

Летний период 1-3 года

День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,90	7,75	23,25	208,5	0,03	0,10	0,88	83,4	0,09
	Кофейный напиток с молоком	180	0,58	0,41	21,5	91,00	0,08	0,03	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд с маслом	30/5	1,30	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Яблоко	100	0,17	0,17	3,315	15,98	-	-	3,4	5,44	0,765
Обед	Салат из св капусты с растительным маслом	40	0,03	2,03	3,6	34,96	-	0,04	12,98	14,94	0,2
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180	5,99	14,28	51,12	257,12	0,01	0,14	12,01	189,43	2,34
	Котлета мясная с подливом	60	9,03	4,43	4,08	75,0	0,045	0,09	8,2	10,2	0,76
	Гарнир гречневый	110	3,36	0,74	20,35	104,00	0,07	0,06	-	22,34	2,56
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	24,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Омлет	60	14,01	10,84	1,86	207,48	0,07	0,09	0,26	221,57	1,97
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	22,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30,0	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40,0	2,26	0,25	13,10	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	42,39	47,29	200,58	1400,71	0,837	0,968	45,39	788,72	9,905

День 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,308	3,906	14,12	109,2	0,06	0,15	0,678	121,21	0,378
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	4,43	237	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,005	12,0	10,5	2,1
	Салат из капусты с растительным маслом	40	0,66	1,66	3,27	30,84	0,16	0,008	3,92	7,424	0,52
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	1,43	3,67	10,83	187,66	0,08	0,043	5,42	17,964	0,669
	Картофель тушеный с отварным мясом	170	9,72	11,6	10,64	215,2	0,12	0,1	6,14	32,86	0,9
	Компот из сухофруктов	180	0,16	2,0	49,18	195	0,04	0,17	-	6,32	0,81
Полдник	Рулеты с повидлом	60	4,07	6,09	21,44	160,5	0,06	0,035	0,11	38,0	0,3
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41	-	-	-	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	30,928	38,906	205,91	1420,67	1,105	1,091	32,748	515,278	6,427

День 3 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	1,4	2,63	11,23	99,23	0,38	0,03	0,48	90,84	0,13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	2,41	21,5	91,0	0,12	0,03	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	15,15	92,0	0,015	0,005	2,0	10,5	2,1
	Салат из св помидор с луком и растительным маслом	40	0,45	1,73	2,85	28,87	0,02	0,13	4,0	7,1	0,24
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	17,30	6,91	32,62	216,94	0,036	0,063	3,83	51,98	3,38
	Голубцы ленивые с подливом	120	7,75	9,75	12,45	260,28	0,05	0,015	12,08	53,65	1,62
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	90	8,74	8,75	14,50	188,16	0,05	0,22	0,47	230,03	0,25
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1325	47,29	38,97	197,18	1383,15	1,143	0,911	30,52	685,5	8,94

День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,6	10,4	25,7	124,9	0,09	-	0,67	76,0	0,72
	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	4,43	237	0,43
	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	14,56	147,4	0,03	0,08	0,28	104	0,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт	100	1,35	3,75	6,0	79,5	0,06	0,05	1,05	180	0,15
	Салат «Летний»	40	0,45	1,73	2,85	28,86	0,02	0,13	4,0	7,1	0,24
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,35	7,5	18,15	188,3	0,1	0,1	3,7	29,46	0,71
	Отварные куры с подливом	60	16,36	13,17	15,39	99,3	0,09	0,18	16,13	31,56	1,74
	Картофельное пюре	110	2,72	8,68	16,42	122	0,12	0,1	6,14	32,86	0,9
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Пирог с капустой	60	4,7	4,79	13,39	175,7	0,014	-	-	204,4	1,45
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1350	46,1	57,058	205,29	1445,8	1,066	1,258	37,06	968,81	8,37

День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	150	2,78	3,75	21,62	155,63	0,075	0,037	0,06	151,52	0,47
	Кофейный напиток напиток с молоком	180	4,58	2,41	21,5	91,0	0,12	0,03	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,17	0,17	3,315	15,98	-	-	3,4	5,44	0,765
	Салат из св огурцов и помидор с растительным маслом	40	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,22	13,47	4,8	202,90	0,002	0,002	14,42	36,01	0,47
	Котлета рыбная	60	7,94	17,27	3,12	187,75	0,06	0,075	4,15	84,6	0,64
	Гороховое пюре	110	16,15	2,0	49,18	195	0,04	0,17	-	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Вареники ленивые с творогом	60	11,39	6,57	11,46	144,2	0,049	0,049	0,287	40,78	0,518
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	51,38	54,36	205,96	1437,68	0,898	0,791	34,877	575,35	5,543

День 6 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,73	2,77	19,27	148,73	-	-	1,6	129,9	0,3
	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	4,43	237,0	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,30	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	15,15	92,0	0,015	0,005	2,0	10,5	2,1
	Салат из св огурцов с растительным маслом	40	0,66	1,66	3,27	30,84	0,06	0,008	3,92	7,42	0,52
	Свекольник с яйцом и сметаной	180	1,47	3,6	10,15	223,02	0,05	0,04	8,32	122,64	0,96
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	170	17,39	15,59	20,75	240,78	0,10	0,10	12,7	20,27	2,13
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Булка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	1,27	30,75	0,64
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,10	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	40,32	43,23	209,85	1488,46	0,907	0,811	34,95	625,4	9,01

День 7 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	6,33	8,66	21,41	187,41	0,075	-	0,558	163,33	0,6
	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	4,43	237	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,17	0,17	3,315	15,98	-	-	14,4	5,44	0,993
	Суп с клецками на м/к бульоне	180	3,615	6,75	16,33	169,47	0,009	0,009	26,51	26,51	0,639
	Овощное рагу с отварным мясом	160	11,88	20,28	12,50	201,6	0,032	0,072	0,10	25,18	3,18
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Манные биточки с повидлом	80	3,73	3,73	2,64	253,33	0,03	-	0,36	129,76	0,54
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1315	35,995	49,418	163,935	1403,18	0,738	0,699	46,068	454,14	8,312

День 8 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,905	9,75	23,25	208,5	0,03	0,105	0,877	83,4	0,09
	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	4,43	237	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,005	2	10,5	2,1
	Салат из белокочанной капусты	40	0,704	2,54	4,50	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
	Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,314	120,42	0,072	0,108	6,552	32,616	0,018
	Тефтели мясные с подливом	60	8,55	7,23	2215,14 1,18	134,98	0,21	0,1	-	14,24	2,55
	Картофельное пюре	110	2,72	8,68	16,42	122	0,12	0,1	6,14	32,86	0,9
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Плюшка	60	2,11	2,4	16,66	97	0,03	0,03	0,01	8,2	0,37
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	37,201	46,626	215,214	1393,99	1,07	1,098	36,939	541,355	8,388

День 9 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	150	2,78	3,75	21,62	155,63	0,075	0,037	0,06	151,52	0,47
	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	2,41	21,5	91,0	0,12	0,03	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	1,3	5,39	14,91	95,55	0,05	-	0,05	0,49	-
2 завтрак	Кисломолочный продукт	100	1,35	3,75	6	79,5	0,06	0,05	10,05	180	2,55
	Салат из св огурцов и помидор с растительным маслом	40	0,66	1,66	3,27	30,84	0,16	0,008	13,92	7,424	0,52
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	3,132	7,655	13,068	135,58	0,072	0,072	2,715	21,21	0,511
	Плов рисовый с отварной курицей	170	13,19	21,07	31,741	302,39	0,105	0,105	3,53	24,52	2,445
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Омлет	60	7,0	7,0	11,92	203,74	0,035	0,49	0,13	110,785	0,985
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41	-	-	-	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84,0	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1345	39,012	55,935	195,999	1405,35	1,159	0,819	38,065	736,859	8,701

День 10 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,73	2,77	19,27	148,73	-	-	1,6	129,9	0,3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	4,43	237	0,43
	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,6	14,56	147,4	0,03	0,08	0,28	104	0,1
2 завтрак	Фрукт	100	0,17	0,17	3,315	153,98	-	-	3,4	5,44	0,765
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,62
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180	3,02	2,02	16,5	92,08	0,072	0,108	8,85	32,616	0,018
	Рыба припущенная с овощами	60	4,56	7,425	1,905	42	0,02	0,02	0,39	5,15	0,22
	Гороховое пюре пюре	110	20,15	12	49,18	195	0,04	0,07	-	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,012	0,008	0,3	10,8	0,8
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	80	11,33	7,8	12,9	167,29	0,045	0,2	0,42	115,58	0,8
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,98	17,25	84	0,14	0,03	-	10,39	-
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,25	13,1	102,72	0,33	0,38	-	16,32	-
Итого		1370	56,36	41,303	214,55	1464,87	0,769	24,93	24,93	711,716	5,593

Зимний период 1-3 года

День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша гречневая молочная	6	150	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	0,1	0,22	184,48	1,5
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7,0	1,4
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92,0	12,0	0,015	0,005	10,5	2,1
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови	13	40	0,66	1,66	3,27	30,84	3,92	0,16	0,008	7,424	0,52
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	26	180	1,43	3,67	10,83	187,66	5,42	0,08	0,043	17,964	0,669
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	45	170	11,9	12,0	9,6	193,7	0,3	-	-	26,1	2,0
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Оладьи	69	90	6,3	5,01	43,7	206,8	-	0,14	-	2,04	0,12
	Чай сладкий	53	180	0,12	0,02	22,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1375	38,57	44,33	210,14	1477,8	26,76	1,078	0,847	414,928	8,979

День 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В1	В2	Са	Fe
1 Завтрак	Каша перловая молочная	8	155	6,3	7,7	25,7	198,3	0,8	-	-	173,2	0,4
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы с растительным маслом	14	40	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
	Суп гороховый на м/к бульоне	24	180	17,3	6,91	32,62	216,94	3,83	0,036	0,063	51,98	3,38
	Картофельное пюре	32	110	2,72	8,68	16,42	122	6,14	0,12	0,1	32,86	0,9
	Гуляш из отварного мяса	39	50	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	0,046	0,08	11,94	1,5
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Пирог с капустой	63	60	4,7	4,79	13,39	175,7	-	0,014	-	204,4	1,45
	Кисель из концентрата (смесь)	56	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1340	53,53	50,158	219,88	1599,33	20,86	0,843	0,943	708,79	13,58

День 3 среда

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	1	150	4,6	10,4	25,7	124,9	0,67	0,09	-	76	0,72
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92	12	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы с зеленым горошком	16	40	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
	Щи на м/к бульоне со сметаной	25	180	5,99	14,28	51,12	257,12	12,01	0,01	0,14	189,43	2,34
	Котлета рыбная	37	60	7,94	17,27	3,12	187,75	4,15	0,06	0,075	84,6	0,64
	Гороховое пюре	41	110	16,15	2,0	49,18	195	-	0,04	0,17	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	62	90	8,74	8,75	14,50	188,16	0,47	0,05	0,22	230,03	0,25
	Чай сладкий	53	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1375	55,43	67,31	263,54	1636,3	35,57	0,857	1,245	780,87	9,59

День 4четверг

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карт ы	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В1	В2	Са	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	5	150	5,905	9,75	23,25	208,5	0,877	0,03	0,105	83,4	0,09
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Кисломолочный продукт	55	100	1,35	3,75	6,0	79,5	1,05	0,06	0,05	180	0,15
	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	40	0,66	1,66	3,27	30,84	3,92	0,16	0,008	7,424	0,52
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	21	180	4,35	7,5	18,15	188,3	3,7	0,1	0,1	29,46	0,71
	Куры отварные с подливом	42	60	16,36	13,17	15,39	99,3	16,13	0,09	0,18	31,56	1,74
	Пюре картофельное	32	110	2,72	8,68	16,42	122	6,14	0,12	0,1	32,86	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Плов рисовый с сухофруктами	183	100	2,2	6,8	33	203	-	0,03	-	13	1
	Кисель из концентрата(смесь)	56	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1385	45,195	63,508	222,57	1553,58	33,957	0,979	2,153	586,197	8,3

День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	3	150	2,78	3,75	21,62	155,63	0,06	0,075	0,037	151,52	0,47
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
	Печенье	70	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	8,7	0,6
2 завтрак	Фрукт	72	75	0,42	0,14	3,075	30	45	0,03	0,02	25,5	0,22
	Салат из свеклы с растительным маслом	14	40	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
	Суп с рыбными консервами	28	180	15,9	5,17	11,55	172,5	7,37	0,1	0,2	61,33	0,09
	Жаркое по-домашнему с отварным мясом	47	170	17,39	15,59	20,75	240,78	12,7	0,1	0,1	20,27	2,13
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Омлет	67	70	7,0	7,0	11,92	203,74	0,13	0,035	0,49	110,785	0,985
	Чай сладкий	53	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1145	54,71	41,25	181,455	1380,02	71,53	0,922	1,427	555,095	5,825

День 6 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
1 Завтрак	Каша пшениная молочная	1	150	6,78	6,76	25,99	191,92	2,25	0,076	0,23	183,72	0,41
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	40	0,66	1,66	3,27	30,84	3,92	0,16	0,008	7,424	0,52
	Суп картофельный на м/к бульоне	30	180	7,5	7,5	17,3	167,2	8,6	0,1	0,1	25,7	1,8
	Оладьи из печени	34	60	19,4	9,3	7,8	192	15,19	0,32	2,22	8,2	7,15
	Макаронные изделия отварные с маслом	33	130	5,5	4,8	31,3	193,7	-	0,06	0,07	11	0,8
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Вареники ленивые	64	60	11,39	6,57	11,46	144,2	0,287	0,049	0,049	40,78	0,518
	Кисель из концентрата(смесь)	56	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1365	63,63	48,938	219,36	1634	34,387	1,383	3,358	493,664	16,488

День 7 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	7	150	4,73	2,77	19,27	148,73	1,6	-	-	129,9	0,3
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы и зеленого горошка	16	40	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01	9,28	0,65
	Суп с клецками на м/к бульоне	27	180	3,615	6,75	16,33	169,47	0,1	0,009	0,009	26,51	0,639
	Рыба, припущенная с овощами	40	60	4,56	7,425	1,905	42	0,39	0,02	0,02	5,15	0,22
	Гороховое пюре	41	110	20,15	12	49,18	195	-	0,04	0,07	6,32	0,81
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	9,71	0,23
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	2	180	7,18	6,51	23,54	182	1,13	0,1	0,25	202,02	0,63
	Чай сладкий	53	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1285	52,365	49,105	230,055	1412,17	11,64	0,787	1,061	559,1	7,419

День 8 среда

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	4	150	6,33	8,66	21,41	187,41	0,558	0,075	-	163,33	0,6
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	Бутерброды с сыром	58	30/10/5	4,73	6,88	4,56	139	0,07	0,05	0,05	96,1	0,71
2 завтрак	Сок фруктовый	54	100	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
Обед	Салат из горшка зеленого консервированного	18	30	0,93	1,62	2	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	23	180	1,22	13,47	4,8	202,9	14,42	0,002	0,002	36,01	0,47
	Запеканка картофельная с отварным мясом	48	170	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7	0,14	0,22	71,84	2,88
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Биточки манные с повидлом	65	80	3,73	3,73	2,64	164	0,36	0,03	-	129,76	0,54
	Кисель из концентрата(смесь)	56	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1365	43,98	55,648	157,68	1598,35	31,648	0,935	0,958	773,91	9,3

День 9 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	5	150	5,905	9,75	23,25	208,5	0,877	0,03	0,105	83,4	0,09
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Кисломолочный продукт	55	100	1,35	3,75	6	79,5	1,05	0,06	0,06	180	0,15
	Салат из свеклы с растительным маслом	14	40	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	21	180	4,35	7,5	18,15	188,3	3,7	0,1	0,1	29,46	0,71
	Плов рисовый с отварной курицей	44	170	13,19	21,07	31,741	302,39	3,53	0,105	0,105	24,52	2,445
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Рулеты с повидлом	66	60	4,07	6,09	21,44	160,5	0,11	0,06	0,035	38	0,3
	Чай сладкий	53	180	0,12	0,02	20,20	41,0	-	-	-	12,8	0,32
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1345	40,125	62,62	205,351	1530,56	15,537	0,947	0,995	539,37	6,425

День 10 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	3	150	2,78	3,75	21,62	155,63	0,06	0,075	0,037	151,52	0,47
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43
	Бутерброды со сливочным маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	-	0,01	0,01	7	1,4
2 завтрак	Апельсин	72	75	0,42	0,14	6,075	30	45	0,03	0,02	25,5	0,22
	Свекольник с яйцом и сметаной	22	180	1,47	3,6	10,15	223,02	8,32	0,05	0,04	122,64	0,96
	Котлета мясная	36	60	9,03	4,43	4,08	75	8,2	0,045	0,09	10,2	0,76
	Картофельное пюре	32	110	2,72	8,68	16,42	122	6,14	0,12	0,1	32,86	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,35	0,063	0,011	6,71	0,23
Полдник	Плюшка	68	60	2,11	2,4	16,66	97	0,01	0,03	0,03	8,2	0,37
	Кисель из концентрата(смесь)	56	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
На весь день	Хлеб пшеничный	60	30	2,48	0,98	17,25	84,0	-	0,14	0,03	10,39	-
	Хлеб ржаной	59	40	2,26	0,25	13,1	102,72	-	0,33	0,38	16,32	-
Итого			1280	30,18	35,198	182,095	1324,79	69,87	0,953	0,948	557,26	6,87