-	0.3	4.8	26.1	9.9	0.3
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>410</b>	<b>10.2</b>	<b>9.41</b>	<b>60.31</b>	<b>373.9</b>	<b>0.436</b>	<b>1.17</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>141.8</b>	<b>244.6</b>	<b>76</b>	<b>2.02</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
37	Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	50	0.7	3.1	3.34	43.7	0.015	4.25		1.4	15.2	19.9	9.4	0.5
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2.3	2.7	11.4	79.3	0.09	6.6		1	24.2	86.36	22.3	0.8
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30)	70	4.4	9.5	6.5	129.35	0.03	0.5	21.6	27.4	30.5	56.2	11.7	0.5
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.9	25.7	160	0.08		12.9	0.08	10.3	135.5	90.3	3.1
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>630</b>	<b>15.6</b>	<b>19.888</b>	<b>83.54</b>	<b>577.95</b>	<b>0.43</b>	<b>11.71</b>	<b>34.5</b>	<b>30.3</b>	<b>115.8</b>	<b>346.07</b>	<b>150.65</b>	<b>6.75</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
401	Кисель	180	0.14	-	24.1	97.92	0.047	21.9		0.1	12.5	8.5	4.5	0.2
452	Булочка домашняя	70	5.1	8.75	37.7	250.6	0.04		2.8	0.08	13.9	49	19.2	0.9
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>5.24</b>	<b>8.75</b>	<b>61.8</b>	<b>348.52</b>		<b>21.9</b>	<b>2.8</b>	<b>0.18</b>	<b>26.4</b>	<b>57.5</b>	<b>23.7</b>	<b>1.1</b>
	<i>УЖИН</i>													
229	Омлет натуральный	80	7.07	12.7	1.4	147.8	0.05	0.14	179.8	0.4	59.1	130.4	9.8	1.4
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2.7	6.15	15.9	128.85	0.075	12.9	34.8	0.3	44.7	71.85	31.65	1.2
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>10.77</b>	<b>19.168</b>	<b>28.8</b>	<b>330.4</b>	<b>0.135</b>	<b>14.44</b>	<b>214.6</b>	<b>0.95</b>	<b>123.7</b>	<b>234.45</b>	<b>50.25</b>	<b>3.7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1820</b>	<b>42.31</b>	<b>57.3</b>	<b>244.55</b>	<b>1673.17</b>	<b>1.05</b>	<b>50.32</b>	<b>288.9</b>	<b>32.48</b>	<b>411.5</b>	<b>884.8</b>	<b>304.4</b>	<b>14.27</b>

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4.25	4.95	34.8	201.25	0.04		25	0.7	10.75	36.75	7.4	0.45



	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>8.75</b>	<b>8.56</b>	<b>71.16</b>	<b>406.65</b>	<b>0.47</b>	<b>1.17</b>	<b>43</b>	<b>0.55</b>	<b>125.5</b>	<b>179.05</b>	<b>46.3</b>	<b>0.97</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0.70	3.04	4.18	46.95	0.01	4.75		1.40	17.60	20.50	10.50	0.70
87	Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не	200	4.9	4.3	13.1	110.8	0.2	4.65		1.9	30.5	69.74	28.24	1.6
315	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16.8	10.6	24.4	260	0.1	25	20	0.7	71.6	207.75	53.75	1.9
390	Компот из смеси сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	40	1.80	0.60	10.40	56.00	0.02			0.48	12.20	56.60	13.20	1.60
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>670</b>	<b>24.90</b>	<b>18.558</b>	<b>77.08</b>	<b>575.45</b>	<b>0.334</b>	<b>34.76</b>	<b>20</b>	<b>4.58</b>	<b>160.5</b>	<b>368.45</b>	<b>111.09</b>	<b>6.9</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0.11	0.018	8.91	26.6		2.5		0.01	13.4	3.9	2.1	0.3
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>220</b>	<b>3.11</b>	<b>1.218</b>	<b>29.51</b>	<b>141</b>	<b>0.4</b>	<b>2.5</b>		<b>0.37</b>	<b>19.8</b>	<b>38.7</b>	<b>15.3</b>	<b>0.7</b>
	<i>УЖИН</i>													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15.1	10.4	82.3	500	0.3		33.3	4.8	168	236	64.7	2.6
	повидло	30	0.17		21.48	86.5		0.4		0.12	0.3	5.4	2.7	0.13
410	Чай без сахара	180	0.1	0.018	4.9	22.95		1.4		0.01	11.8	3.9	2.2	0.3
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>410</b>	<b>15.37</b>	<b>10.418</b>	<b>108.68</b>	<b>609.45</b>	<b>0.3</b>	<b>1.8</b>	<b>33.3</b>	<b>4.93</b>	<b>180.1</b>	<b>245.3</b>	<b>69.6</b>	<b>3.3</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1820</b>	<b>52.63</b>	<b>38.86</b>	<b>296.53</b>	<b>1774.95</b>	<b>1.5</b>	<b>41.33</b>	<b>96.3</b>	<b>10.48</b>	<b>489.2</b>	<b>833.7</b>	<b>245.79</b>	<b>12.57</b>

День: шестой  
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5.52	10.2	39.5	272.7	0.1	0.8	49.8	0.16	121.3	142.4	33.8	0.7
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	22		137	112.1	19.2	0.43
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>12.19</b>	<b>14.59</b>	<b>75.92</b>	<b>494.1</b>	<b>0.55</b>	<b>2.23</b>	<b>71.8</b>	<b>0.52</b>	<b>264.7</b>	<b>289.3</b>	<b>66.2</b>	<b>1.53</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70

	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0.70	3.04	4.18	46.95	0.01	4.75		1.40	17.60	20.50	10.50	0.70
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8.5	2.6	14.6	115.2	0.1	8.6	116.4		32	145.2	43.4	1.2
325	Фрикадельки из филе птицы 50/30	80	14.85	1.6	7.7	105	0.2	0.07	3	0.2	28.1	99.1	19.2	0.9
330	Рис отварной	150	3.6	4.3	37.5	203.55	0.03		21	0.3	5.3	77.9	25.5	0.5
394	Компот из сухофруктов без сахара	180	0.4	0.018	23.6	45.8	0.005	0.4		0.18	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>690</b>	<b>29.45</b>	<b>12.03</b>	<b>95.38</b>	<b>558.5</b>	<b>0.35</b>	<b>13.82</b>	<b>140.4</b>	<b>2.44</b>	<b>120.8</b>	<b>398.36</b>	<b>114</b>	<b>5.64</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
	Бренки из батона нарезного	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>8.05</b>	<b>5.15</b>	<b>31.85</b>	<b>218</b>	<b>0.76</b>	<b>1.05</b>	<b>30</b>	<b>0.46</b>	<b>188.1</b>	<b>178.5</b>	<b>37.5</b>	<b>0.71</b>
	<i>УЖИН</i>													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0.6	3	3.3	39.8	0.03	2.4		19.2	13	26.4	18.24	0.3
200	Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30	150	18.11	13.09	33.56	324	0.17	0.42	93	0.61	165.7	302.2	91.2	3.12
369	Соус молочный сладкий	30	0.60	1.40	3.90	30.45	0.01	0.09	7.56	0.04	18.80	14.70	2.60	0.50
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>410</b>	<b>19.41</b>	<b>17.5</b>	<b>47.06</b>	<b>420</b>	<b>0.2</b>	<b>4.31</b>	<b>100.56</b>	<b>19.86</b>	<b>211.3</b>	<b>347.2</b>	<b>114.24</b>	<b>4.22</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1820</b>	<b>69.6</b>	<b>49.37</b>	<b>260.41</b>	<b>1733</b>	<b>1.87</b>	<b>22.51</b>	<b>342.76</b>	<b>23.33</b>	<b>788.7</b>	<b>1215.56</b>	<b>335.74</b>	<b>12.8</b>
	День седьмой													
	Неделя : вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
100	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5.75	5.2	18.8	145.2	0.09	0.91	30.6	0.3	161.6	137.98	24.1	0.5
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
7	Сыр твердых сортов	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>13.92</b>	<b>11.76</b>	<b>53.76</b>	<b>386.6</b>	<b>0.53</b>	<b>2.16</b>	<b>74.6</b>	<b>0.71</b>	<b>369.2</b>	<b>303.78</b>	<b>53.4</b>	<b>1.12</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0.70	3.04	4.18	46.95	0.01	4.75		1.40	17.60	20.50	10.50	0.70

54-17с	Суп овощной на курином бульоне	200	1.92	2.1	8.1	48.52	0.05	6.8	99		21.4	136	19	0.5
сб. 2011	Печень тушеная в сметане 40/40	80	12.2	3.6	5.6	104.6	0.16	8	5591,2мкГ	4.4	14.1	219	13.9	1.2
219	Макаронны отварные	130	4.8	2.9	23	137.6	0.05		12.7	0.8	4.1	18.4	31.6	0.9
401	Кисель	180	0.14	-	24.1	97.92	0.047	21.9		0.1	12.5	8.5	4.5	0.2
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>670</b>	<b>21.56</b>	<b>12.31</b>	<b>76.58</b>	<b>499.49</b>	<b>0.526</b>	<b>41.45</b>	<b>111.7</b>	<b>7.02</b>	<b>76.7</b>	<b>436.65</b>	<b>91.05</b>	<b>4.25</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0.11	0.018	8.91	26.6		2.5		0.01	13.4	3.9	2.1	0.3
	Печенье	40	2.9	3.9	29.7	166.7	0.02						6	0.6
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>220</b>	<b>3.01</b>	<b>3.9</b>	<b>38.61</b>	<b>193.3</b>	<b>0.02</b>	<b>2.5</b>		<b>0.01</b>	<b>13.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.1</b>	<b>0.9</b>
	<i>УЖИН</i>													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0.7	2.5	4.5	43.7	0.01	16.2		1.2	18.7	13.8	7.58	0.3
263	Рыба запеченная в омлете	70	11.4	3.7	2.04	87.5	0.07	0.15	47.8	0.39	35.35	166.25	22.75	0.9
339	Картофельное пюре	130	2.7	4.2	17.7	118.95	0.09	15.7	22.1	0.15	32	24.1	75	0.9
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>460</b>	<b>16.3</b>	<b>10.888</b>	<b>38.34</b>	<b>317.9</b>	<b>0.18</b>	<b>33.45</b>	<b>69.9</b>	<b>2.11</b>	<b>109.05</b>	<b>250.45</b>	<b>117.53</b>	<b>3.64</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1880</b>	<b>55.29</b>	<b>39.96</b>	<b>217.39</b>	<b>1439.69</b>	<b>1.27</b>	<b>80.66</b>	<b>566,2+55 91,2мкг</b>	<b>9.9</b>	<b>572.15</b>	<b>1047.88</b>	<b>222.98</b>	<b>9.49</b>
	День восьмой													
	Неделя вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2.9	4.95	36.2	201.25	0.03		25	0.19	5.9	63.25	20.5	0.45
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	22		137	112.1	19.2	0.43
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>9.57</b>	<b>9.34</b>	<b>72.62</b>	<b>422.65</b>	<b>0.48</b>	<b>1.43</b>	<b>47</b>	<b>0.55</b>	<b>149.3</b>	<b>210.15</b>	<b>52.9</b>	<b>1.28</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
ТТК	Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	1.50	1.60	4.90	39.80	0.02	37.80	138.80	0.70	37.10	28.40	14.20	0.50
82	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2.1	4.2	15.7	121.95	0.14	7	7.2	1.97	30.9	163.2	28.1	0.9

322/366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 40/30	70	7.3	6.4	5.7	110.25	0.025	0.2	23.35	0.018	16.9	67.3	10.95	0.7
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.4	5.3	33.5	211.25	0.18		18.2	0.5	12.8	176.7	117.7	3.9
394	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>660</b>	<b>20.8</b>	<b>18.188</b>	<b>96.4</b>	<b>648.85</b>	<b>0.58</b>	<b>45.36</b>	<b>187.55</b>	<b>3.608</b>	<b>133.3</b>	<b>483.71</b>	<b>187.9</b>	<b>7.85</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0.11	0.018	8.91	26.6		2.5		0.01	13.4	3.9	2.1	0.3
	Сушки	40	4.28	0.48	28.4	135.2	0.056	-	-	0.64	9.6	36.4	7.2	0.64
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>220</b>	<b>4.39</b>	<b>0.498</b>	<b>37.31</b>	<b>161.8</b>	<b>0.056</b>	<b>2.5</b>		<b>0.65</b>	<b>23</b>	<b>40.3</b>	<b>9.3</b>	<b>0.94</b>
	<i>УЖИН</i>													
46	Винегрет	100	1.4	6.2	8.4	94.8	0.06	10.3		2.8	23.2	44.97	20.8	0.9
229	Омлет натуральный	80	7.07	12.7	1.4	147.8	0.05	0.14	179.8	0.4	59.1	130.4	9.8	1.4
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>11.57</b>	<b>20.118</b>	<b>36.7</b>	<b>382.75</b>	<b>0.51</b>	<b>11.84</b>	<b>179.8</b>	<b>3.57</b>	<b>102.5</b>	<b>214.07</b>	<b>46</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1800</b>	<b>46.83</b>	<b>48.24</b>	<b>253.13</b>	<b>1658.45</b>	<b>1.4</b>	<b>62.23</b>	<b>414.35</b>	<b>8.4</b>	<b>411.9</b>	<b>950.4</b>	<b>299.9</b>	<b>13.77</b>
	День девятый													
	Неделя вторая													
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром	200	5.3	4.1	32.6	188.3	0.1	-	19.5	0.9	20.9	133.6	28.7	2.3
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>425</b>	<b>11.19</b>	<b>11.91</b>	<b>67.63</b>	<b>426.7</b>	<b>0.54</b>	<b>1.17</b>	<b>57.5</b>	<b>1.76</b>	<b>141.7</b>	<b>250.9</b>	<b>54.5</b>	<b>2.83</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
403	Яблоко печеное	100	0.4	0.4	31	130	1.01	4.2		0.2	16.4	10.9	8.9	2.2
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>31</b>	<b>130</b>	<b>1.01</b>	<b>4.2</b>		<b>0.2</b>	<b>16.4</b>	<b>10.9</b>	<b>8.9</b>	<b>2.2</b>
	<i>ОБЕД</i>													
42	Салат из моркови с сахаром	50	0.6	3	3.3	39.8	0.03	2.4		19.2	13	26.4	18.24	0.3
86	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	200	1.9	2.4	11.7	75.6	0.08	6.6		1	23.4	83	21	0.7
315	Голубцы ленивые	150	13.2	8.5	18.99	205.3	0.08	18.8	27.2	0.5	56.3	166	41.3	1.5
	Кисель	180	0.14	-	24.1	97.92	0.047	21.9		0.1	12.5	8.5	4.5	0.2
	Хлеб ржаной	40	1.87	0.60	10.40	56.00	0.01			0.48	12.30	56.50	13.30	1.70

	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>620</b>	<b>17.71</b>	<b>14.5</b>	<b>68.49</b>	<b>474.62</b>	<b>0.25</b>	<b>49.7</b>	<b>27.2</b>	<b>21.28</b>	<b>117.5</b>	<b>340.4</b>	<b>98.34</b>	<b>4.4</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
455	Булочка школьная	50	4.2	1.6	27.9	143.3	0.03			1.1	11.3	38.4	16.2	0.7
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>8.55</b>	<b>5.35</b>	<b>33.9</b>	<b>218.3</b>	<b>0.29</b>	<b>1.05</b>	<b>30</b>	<b>1.1</b>	<b>191.3</b>	<b>173.4</b>	<b>21</b>	<b>0.85</b>
	<i>УЖИН</i>													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.7	2.5	4.5	43.7	0.01	16.2		1.2	18.7	13.8	7.58	0.3
244	Вареники ленивые отварные	200	26.9	13.5	45.1	409.1	0.1	0.3	92.7	0.7	172	276.5	33.6	1.1
369	Соус молочный сладкий	30	0.60	1.40	3.90	30.45	0.01	0.09	7.56	0.04	18.80	14.70	2.60	0.50
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>460</b>	<b>28.3</b>	<b>17.42</b>	<b>59.8</b>	<b>509</b>	<b>0.12</b>	<b>16.2</b>	<b>100.26</b>	<b>1.95</b>	<b>223.3</b>	<b>308.9</b>	<b>45.98</b>	<b>2.2</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1805</b>	<b>66.15</b>	<b>49.58</b>	<b>260.82</b>	<b>1758.62</b>	<b>2.21</b>	<b>72.32</b>	<b>214.96</b>	<b>26.29</b>	<b>690.2</b>	<b>1084.5</b>	<b>228.72</b>	<b>12.48</b>
	День десятый													
	Неделя вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5.52	10.2	39.5	272.7	0.1	0.8	49.8	0.16	121.3	142.4	33.8	0.7
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	22		137	112.1	19.2	0.43
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>12.19</b>	<b>14.59</b>	<b>75.92</b>	<b>494.1</b>	<b>0.55</b>	<b>2.23</b>	<b>71.8</b>	<b>0.52</b>	<b>264.7</b>	<b>289.3</b>	<b>66.2</b>	<b>1.53</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0.70	3.04	4.18	46.95	0.01	4.75		1.40	17.60	20.50	10.50	0.70
68	Борщ с мясом курицы	200	7.9	5.8	10.9	128	0.09	12.5	6	2.1	49	126.5	36.6	1.8
272	Котлета рыбная любительская	70	9.6	3.1	7.79	98	0.09	2.5	29.2	0.7	44.2	153	28.7	1
339	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137.25	0.1	18.2	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1
394	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>680</b>	<b>23.8</b>	<b>17.43</b>	<b>79.87</b>	<b>575.8</b>	<b>0.5</b>	<b>38.31</b>	<b>60.7</b>	<b>4.82</b>	<b>183.38</b>	<b>375.86</b>	<b>179.35</b>	<b>6.35</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
401	Кисель	180	0.14	-	24.1	97.92	0.047	21.9		0.1	12.5	8.5	4.5	0.2

441	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3.8	2.6	37.8	190.3	0.07	0.07	15.4	0.7	13.4	36.7	14.9	0.9
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>240</b>	<b>3.94</b>	<b>2.6</b>	<b>61.9</b>	<b>288.22</b>	<b>0.117</b>	<b>21.97</b>	<b>15.4</b>	<b>0.8</b>	<b>25.9</b>	<b>45.2</b>	<b>19.4</b>	<b>1.1</b>
	<b>УЖИН</b>													
23	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	70	0.98	3.6	6.02	60.6	0.05	8.4		1.7	14.9	29.96	15.33	0.5
229	Омлет натуральный	80	7.07	12.7	1.4	147.8	0.05	0.14	179.8	0.4	59.1	130.4	9.8	1.4
411	Чай с сахаром	150	0.09	0.015	5.25	21.45		1.2		0.008	11.5	3.3	1.8	0.3
	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	57.2	0.2	-	-	0.18	3.2	17.4	6.6	0.2
	Соль иодированная													
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>10.54</b>	<b>17.22</b>	<b>28.17</b>	<b>315.05</b>	<b>0.31</b>	<b>9.74</b>	<b>179.8</b>	<b>2.5</b>	<b>94.8</b>	<b>209.36</b>	<b>40.13</b>	<b>3.2</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>41.8</b>	<b>43.5</b>	<b>215.92</b>	<b>1440.45</b>	<b>1.25</b>	<b>42.44</b>	<b>293.8</b>	<b>7.2</b>	<b>462.69</b>	<b>800.81</b>	<b>201.6</b>	<b>10.9</b>
	День одиннадцатый													
	Неделя третья													
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4.25	4.95	34.8	201.25	0.04		25	0.7	10.75	36.75	7.4	0.45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
6	Масло сливочное	5	0.04	4.2	0.07	33	0.001		20	0.5	1.2	1.5		0.01
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>425</b>	<b>10.14</b>	<b>12.76</b>	<b>69.83</b>	<b>439.65</b>	<b>0.48</b>	<b>1.17</b>	<b>63</b>	<b>1.56</b>	<b>131.55</b>	<b>154.05</b>	<b>33.2</b>	<b>0.98</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<b>ОБЕД</b>													
21	Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	50	0.7	2.5	4.5	43.7	0.01	16.2		1.2	18.7	13.8	7.58	0.3
73	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1.40	3.90	6.80	67.80	0.05	14.80		1.90	34.70	38.10	17.80	0.60
303	Тефтели мясные 50/30	80	8.04	7.75	9.08	138.75	0.04	0.4	26.65	1.29	20.9	86.6	17.5	0.85
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.4	5.3	33.5	211.25	0.18		18.2	0.5	12.8	176.7	117.7	3.9
394	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>670</b>	<b>19.64</b>	<b>19.9</b>	<b>86.68</b>	<b>605.2</b>	<b>0.29</b>	<b>31.76</b>	<b>44.85</b>	<b>5.35</b>	<b>124.9</b>	<b>371.46</b>	<b>175.98</b>	<b>7.99</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.26	1.05	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15
	Гренки из батона нарезного	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>8.05</b>	<b>5.15</b>	<b>31.85</b>	<b>218</b>	<b>0.76</b>	<b>1.05</b>	<b>30</b>	<b>0.46</b>	<b>188.1</b>	<b>178.5</b>	<b>37.5</b>	<b>0.71</b>

	<b>УЖИН</b>													
42	<b>салат из моркови с сахаром</b>	<b>50</b>	0.6	3	3.3	39.8	0.03	2.4		19.2	13	26.4	18.24	0.3
245	<b>Сырники, запеченные с повидлом 100/30</b>	<b>100</b>	18.69	12.67	11.4	234	0.07	0.25	57	2.22	155.8	228.1	26	0.77



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2.9	4.95	36.2	201.25	0.03		25	0.19	5.9	63.25	20.5	0.45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	1.17	18		113.2	81	12.6	0.12
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	114.4	0.4	-	-	0.36	6.4	34.8	13.2	0.4
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>8.75</b>	<b>8.56</b>	<b>71.16</b>	<b>406.65</b>	<b>0.466</b>	<b>1.17</b>	<b>43</b>	<b>0.55</b>	<b>125.5</b>	<b>179.05</b>	<b>46.3</b>	<b>0.97</b>
	<i>2-й завтрак</i>													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<b>ОБЕД</b>													
21	Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	50	0.7	2.5	4.5	43.7	0.01	16.2		1.2	18.7	13.8	7.58	0.3
54-18с	Свекольник со сметаной	200	4.9	2.8	10.86	88.78	0.05	5.4	98.6		30.2	78.4	21.8	1
292	Жаркое по-домашнему	200	25	6.8	19.95	240.9	0.2	8.2	21.8	0.8	28.3	306.4	59.7	3.7
394	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>660</b>	<b>33.1</b>	<b>12.788</b>	<b>71.91</b>	<b>538.98</b>	<b>0.475</b>	<b>30.16</b>	<b>120.4</b>	<b>2.42</b>	<b>112.8</b>	<b>446.71</b>	<b>106.03</b>	<b>6.85</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0.11	0.018	8.91	26.6		2.5		0.01	13.4	3.9	2.1	0.3
	Печенье	40	2.9	3.9	29.7	166.7	0.02						6	0.6
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>220</b>	<b>3.01</b>	<b>3.9</b>	<b>38.61</b>	<b>193.3</b>	<b>0.02</b>	<b>2.5</b>		<b>0.01</b>	<b>13.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.1</b>	<b>0.9</b>
	<b>УЖИН</b>													
46	Винегрет	150	2.1	9.3	12.6	142.2	0.09	15.5		4.2	34.8	67.5	31.2	1.4
327	Суфле куриное	70	11.5	12.1	2.1	163.3	0.14	0.02	50.1	1.3	35.1	80.7	10.6	0.84
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>15.1</b>	<b>21.888</b>	<b>28.8</b>	<b>373.25</b>	<b>0.24</b>	<b>16.92</b>	<b>50.1</b>	<b>5.87</b>	<b>92.9</b>	<b>194.5</b>	<b>54</b>	<b>3.78</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1830</b>	<b>60.46</b>	<b>47.2</b>	<b>220.58</b>	<b>1554.58</b>	<b>1.2</b>	<b>25.9</b>	<b>213.5</b>	<b>8.9</b>	<b>348.4</b>	<b>826.36</b>	<b>218.23</b>	<b>13.2</b>
	День четырнадцатый													
	Неделя третья													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4.4	4.7	29.8	178.1	0.1		19	0.16	12.5	89.5	31.3	1.04
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	1.43	22		137	112.1	19.2	0.43



418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0.50	0.10	10.10	42.40	0.01	1.10		0.05	3.80	2.20	3.80	0.70
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>42.40</b>	<b>0.01</b>	<b>1.10</b>		<b>0.05</b>	<b>3.80</b>	<b>2.20</b>	<b>3.80</b>	<b>0.70</b>
	<i>ОБЕД</i>													
55	Икра свекольная	50	1.2	2.3	6.2	50.05	0.01	3.4		1.2	19.1	30.4	14.8	0.9
82	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2.1	4.2	15.7	121.95	0.14	7	7.2	1.97	30.9	163.2	28.1	0.9
322/366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 50/30	80	8.3	7.3	6.5	126	0.025	0.22	26.7	0.02	19.3	76.9	12.5	0.8
339	Картофельное пюре	130	2.7	4.2	17.68	118.95	0.1	15.8	22.1	0.17	32	75.05	24.05	0.9
394	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.018	25	101.7	0.005	0.36		0.1	28.6	13.86	5.4	1.1
	Хлеб ржаной	15	0.70	0.22	3.90	21.00	0.01			0.18	4.60	21.20	4.95	0.60
	Батон нарезной	15	1.1	0.45	7.7	42.9	0.2	-	-	0.14	2.4	13.05	6.6	0.15
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>670</b>	<b>16.8</b>	<b>18.7</b>	<b>82.68</b>	<b>582.55</b>	<b>0.5</b>	<b>26.78</b>	<b>56</b>	<b>3.78</b>	<b>136.9</b>	<b>393.66</b>	<b>96.4</b>	<b>5.35</b>
	<i>ПОЛДНИК</i>													
401	Кисель	180	0.14	-	24.1	97.92	0.047	21.9		0.1	12.5	8.5		0.2
436	Булочка с сахаром	70	5.6	5.1	34.1	205.1	0.1		12.1	1.9	17.1	67.9	21.3	1.1
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>5.74</b>	<b>5.1</b>	<b>58.2</b>	<b>303.02</b>	<b>0.15</b>	<b>21.9</b>	<b>12.1</b>	<b>2</b>	<b>29.6</b>	<b>76.4</b>	<b>21.3</b>	<b>1.3</b>
	<i>УЖИН</i>													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.7	2.5	4.5	43.7	0.01	16.2		1.2	18.7	13.8	7.58	0.3
276	Тефтели из рыбы паровые с соусом 50/30	80	7.51	2.67	7.53	84.25	0.06	0.86	10.35	0.4	27.2	113.9	20.2	0.63
330	Каша гречневая отварная	130	7.4	5.3	33.5	211.25	0.18		18.2	0.5	12.8	176.7	117.7	3.9
411	Чай с сахаром	180	0.1	0.018	6.3	25.75		1.4		0.01	13.8	3.9	2.2	0.3
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.47	7.80	42.00	0.01			0.36	9.20	42.40	10.00	6.54
	Соль иодированная	1												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>470</b>	<b>17.11</b>	<b>10.95</b>	<b>59.63</b>	<b>406.95</b>	<b>0.26</b>	<b>18.46</b>	<b>28.55</b>	<b>2.47</b>	<b>81.7</b>	<b>350.7</b>	<b>157.68</b>	<b>11.67</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1920</b>	<b>52.57</b>	<b>46.38</b>	<b>280.37</b>	<b>1777.57</b>	<b>1.4</b>	<b>69.49</b>	<b>165.65</b>	<b>9.4</b>	<b>470.35</b>	<b>1025.5</b>	<b>315.88</b>	<b>20.09</b>

#### Основные показатели в пищевых веществах и

Дни по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63.99	60.65	233.47	1757.86
2 день	51.93	47.71	228.45	1551.9
3 день	42.31	57.3	244.55	1673.17
4 день	49.11	49.73	304.63	1866.06
5 день	52.63	38.86	296.53	1774.95
6 день	69.6	49.37	260.41	1733
7 день	55.29	39.96	217.39	1439.69
8 день	46.83	48.24	253.13	1658.45
9 день	66.15	49.58	260.82	1758.62

10 день	41.8	43.5	215.92	1440.45
11 день	57.89	53.62	240.94	1691.3
12 день	55.12	48.49	290.92	1846.4
13 день	60.46	47.2	220.58	1554.58
14 день	47.5	46.6	278.53	1676.99
15 день	52.57	46.38	280.37	1777.57
Итого за весь период :	<b>813.18</b>	<b>727.19</b>	<b>3826.64</b>	<b>25201</b>
Итого в среднем за 1 день	<b>54.2</b>	<b>48.5</b>	<b>255.1</b>	<b>1680.1</b>