

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ С 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

1 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша пшенная вязкая с маслом, сахаром	180	4,8	5,4	32,9	199,6	0,02	0,021	-	13,4	1,1
391	Чай с ахаром	180	0,06	0,02	1	40	-	-	0,03	10	0,28
1	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	15	136	0,05	0,03	-	9,3	0,02
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,012	0,1	20	0,4
56	Итого	500	7,81	13	61	444	0,08	0,06	0,13	52,7	1,8
12	Обед Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,6	4,8	56	0,07	0,02	6	11	0,4
77	Суп картофельный со сметаной	200/8	1,8	2,2	13,3	81	0,1	0,06	1	21	0,9
308	Фрикадельки из птицы	80	11,8	10,5	7,7	173	0,05	0,09	0,4	32	0,99
205	Макароны отварные	130	5	4	24	148	0,05	0,02	-	4	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,3	47	0,02	0,01	-	5	0,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,05	0,02	-	11	1
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	708	24	21	120	659	0,3	0,27	7,8	102	4,8
400	Полдник Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	0,08	0,3	2,7	252	0,2
	Печенье	50	4,6	10,6	22	148	0,15	0,08	0,05	21,1	0,74
	Итого	250	10,6	15,6	34	261	0,23	0,38	2,7	273,1	0,94
	За весь день		42,4	44,6	203	1364	0,6	0,7	11	428	8

2 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша рисовая жидкая с маслом ,сахаром	200	2	,4	30	174	0,02	0,02	1	4,4	0,3
397	Какао с молоком, сахаром	180	3,6	3,1	17	107	0,05	0,17	1,4	137	0,43
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,1	7,2	14	99	0,035	0,021	-	6,51	-
	2 Завтрак										
399	Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	515	8,0	12,3	73	448,3	0,117	0,181	2,09	148	1,03
	Обед										
20	Салат из свежей капусты	60	0,58	3,6	1,1	44,4	0,06	0,02	6,6	12,8	0,4
57	Борщ с капустой и картофелем ,со сметаной	200/8	1,3	4	10	82	0,02	0,02	8,2	35,4	0,9
247	Рыба тушеная с овощами	80	15,7	2,8	1,5	174	0,04	0,03	1,21	16,8	0,34
321	Пюре картофельное	150	2,4	3,8	16,3	110	0,1	0,08	14,6	30	0,8
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4	47,2	0,045	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,015	25	102	0,002	0,005	0,3	29	1,1
	Итого	728	25,7	24,2	113,4	617	0,272	0,196	37,5	130,1	5,17
	Полдник										
401	Кефир	180	5	5	7	90	0,07	0,3	1,05	216	0,18
479	Булочка молоч.	70	7	1,4	16	198	0,12	0,09	0,2	45	1
	Фрукты										
	Итого	250	12	6,4	23	288	0,15	0,33	1,21	215,5	0,99
	За весь день		45,7	43	209	1353,3	0,539	0,836	41,84	502,61	8,23

Здень											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша манная жидкая с маслом,сахаром	200	3,18	3,8	26	153	0,04	0,02	-	8	0,32
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,4	14	91	0,04	0,016	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,2	16,82	127,4	0,04	0,04	0,06	87,3	0,64
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	540	11	12,5	66	440,7	0,132	0,076	94,4	241	1,48
	Обед										
41	Салат из моркови	60	0,36	0,028	3,4	56	0,02	0,02	0,1	18	0,6
80	Суп картофельный с пшеном со сметаной	200/8	1,7	2,2	11,2	73	0,08	0,57	8,25	24	0,96
336	Капуста тушеная	130	3,09	4,8	14,1	97	0,045	0,055	25,7	83,1	1,2
305	Котлета рубленая из птицы	80	5,6	3,89	13,46	212	0,08	0,09	0,14	31,2	1,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	10	47,2	0,03	0,015	-	4	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	13	52	0,07	0,03	-	14	1,56
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	708	16	14	93	639	0,298	0,199	32,3	176,62	7,06
	Полдник					254					
237	Запеканка из творога	100	14,6	20,2	18,3		0,06	0,25	0,238	148	0,8
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	-	-	0,0	11,1	0,31
	Фрукты										
	Итого	280	14,6	20,2	29,4	294	0,06	0,25	0,26	159,1	1,11
	За весь день		41,6	46,7	189	1373,7	0,88	0,525	126,9	576,7	9,65

4 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорий ность	Витамины мг			Минераль ные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
215	Омлет натуральный	150	9,4	16,8	1,8	196	0,06	0,38	0,18	78,5	1,9
391	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	-	-	0,03	11,1	0,31
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,6	136	0,05	0,03	-	9,3	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	485	12,4	24,3	39,6	444,3	0,12	0,42	0,31	118,9	2,61
35	Обед Салат из свежих огурцов	60	0,44	3	1,4	40,2	0,01	0,01	5,4	11	0,4
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	4,3	3,8	6,7	68	0,04	0,04	14,7	0,03	0,027
304	Плов из птицы	210	19,4	14,6	30,6	347	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,8	0,035	0,015	-	7	1,56
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	698	27	25,8	102	639	0,517	0,242	19,9	118,7	6,79
400	Полдник Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,5	19	70,8	0,06	0,24	-	9,2	0,8
	Бананы	100	1,5	0,003	21,	93	0,03	0,03	7,5	13,5	0,45
	Итого	330	10,14	5,41	49,7	266	0,17	0,55	9,96	249,5	11,44
	За весь день		50,2	55,5	201,3	1349,3	0,8	1,212	30,2	487,1	20,8

5 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша овсяная жидкая с маслом,сахаром	200	3,7	5,4	23,9	167	0,13	0,023	-	27,8	1,5
397	Какао с молоком, сахаром	180	3,6	3,1	17	107	0,05	0,17	1,47	137	0,4
1	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,2	16,82	127,4	0,04	0,04	0,06	87,3	0,64
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	520	12,1	14,7	70	469,7	0,23	0,084	1,33	272	2,16
	Обед										
20	Салат из свежей капусты	60	0,8	3	2,7	52	0,07	0,02	6	11	0,4
86	Суп –лапша домашняя	200	2,2	5	12	102	0,05	0,015	0,5	19,7	0,58
321	Картофельное пюре	150	2,4	3,8	16,3	146	0,10	0,08	14,6	30	0,8
268	Суфле из рыбы с маслом сливочным	85	12,8	10	3,3	122	0,06	0,10	0,26	40,2	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	725	21	22,9	81,4	627,2	0,272	0,20	6,72	145	6,19
	Полдник										
458	Ватрушка	70	9	5,4	29	202	0,09	0,13	0,25	61,6	1
391	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	44	-	-	0,03	10	0,28
	Фрукты										
	Итого	270	9,6	5,42	39	246	0,09	0,13	0,28	71,6	1,31
	За весь день		42	43	190,4	1343,2	0,575	0,401	8,33	477	9,66

6 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
231	Сырники из творога	160	12,3	5,1	13,6	230	0,08	0,3	0,3	186,9	0,9
391	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11	44	-	-	0,03	10	0,28
1	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14	126	0,05	0,03	-	9,3	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,012	0,1	20	0,4
	Итого	500	14,82	12,58	50,7	468,3	0,132	0,336	0,43	226,2	1,58
40	Обед Салат из моркови с яблоками	60	0,4	3	2,6	48	0,06	0,027	6,6	12	0,4
71	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,8	6,7	77,2	0,04	0,03	13,3	43	0,7
301	Птица тушеная в соусе	120	7,6	4,5	4,7	156	0,07	0,08	0,02	29,7	1,3
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	32	200	0,2	0,09	-	12,8	3,8
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,2	9,65	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	34,8	0,035	0,015	-	7	0,78
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	735	21,2	20	99	667,4	0,407	0,234	20,28	135,9	7,98
400	Полдник Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Вафли	50	2,7	5,3	20	158	0,04	0,38	0,05	21,1	0,74
	Фрукты										
	Итого	250	8,18	10,18	29,7	260	0,12	0,66	2,51	24,9	0,93
	За весь день		44	43	180	1395,7	0,659	1,23	23,22	385,14	10,49

7 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша рисовая молочная	200	2	4	30	174	0,02	0,02	0,8	4	0,3
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3	2,4	14	91	0,04	0,01	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,1	7,2	14	99	0,035	0,021		6,5	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	итого	455	8,6	13,6	70	432,3	0,10	0,611	0,93	191,5	2,03
14	Обед Салат из свежих помидор с луком	60	0,6	3,6	2,8	47	0,02	0,02	0,1	18	0,3
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5	2,8	14	95	0,01	0,07	9	39	1
282	Биточки рубленые из свинины	80	6	9,6	9,64	120	0,025	0,93	0,04	0,08	0,3
134	Свекла тушеная в сметане или соусе	130	3	5,9	14	166	0,042	0,09	0,5	57,6	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,015	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	13	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,015	25	102	0,002	0,005	0,3	29	0,9
	Итого	700	19	20,5	91	638	0,55	1,81	8,22	84,7	12,49
401	Полдник Кефир	180	6	5	6,4	90	0,06	0,24	2,1	192	0,16
	Фрукты										
466	Сдоба обыкновенная	70	6	4	28,7	197	0,07	0,04	1,8	12,1	0,74
	Итого	250	12	9	35,1	287	0,13	0,28	3,9	204,1	0,9
	За весь день		40	44	196	1357,3	0,7	0,7	13,	454,1	15,42

8 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша геркулесовая молочная	200	4	5	24	167	0,15	0,02	-	10	0,8
397	Какао с молоком, сахаром	180	3,6	3,1	14,7	107	0,05	0,17	1,3	137	0,12
1	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,2	16,8	127,4	0,04	0,04	0,0	87,3	0,6
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	итого	520	12,8	14,3	69,6	469,7	0,25	0,611	0,93	254	2,03
20	Обед Салат из свежей капусты	60	0,8	3	5,4	52	0,01	0,01	5,4	17,4	0,3
72	Щи по-уральски со сметаной	200/5	2	5	79,3	92	0,04	0,02	11,8	44,1	0,8
302	Птица тушеная с овощами	230	12	9	22	276	0,24	0,14	9,5	54	2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,015	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,015	25	102	0,002	0,005	0,3	29	1,1
	Итого	745	19	20	71	637,2	0,55	1,81	8,22	84,7	12,49
391	Полдник Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	44	-	-	0,03	10	0,28
	Сухари сахарные	50	6,2	5,5	28,7	138	0,07	0,04	1,8	12,1	0,74
	Яблоки свежие	100	1,5	0,03	21	83	0,03	0,03	7,5	13,5	0,45
	Итого	350	8,8	7,5	59	265	0,13	0,28	3,9	204,1	0,9
	За весь день		40,6	42	200	1372,2	0,7	0,7	13,	454,1	15,42

9 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
228	Драчена	100	11	15	6,8	200	0,08	0,41	0,35	85,2	2,1
391	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	-	-	0,03	11,1	0,31
1	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,6	136	0,05	0,03	-	9,3	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	435	14	22,5	37,8	448,3	0,142	0,45	0,48	125,6	2,81
	Обед										
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,58	1,8	2,2	44	0,07	0,02	6	11	0,5
81	Суп гороховый	200	4,3	5	16,2	104	0,22	0,07	5,8	38	2
205	Макароны отварные	130	4,9	4,36	24,2	148	0,06	0,078	-	5	1,4
310	Суфле куриное	70	13,2	14,1	2,45	130	0,17	0,11	0,03	40,1	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,2	9,65	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52	0,07	0,03	-	14	1,56
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	690	20,5	21	98,2	639	0,266	0,19	21,87	138,4	5,67
	Полдник										
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	113	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,45	19	94,4	0,06	0,024	-	9,2	0,8
	Бананы	100	1,5	0,003	21	83	0,03	0,003	7,5	13,5	0,45
	Итого	340	10	5,2	49,7	290,4	0,17	0,55	9,9	249,5	11,42
	За весь день		44	48,7	186	1377,7	0,516	1,18	22,6	564,2	21

10 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша манная жидкая с маслом ,сахаром	200	3,18	3,8	26	153	0,04	0,02	-	8	0,32
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3	2,4	14	91	0,04	0,01	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,2	16,8	127,4	0,04	0,04	0,06	87,3	0,64
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	520	11	12,5	66	440,7	0,132	0,45	0,48	241	2,81
20	Обед Салат из свежей капусты	60	0,8	3	5,4	52	0,02	0,02	12,2	18	0,5
58	Борщ с картофелем со сметаной	200/5	1,6	4	11,2	87	0,04	0,022	2,3	44,1	0,84
321	Картофельное пюре	150	2,4	3,8	16,3	110	0,1	0,08	14,6	30	0,9
256	Котлета рыбная любительская	80	11	4	0,72	176	0,07	0,008	3	4,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4	47,2	0,04	0,02	-	6,9	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,05	0,025	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25	102	0,002	0,005	0,3	29	1,1
	Итого	7570	25,2	20,8	89,6	633	0,266	0,19	21,87	138,4	5,67
400	Полдник Кефир	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Сухари сахарные	40	3,16	0,5	19	94,4	0,06	0,024	-	9,2	0,8
	Фрукты										
	Итого	340	11,1	5,3	57	194	0,17	0,55	9,9	249,5	11,42
	За весь день		52,3	51,6	194	1367	0,516	1,18	22,6	564,2	21

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ С 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	1 день			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Пищевые вещества				B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у						
Завтрак											
168	Каша пшенная вязкая с маслом, сахаром	150	4	4,5	27	167	0,01	0,008	-	11,1	0,95
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	-	-	0,03	10	0,28
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,71	5,2	10,22	71	0,035	0,021	-	6,51	-
2 Завтрак											
399	Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,012	0,1	20	0,4
Итого		455	6,7	10	50	346,3	0,06	0,04	0,13	47,6	1,64
Обед											
12	Салат из кукурузы консервированной	30	0,8	1,8	2,4	28	0,008	0,01	3	6	0,2
77	Суп картофельный со сметаной	150/7	1,4	1,7	9,9	60,7	0,08	0,057	7,2	15,5	0,7
308	Фрикадельки из птицы	60	8,82	6,88	5,85	130	0,04	0,07	0,29	23	0,93
205	Макароны отварные	110	4,5	3,5	21,9	116	0,04	0,02	-	4	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,6	47,2	0,03	0,013	-	4,06	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,015	20,8	85	0,001	0,004	0,3	24	0,9
Итого		542	19,4	14,5	81	512	0,25	0,178	12,09	89,86	4,89
Полдник											
400	Молоко кипяченое	170	5	5,1	9,6	87,5	0,085	0,29	2,6	240,9	0,2
	Печенье	40	3	6,4	14,5	118	0,032	0,27	0,03	15,3	0,53
Итого		210	8	11,5	24,1	206	0,117	0,56	2,63	194,8	0,62
+	За весь день		34	36	155	1064	0,552	0,92	15,1	319,76	8,37

2 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша рисовая жидкая с маслом ,сахаром	150	2	,4	27	121	0,02	0,02	0,8	4	0,3
397	Какао с молоком, сахаром	180	3,6	3,1	17	107	0,05	0,17	1,4	137	0,43
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,71	5,2	10,2	71	0,035	0,021	-	6,51	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	455	8,0	12,3	66	367	0,117	0,181	2,09	148	1,03
	Обед										
20	Салат из свежей капусты	30	0,29	1,8	0,5	22	0,03	0,01	3,3	6,4	0,2
57	Борщ с капустой и картофелем ,со сметаной	150/7	1	2,9	7,6	61,5	0,02	0,02	6,1	26,6	0,7
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,7	2,8	1,5	85	0,04	0,03	1,21	16,8	0,34
321	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110	0,1	0,08	14,6	30	0,8
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4	47,2	0,045	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	180	0,39	0,015	25	102	0,002	0,005	0,3	29	1,1
	Итого	567	25,7	24,2	113,4	467	0,272	0,196	37,5	130,1	5,17
401	Полдник Кефир	180	5	5	7	90	0,07	0,3	1,05	216	0,18
479	Булочка молоч.	50	7	1,4	16	198	0,12	0,09	0,2	45	1
	Фрукты										
	Итого		12	6,4	23	207	0,15	0,331	1,21	215,5	0,99
	За весь день		45,7	43	209	1049	0,539	0,836	41,84	502,61	8,23

3 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша манная жидкая с маслом,сахаром	150	2,8	4,4	18,7	126	0,03	0,01	0,8	7,5	0,28
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,4	14	91	0,04	0,01	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с сыром	20/5	2,6	3,8	10,5	80	0,02	0,02	0,03	54,5	0,4
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	455	8,9	10,6	43	365	0,1	0,149	1,11	161,5	1,11
41	Обед Салат из моркови	30	0,18	0,014	1,7	28	0,01	0,01	0,1	9	0,3
80	Суп картофельный с пшеном со сметаной	150/7	1,3	1,7	8,57	54,9	0,066	0,034	4,95	14,4	0,58
336	Капуста тушеная	110	2	5,1	9,4	75	0,03	0,36	17	55,4	0,75
305	Котлета рубленая из птицы	60	11,6	2,75	10	157	0,06	0,07	0,11	23,5	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,2	9,65	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,054	0,02	0,3	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,015	20,8	85	0,001	0,004	0,3	24	0,9
	Итого	557	19	11,4	92	499	0,261	0,44	24,66	142,6	5,2
237	Полдник Запеканка из творога	80	4,9	16	15,4	185	0,05	0,24	0,21	141	0,76
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,06	6,99	28	-	-	0,03	8	0,19
	Фрукты										
	Итого	230	4,94	16	22,3	213	0,05	0,24	0,24	149	0,95
	За весь день		32,8	38	157	1077	0,4	0,8	26	453,1	7,26

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	4 день			Калорий ность	Витамины мг			Минераль ные вещества	
			Пищевые вещества				B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у						
	Завтрак										
215	Омлет натуральный	130	7,52	5,46	1,5 1	167	0,05	0,31	0,1 5	62,8	1,54
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9 9	40	-	-	0,0 3	10	0,28
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,6	3,8	10 6	80	0,02	0,02	3	54,5	0,4
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12, 1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	435	10,1	9,2	34	355,3	0,08	0,36	0, 28	147,3	2,22
	Обед										
35	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,5	0,7	20,1	0,03	0,01 3	3	9	0,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1 50/7	1,04	2,93	5,0 8	60,7	0,08	0,05	7,2	15,5	0,7
304	Плов из птицы	160	12	11	23	244	0,2	0,08	0,4 1	30,2	1,45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,01 2	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,8	0,035	0,01 5	-	7	1,56
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01 5	20, 8	85	0,001	0,00 4	0,3	24	0,9
	Итого	537	16,6	18	79	491,8	0,376	0,17 1	11, 2	87,3	5,61
	Полдник					76,8					
400	Молоко кипяченое	150	4,1	4	6,7	76,8	0,06	0,2	1,8 3	179,4	0,14
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,25	12	59	0,03	0,01 5	-	5,75	1
	Бананы	75	0,7	0,23	9,8	72	0,018	0,02 3	4,6	8,4	0,28
	Итого	250	7,17	4,48	28, 5	208	0,108	0,23 6	6,4	193,5	1,42
	За весь день		33,8	32	15 1	1065,1	0,616	0,76 7	17, 88	377,5	9,25

5 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	Fe
			б	ж	у		В1	В2	С		
Завтрак											
185	Каша овсяная жидкая с маслом,сахаром	150	3,6	5,4	22,5	154	0,13	0,04	-	21	1,19
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,4	14	91	0,04	0,16	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с сыром	20/5	2,6	3,8	10,5	80	0,02	0,02	0,03	54,5	0,4
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,012	0,1	20	0,4
Итого		455	9,7	11,6	59	373	0,2	0,2	1,11	208,5	1,71
Обед											
20	Салат из свежей капусты	30	0,4	1,5	2,7	26	0,008	0,011	3	6	0,2
86	Суп –лапша домашняя	150	1,3	3	7,1	61,35	0,03	0,009	0,3	11,8	0,35
321	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	0,1	0,08	14,6	30	0,8
256	Котлета рыбная любительская	60	8,2	2,7	6,6	84	0,06	0,08	0,12	2,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,6	47,2	0,03	0,013	-	4,06	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,015	20,8	85	0,001	0,004	0,3	24	0,9
Итого		560	13,2	18,4	67	467,3	0,25	0,194	20,29	127,8	4,82
Полдник											
458	Ватрушка	60	9,1	5,4	29	172,4	0,078	0,11	0,21	50	0,87
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	-	-	0,03	10	0,28
	Фрукты										
Итого		240	9,16	5,42	38,99	212,4	0,078	0,11	0,24	60	1,15
За весь день			32,6	35,4	165	1052,7	0,52	0,463	21,64	396,3	7,68

6 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
231	Сырники из творога	145	11	5	12,4	180	0,06	0,26	0,24	155,6	0,77
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	-	0,03	10	0,19
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,6	3,8	10,6	80	0,02	0,02	0,03	43,6	0,32
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,012	0,1	20	0,4
	Итого	375	12,16	15,86	45,1	368,3	0,092	0,292	0,4	227,2	1,68
40	Обед Салат из моркови с яблоками	30	0,2	1,5	2,3	24	0,03	0,0135	3,3	6	0,2
67	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,9	2,9	4	46,3	0,02	0,02	1	25,6	0,4
301	Птица тушеная	60	7,3	2	1,7	93,5	0,02	0,03	0,07	11,1	0,48
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,4	3,7	24,8	169	0,15	0,018	-	9,9	3
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,2	9,65	47,2	0,031	0,012	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	35	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,01	21	85	0,001	0,004	0,3	24	0,9
	Итого	545	14	11	90,1	501	0,44	0,129	12,52	101	8,15
400	Полдник Молоко кипяченое	180	5,1	5,4	10,1	92,6	0,09	0,30	2,7	255	0,21
	Вафли	40	1	2,92	14,5	124	0,032	0,27	0,4	15,3	0,53
	Фрукты										
	Итого	200	6,1	8,32	24,6	216,6	0,122	0,57	3,1	270,3	0,74
	За весь день		32	35,2	159,8	1085,9	0,655	0,901	16,69	490,91	11,01

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	7 день			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Пищевые вещества				B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у						
	Завтрак										
185	Каша рисовая молочная	150	2	4	27	121	0,02	0,02	0,8	4	0,3
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3	2,4	14	91	0,04	0,01	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,6	3,8	10	80	0,02	0,02 1	0, 0 3	54,5	0,4
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12, 1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	итого	455	8,1	8,2	63, 1 21	360,3	114,8 1	0,61 1	0, 93	191,5	2,03
40	Обед Салат из свежих помидор	30	0,6	1,3	3,2	28	0,01	0,01	0,1	9	0,3
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,6	2,1	9,3	71,4	0,03	0,8	0,0 8	0,05	6,72
282	Биточки рубленые из свинины	60	6	9,6	9,6 4	142	0,025	0,93	0,0 4	0,08	0,3
134	Свекла тушеная в сметане или соусе	110	2,5	7,09	12, 1	116	0,042	0,09	0,5	57,6	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,01 5	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	0,054	0,02 4	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,01 5	20, 8	85	0,001	0,00 4	0,3	24	0,9
	Итого	540	16	20,5	71	504	0,55	1,81	8,2 2	84,7	12,49
401	Полдник Кефир	150	4,6	4	6,4	75	0,06	0,24	2,1	192	0,16
466	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,5	28, 7	141	0,07	0,04	1,8	12,1	0,74
	Итого	200	8,8	6,5	35, 1	216	0,13	0,28	3,9	204,1	0,9
	За весь день		42,1 6	40,2 7	15 8, 5	1080,3	0,7	0,7	13,	454,1	15,42

8 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорий ность	Витамины мг			Минераль ные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша геркулесовая молочная	150	4	5	23	154	0,15	0,02	-	10	0,8
397	Какао с молоком, сахаром	180	3,6	3,1	14,7	107	0,05	0,17	1,3	137	0,12
1	Бутерброд с сыром <i>швейцарский</i>	20/5	2,6	3,8	10,5	63	0,02	0,02	0,0	54,5	0,4
	2 Завтрак										
399	Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	итого	455	10,7	12	60,7	372,3	0,25	0,611	0,93	254	2,03
	Обед										
20	Салат из свежей капусты	30	0,4	1,5	2,7	26	0,01	0,01	5,4	17,4	0,3
72	Щи по-уральски со сметаной	150/5	1,5	4	59,3	69	0,04	0,02	11,8	44,1	0,8
302	Птица тушеная с овощами	180	9	7	16	161	0,24	0,14	9,5	54	2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	0,03	0,015	-	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,015	20	85	0,002	0,005	0,3	29	1,1
	Итого	745	19	20	61	443	0,55	1,81	8,22	84,7	12,49
	Полдник										
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,06	7	28	-	-	0,03	10	0,28
	Сухари сахарные	40	2,2	3,5	18,7	110	0,07	0,04	1,8	12,1	0,74
	Яблоки свежие	95	1,5	0,03	21	78	0,03	0,03	7,5	13,5	0,45
	Итого		3,7	4,1	46	216	0,13	0,28	3,9	204,1	0,9
	За весь день		33	36	168	1031,3	0,7	0,7	13,	454,1	15,42

9 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
228	Драчена	80	6,4	8,77	5	160	0,05	0,25	0,21	51,2	1,31
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,1	40	-	-	0,03	11,1	0,31
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,6	3,8	10	80	0,05	0,03	-	9,3	-
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	385	9	12	37,8	348,3	0,142	0,45	0,48	105,6	2,81
15	Обед Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,3	1,8	1,1	22	0,003	0,01	3	11	0,5
81	Суп гороховый	150	3,2	3	9	80	0,22	0,07	5,8	38	2
205	Макароны отварные	110	2,9	3,5	21,2	116	0,06	0,078	-	4	1,4
310	Суфле куриное	60	9,8	10	1,8	110	0,17	0,11	0,03	40,1	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,2	9,65	47,2	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,36	10,2	35	0,07	0,03	-	14	1,56
376	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,018	20	85	0,002	0,005	0,36	29	1,1
	Итого	540	18,5	20	75	501,2	0,266	0,19	21,87	138,4	5,67
400	Полдник Молоко кипяченое	150	4	5	6,7	76,8	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,25	12	59	0,06	0,024	-	9,2	0,8
	Бананы	80	0,7	0,23	9,8	75	0,03	0,003	7,5	8,4	0,45
	Итого	255	6,3	5,2	26	210,8	0,17	0,55	9,9	249,5	11,42
	За весь день		33,3	37,2	186	1060,3	0,616	0,76	22,6	564,2	21

10 день											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша манная жидкая с маслом ,сахаром	150	2,8	4,4	18,7	126	0,03	0,01	0,8	7,5	0,28
395	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	3	2,4	14	91	0,04	0,01	1,3	113	0,12
1	Бутерброд с сыром	20/5	2,6	3,8	10,5	80	0,02	0,02	0,03	54,5	0,4
399	2 Завтрак Сок	100	0,5	0	12,1	68,3	0,012	0,01	0,1	20	0,4
	Итого	455	8,9	10,6	43	365	0,132	0,45	0,48	161,5	1,11
	Обед		0,4	1,5							
20	Салат из свежей капусты	30			2,7	26	0,01	0,01	6,2	9	0,25
58	Борщ с картофелем со сметаной	150/5	1,2	3	8,4	65,8	0,04	0,032	2,3	36,6	1,3
321	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	0,1	0,08	14,6	30	0,9
256	Котлета рыбная любительская	60	8,2	3	6	112	0,07	0,008	3	4,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4	47,2	0,04	0,02	-	6,9	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,05	0,025	-	10,5	1,17
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,018	20	85	0,001	0,004	0,3	24	0,9
	Итого	585	17,4	16,4	79	500	0,266	0,19	21,87	138,4	5,67
	Полдник					75					
401	Кефир	150	3,3	4	6		0,06	0,26	2,46	180	0,19
	Сухари сахарные	50	3,4	2,15	26	149	0,06	0,04	-	9,2	0,8
	Фрукты										
	Итого	200	6,4	6,15	35	224	0,17	0,55	9,9	249,5	11,42
	За весь день		32,7	33,1	157	1089	0,516	1,18	22,6	564,2	21