

УТВЕРЖДАЮ:

**Индивидуальный предприниматель
Семенов В. А.**

СОГЛАСОВАНО:

**Директор МАОУ СОШ № 10
Акзегитова Е. В.**



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания воспитанников от 3 до 7 лет.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений... Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 год.

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,04	31,90	185,00	0,08	0,18	1,38	0,44	138,12	0,02	21,08	0,06	194,94	121,58	0,00	0,00	0,10
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	8,56	59,10	325,06	0,13	0,19	1,48	1,79	159,90	0,02	27,52	0,06	220,18	129,82	0,00	0,00	0,30
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	6,08	6,23	86,32	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,16	0,14	18,06	2,88	30,54	0,04	29,56	0,00	561,52	130,24	0,00	0,00	0,22
381	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
248	Каша гречневая вязкая	130	6,02	6,68	21,50	170,99	0,17	0,17	0,85	2,24	87,79	0,01	9,43	0,04	94,90	58,50	0,00	0,00	0,05
453	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,70	0,00	0,02	130,00	0,30	16,24	0,08	3,90	0,00	4,90	1,60	0,00	0,00	0,24
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	25,62	30,41	719,08	0,80	0,51	185,13	8,90	214,65	0,14	89,78	0,05	1165,18	388,49	0,01	0,00	0,60
ПОЛДНИК																			
334	Кнели рыбные припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,30	0,12	0,13	0,71	0,89	62,69	0,02	51,29	0,05	400,81	232,53	0,13	0,00	0,62
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,71	5,15	11,00	104,03	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
300	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	30,74	21,84	63,98	0,57	0,78	9,52	5,64	379,34	0,20	100,63	1,36	959,49	562,50	0,16	0,02	0,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1815	65,42	61,68	218,66	1,50	1,49	198,13	17,73	760,88	0,36	221,92	1,46	2464,84	1087,81	0,17	0,02	1,60

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
ТТК 8	Яичная кашка	150	16,24	20,59	3,68	265,47	0,11	0,60	0,78	2,93	135,51	0,35	13,68	2,61	160,61	220,16	0,03	0,03	0,06
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	19,94	25,24	432,53	0,18	0,69	1,54	4,34	215,03	0,37	26,62	2,63	258,85	273,40	0,03	0,03	0,22
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	0,00	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
119	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,21	4,87	7,19	77,57	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,10	0,06	12,48	0,74	20,70	0,00	15,38	0,00	329,28	36,20	0,00	0,00	0,18
412	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,04	0,03	0,23	0,27	24,58	0,01	2,52	0,01	26,28	16,20	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	51,26	0,05	0,00	0,00	0,46	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			734	26,26	25,50	661,77	0,45	0,29	51,22	5,83	139,25	0,02	84,65	0,02	1449,14	235,68	0,02	0,00	0,41
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
112	Плоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	0,03	16,00	3,52	25,60	0,00	14,40	0,00	444,80	17,60	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	34,01	33,11	736,71	0,30	0,98	18,45	5,51	587,23	0,19	92,54	0,12	1033,52	600,17	0,02	0,00	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1774	80,71	83,85	1873,23	0,94	1,96	73,21	17,07	948,51	0,58	207,81	2,77	2861,50	1116,25	0,07	0,03	0,71

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У															
ЗАВТРАК																				
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,22	0,20	1,46	1,22	149,32	0,02	16,24	0,06	163,66	100,80	0,00	0,00	0,08	
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	13,40	12,65	88,18	536,48	0,31	0,36	2,76	2,52	284,45	0,04	44,10	0,12	355,52	210,46	0,00	0,00	0,22
ЗАВТРАК 2																				
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																				
10	Салат из моркови с изюмом	60	0,82	0,09	13,66	56,97	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00	
159	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,80	141,00	0,14	0,18	17,14	0,88	99,20	0,02	29,30	0,04	556,60	109,40	0,02	0,00	0,14	
391	Фрикадельки мясные паровые	70	10,49	9,69	5,11	147,24	0,05	0,08	0,00	1,60	8,09	0,00	11,49	0,00	168,87	97,38	0,01	0,00	0,04	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18	
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	24,38	20,89	83,68	610,53	0,41	0,41	93,79	6,01	230,32	0,02	89,02	0,04	1344,43	327,54	0,03	0,00	0,38
ПОЛДНИК																				
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
354	Запеканка картофельная с печеню	150	13,80	4,65	17,02	165,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14	
543	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00	
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04	
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	5,80	25,63	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			497	25,57	14,72	69,15	513,54	0,56	1,51	50,50	7,71	288,01	3,72	86,63	0,69	1263,36	435,29	0,04	0,02	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1777	63,85	48,26	251,11	1702,77	1,29	2,29	149,05	17,63	809,78	3,78	223,75	0,85	3083,32	980,30	0,06	0,02	0,79

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 4

4																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У															
ЗАВТРАК																				
255	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,16	0,22	1,42	0,94	172,86	0,02	38,14	0,06	251,62	251,30	0,00	0,00	0,12	
100	Сыр сычужный твердый порциями	16	4,16	4,24	0,56	56,90	0,01	0,05	0,45	0,14	160,80	0,06	8,00	0,00	16,00	86,40	0,00	0,00	0,00	
	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			441	16,14	19,11	63,91	0,26	0,43	3,17	1,70	465,11	0,10	61,34	0,12	413,92	427,70	0,00	0,00	0,26	
ЗАВТРАК 2																				
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																				
73	Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом	60	1,63	4,00	9,15	78,33	0,06	0,04	5,55	0,71	12,21	0,00	5,52	0,00	136,32	16,32	0,00	0,00	0,01	
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,06	0,06	25,04	0,66	40,98	0,02	15,26	0,00	279,60	35,84	0,00	0,00	0,16	
	ТТК 7	Плов из отварной свинины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,54	0,16	1,80	2,44	34,18	0,00	16,68	0,00	198,68	110,92	0,00	0,00	0,04
503	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18	
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01	
453	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			765	22,49	25,99	90,17	0,79	0,30	33,76	5,77	113,63	0,02	56,71	0,00	688,13	221,28	0,00	0,00	0,42	
ПОЛДНИК																				
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,09	0,09	3,36	0,77	33,35	0,01	35,58	0,00	278,54	154,94	0,09	0,00	0,44	
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05	
112	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	0,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,02	
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04	
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	46,99	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			687	22,08	16,43	71,15	0,45	0,58	51,46	7,45	354,61	0,07	122,26	0,12	1911,67	479,37	0,13	0,00	0,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1993	61,21	61,53	235,33	1,733,22	1,50	1,32	90,38	16,32	940,35	0,19	244,31	0,24	3133,72	1135,35	0,13	0,00	1,24

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
300	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	15,73	12,22	38,54	364,16	0,19	0,52	2,58	5,37	284,73	0,19	39,14	1,20	372,68	275,24	0,03	0,02	0,27
ЗАВТРАК 2																			
519	Напиток из шиповника	100	0,16	0,07	7,23	29,85	0,00	0,01	65,00	0,15	8,12	0,04	1,95	0,00	2,45	0,80	0,00	0,00	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,00	0,00	0,92	3,70	0,01	0,00	1,00	0,00	4,50	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	99,60	0,12	0,12	13,68	1,62	26,88	0,04	25,14	0,00	454,76	135,30	0,00	0,00	0,08
401	Печень, тушенная в соусе	70	9,31	5,39	3,85	100,80	0,17	1,12	16,49	3,51	21,14	4,18	10,52	0,61	157,97	166,73	0,01	0,02	0,12
291	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	0,09	0,05	0,00	1,10	14,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	46,99	0,04	0,00	0,00	0,42	5,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		732	21,28	21,43	98,13	667,35	0,51	1,35	32,81	8,41	100,50	4,22	54,66	0,61	686,42	360,23	0,01	0,02	0,39
ПОЛДНИК																			
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	76,57	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
ТТК № 3	Картофель, тушенный с луком	180	4,56	10,44	16,20	202,58	0,20	0,20	29,77	1,48	75,35	0,02	40,28	0,02	874,22	130,28	0,02	0,00	0,05
590	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	23,12	30,30	89,64	745,96	0,43	0,68	35,71	4,00	355,61	0,06	92,91	0,02	1375,47	413,13	0,04	0,00	0,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1847	60,13	63,95	227,23	1781,17	1,14	2,55	72,10	17,78	745,33	4,48	187,71	1,83	2434,57	1048,60	0,08	0,04	0,85

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж														
ЗАВТРАК																		
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,02	37,84	0,12	0,36	1,30	0,92	223,66	0,02	34,48	0,06	264,96	189,00	0,02	0,00	0,08
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	13,64	12,57	65,52	0,21	0,53	2,60	1,55	356,56	0,04	49,68	0,12	411,26	279,00	0,02	0,00	0,22
ЗАВТРАК 2																		
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																		
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	0,02	0,02	12,78	0,53	17,74	0,00	4,92	0,00	105,45	8,76	0,00	0,00	0,01
156	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	0,10	0,16	1,76	1,12	21,04	0,04	12,16	0,08	112,72	91,52	0,00	0,00	0,26
372	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	0,18	0,06	19,32	0,84	25,43	0,00	14,03	0,00	213,15	61,38	0,00	0,00	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,55	33,72	0,26	0,13	0,00	3,99	17,51	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
442	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	21,44	27,08	99,88	0,69	0,43	33,97	8,51	131,12	0,07	53,52	0,10	533,96	235,11	0,00	0,00	0,59
ПОЛДНИК																		
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
	Пирожки печеные с фаршем (печень,лук)	60	9,50	4,06	23,16	0,22	0,88	11,59	2,80	5,63	2,85	7,29	0,47	107,51	117,28	0,00	0,01	0,08
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		452	35,20	21,34	54,73	0,64	1,52	21,02	6,89	337,47	2,98	103,55	1,26	1016,79	621,37	0,16	0,02	0,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1752	70,78	60,99	230,23	1,55	2,49	59,59	18,35	832,16	3,09	210,74	1,48	2082,01	1142,48	0,18	0,03	1,59

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
ТТК 8	Яичная кашка	150	16,24	20,59	3,68	265,47	0,11	0,60	0,78	2,93	135,51	0,35	13,68	2,61	160,61	220,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	23,78	26,14	33,71	457,57	0,18	0,73	1,96	4,46	364,33	0,43	34,12	2,63	273,85	354,40	0,03	0,03	0,22
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,85	7,16	4,58	90,04	0,01	0,03	5,16	0,74	60,86	0,02	13,19	0,00	149,35	44,35	0,01	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,08	0,12	16,90	1,38	43,56	0,04	23,82	0,00	315,76	133,60	0,00	0,00	0,24
367	Гуляш из свинины	80	13,70	14,60	2,80	198,00	0,35	0,11	2,72	1,28	8,60	0,00	16,74	0,00	199,72	110,14	0,01	0,00	0,04
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	49,13	0,05	0,00	0,00	0,44	5,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	24,78	31,39	88,48	732,03	0,73	0,33	28,78	7,11	162,76	0,06	76,06	0,00	849,69	350,70	0,01	0,00	0,46
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	150	25,31	17,19	21,06	338,46	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
481	Молоко густенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
553	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	41,77	30,76	90,90	810,33	0,49	1,21	11,22	3,24	606,25	0,21	92,76	0,29	877,58	648,57	0,03	0,00	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1683	90,83	88,29	223,19	2042,15	1,41	2,27	43,96	16,21	1140,34	0,70	206,95	2,92	2121,12	1360,66	0,07	0,03	0,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж															У
ЗАВТРАК																			
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,80	6,82	29,92	204,30	0,16	0,20	1,54	0,80	158,14	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	11,46	13,09	67,14	0,25	0,37	2,84	2,11	294,72	0,04	44,96	0,12	364,28	215,86	0,02	0,00	0,22
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,50	0,00	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
161	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,38	10,46	83,34	0,08	0,10	15,02	0,60	64,26	0,00	14,16	0,02	220,04	48,28	0,00	0,00	0,16
381	Котлеты, биточки, шницели	70	10,13	25,48	7,20	296,07	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
291	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	21,75	41,45	83,30	0,63	0,32	18,69	4,95	140,73	0,01	50,01	0,03	488,69	219,70	0,01	0,00	0,40
ПОЛДНИК																			
348	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,33	3,44	5,19	95,45	0,09	0,12	0,48	0,83	47,53	0,03	35,15	0,15	277,24	166,45	0,09	0,00	0,42
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
112	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	0,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	22,96	14,61	493,34	0,45	0,61	48,58	7,46	368,33	0,08	121,83	0,26	1910,37	490,88	0,13	0,00	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1910	56,67	69,15	1749,53	1,34	1,30	72,11	15,92	810,78	0,13	220,81	0,41	2883,34	933,43	0,15	0,00	1,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж														
ЗАВТРАК																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68			1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04			0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07			0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	7,92	5,21	51,04	0,13	0,22	1,92	4,06	199,49	0,04	26,64	0,08	229,68	134,24	0,02	0,00	0,28
ЗАВТРАК 2																		
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																		
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	0,06	0,04	11,20	0,58	16,64	0,00	13,92	0,00	298,00	33,64	0,00	0,00	0,14
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	0,07	0,11	1,77	1,14	36,46	0,01	11,82	0,01	156,79	85,33	0,01	0,00	0,04
423	Капуста тушеная	150	3,45	6,95	15,20	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	0,00	0,02	130,00	0,30	16,24	0,08	3,90	0,00	4,90	1,60	0,00	0,00	0,24
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	17,30	27,88	76,34	0,34	0,31	221,96	5,62	179,65	0,09	79,48	0,01	1137,92	253,16	0,01	0,00	0,44
ПОЛДНИК																		
314	Запеканка морковная с творогом	150	9,82	6,70	20,47			5,30	1,23	154,82	0,08	19,88	0,15	129,02	170,60	0,00	0,00	0,02
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	6,08	4,87	22,55	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	26,06	18,94	81,26	0,42	0,86	8,44	3,38	484,84	0,13	68,78	0,29	604,39	467,60	0,02	0,00	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	51,78	52,03	218,74	0,90	1,40	234,32	14,46	870,98	0,26	178,90	0,39	2091,99	862,00	0,05	0,00	0,81

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 10

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич- еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,28	7,94	29,78	219,38	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
100	Сыр сычужный твердый порциями	16	4,16	4,24	0,56	56,90	0,01	0,05	0,45	0,14	160,80	0,06	8,00	0,00	16,00	86,40	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		441	15,08	13,75	59,85	415,04	0,26	0,35	2,75	2,80	400,69	0,10	38,04	0,08	286,66	245,84	0,02	0,00	0,24
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	13,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128/169	Борщ с капустой и картофелем, Фрикадельки мясные для супов, бульонов	200	6,46	7,76	10,44	137,54	0,06	0,10	16,22	1,62	45,52	0,02	17,24	0,04	260,14	41,90	0,00	0,00	0,18
	Картофельная запеканка с печенью	150	11,04	3,72	13,62	132,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,44	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	22,71	15,07	81,15	503,12	0,48	1,19	61,81	9,30	98,25	3,70	81,92	0,60	1202,16	318,17	0,02	0,02	0,32
ПОЛДНИК																			
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	7,63	9,47	35,59	258,70	0,20	0,20	3,24	1,53	150,75	0,04	17,39	0,05	216,20	103,57	0,02	0,00	0,02
112	Плоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	0,03	16,00	3,52	25,60	0,00	14,40	0,00	444,80	17,60	0,00	0,00	0,02
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		572	20,59	16,73	71,58	533,35	0,39	0,64	20,44	6,25	429,21	0,08	70,34	0,05	991,60	342,27	0,04	0,00	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1783	58,88	45,55	222,68	1493,73	1,14	2,19	86,99	19,74	935,15	3,88	194,30	0,73	2600,42	913,28	0,07	0,02	0,65

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18089	660,26	635,28	2232,00	17392,23	12,69	19,25	1079,85	171,20	8794,28	17,43	2097,19	13,06	25756,83	10580,16	1,03	0,20	10,16
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1808,9	66,03	63,53	223,20	1739,22	1,27	1,92	107,98	17,12	879,43	1,74	209,72	1,31	2575,68	1058,02	0,10	0,02	1,02