

Летний период 3-7 лет

День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ Техно логической карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	4	180	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	76	0,72
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	90,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Бутерброды со сливочным с маслом	57	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Яблоко	71	100	0,35	-	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	25	200/5	8,32	19,83	71,01	496,0	0,14	0,2	18,35	263,1	6,03
	Гуляш из отварного мяса	39	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,4	1,94	0,76
	Гречка рассыпчатая	31	150	4,2	0,92	25,44	130,0	0,21	0,08	-	28,0	3,2
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Омлет	67	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,07	0,09	0,26	221,57	1,97
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1530	58,46	77,44	232,62	1848,85	0,866	0,732	48,6	796,53	38,26

День 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	5	200	7,87	13	31	278	0,04	0,14	1,17	111,2	0,12
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	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	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,05	2	10,5	2,1
	Салат из св помидоров и огурцов с растительным маслом	20	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	26	200	1,99	5,11	16,92	221,75	0,01	0,06	7,53	24,95	0,93
	Запеканка картофельная с отварным мясом	48	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Рулеты с повидлом	66	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
	Кисель из концентрата (смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1595	47,88	53,778	255,39	1765,53	0,618	1,489	26,74	490,95	13,13

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	1	200	6,78	6,76	25,99	191,92	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	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	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,05	2	10,5	2,1
	Салат из свеклы с зеленым горошком	16	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Суп гороховый на м/к бульоне	24	200	17,66	7,68	36,24	241,04	0,04	0,07	4,25	57,76	3,76
	Ленивые голубцы с отварным мясом	49	180	13,63	13,25	5,63	228,29	0,088	0,154	19,87	88,528	2,684
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	62	160	22,66	15,55	25,79	334,57	0,09	0,39	0,84	231,17	0,79
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1635	75,31	57,11	204,452	1707,1	0,622	1,153	35,81	754,168	16,434

День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	№тех карты	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	7	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,05	0,22	0,9	188,7	0,56
	Какао напиток с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброды с сыром	58	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
2 завтрак	Кисломолочный продукт	55	200	5,8	6,4	8	117,33	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Салат «Летний»	19	60	0,68	2,6	4,28	43,3	0,03	0,02	6	10,65	0,36
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	21	200	4,35	7,5	18,15	188,3	0,1	0,1	3,7	29,46	0,71
	Куры отварные с подливом	42	80	14,14	11,4	3,63	173,25	-	-	0,55	-	-
	Пюре картофельное	32	150	3,4	53,35	20,52	152,5	0,15	0,12	20,17	41,08	1,12
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Пирог с капустой	63	100	4,7	4,79	13,39	175,7	0,014	-	-	204,4	1,45
	Кисель детский	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1700	55,36	107,558	217,51	1738,67	0,747	1,131	34,93	1011,52	9,7

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	3	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0,1	0,05	0,08	202,02	0,63
	Кофейный напиток напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	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	Фрукт (яблоко)	71	100	0,35	-	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Салат из св помидоров и огурцов с растительным маслом	20	50	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	23	200	1,7	4,82	6,68	277	0,003	0,003	20,04	50,02	0,66
	Котлета рыбная	37	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
	Гороховое пюре	41	150/5	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0,103	-	93,2	4,62
	Компот из сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Плюшка	68	50	2,11	2,4	16,66	97	0,03	0,03	0,01	8,2	0,37
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1530	48,7	32,69	229,052	1609,77	1,016	0,571	33,19	662,76	32,99

День 6 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ Тех. карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша гречневая молочная	6	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброды с сыром	58	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
2 завтрак	Яблоко	71	100	0,35	-	9,9	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Суп с клецками на м/к бульоне	27	200	4,35	7,5	18,15	188,3	0,01	0,01	0,1	29,46	0,71
	Рагу овощное с отварным мясом	46	200	14,86	13,47	15,63	252	0,04	0,09	0,13	31,47	2,73
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Манные биточки с повидлом	65	120/10	7,68	5,78	40,84	246	0,15	0,08	0,52	70,1	1,66
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
Итого			1540	52,38	50,28	207,402	1587,35	0,673	0,775	14,72	661,96	31,8

День 7 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша перловая молочная	8	155	6,3	7,7	25,7	198,3	-	-	0,8	173,2	0,4
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	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	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,05	2	10,5	2,1
	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	50	0,704	2,54	4,5	43,7	0,013	0,017	16,22	18,68	0,25
	Суп с рыбными консервами	28	200	15,9	5,17	11,55	172,5	0,1	0,2	7,37	61,33	0,09
	Котлета мясная	36	70	11,92	8,8	11,64	173	0,06	0,12	-	13,6	1,02
	Картофельное пюре	32	150	3,4	53,35	20,52	152,5	0,15	0,12	20,17	41,08	1,12
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Булочка «Домашняя» молочная	61	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,64
	Кисель из концентрата(смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1540	57,064	98,998	239,31	1642,75	0,721	0,688	48,71	533,47	11,3

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		B1	B2	C	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	5	200	7,87	13	31	278	0,04	0,14	1,17	111,2	0,12
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	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	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,05	2	10,5	2,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	20	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	25	200/5	8,32	19,83	71,01	296	0,14	0,2	18,35	263,10	6,03
	Гуляш из отварного мяса	39	80	10,28	8,27	2,64	126	0,04	0,07	0,4	1,94	0,76
	Макаронные изделия отварные с маслом	33	150	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	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Ватрушка с творогом	71	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1630	52,97	64,85	273,792	1803,28	0,708	0,919	29,08	659,08	17,27

День 9 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	№т ех карты	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	1	200	6,78	6,76	25,99	191,92	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41
	Кофейный напиток с молоком	50	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	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	200	5,8	6,4	8	117,33	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	14	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,019	4,75	17,57	0,66
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	21	200	4,35	7,5	18,15	188,3	0,1	0,1	3,7	29,46	0,71
	Плов из мяса птицы	44	200	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
	Компот из смеси сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Картофель в молоке	75	100	2,34	2,48	13,16	84,4	0,08	0,08	1,07	39,80	0,62
	Кисель детский	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1645	48,14	50,598	212,97	1543,95	0,658	1,12	15,46	728,58	9,85

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	3	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0,1	0,05	0,08	202,02	0,63
	Какао с молоком	51	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброды С сыром	58	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	71	100	0,35	-	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Свекольник с яйцом и сметаной	22	200	2,04	5	14,10	309,75	0,07	0,05	8,78	3,66	1,33
	Рыба припущенная с овощами	40	80	6,12	0,81	2,54	74	0,04	0,04	0,77	10,3	0,43
	Гороховое пюре	41	150/5	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0,103	-	93,2	4,62
	Компот из сухофруктов	52	180	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
Полдник	Булочка домашняя молочная	61	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,64
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50,0	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50,0	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17,0	1,9
Итого			1515	46,89	38,73	216,412	1657,57	1,133	0,628	12,93	640,07	32,6

Зимний период 3-7 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	Углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
1 Завтрак	Каша гречневая молочная	6	200	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	150	0,75	0,15	15,15	92,0	2,0	0,015	0,005	10,5	2,1
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови	13	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	0,013	0,017	18,68	0,25
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	26	200	1,99	5,11	16,92	221,75	7,53	0,095	0,06	24,95	0,93
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	45	200	11,9	12,0	9,6	193,7	0,3	0,0	0,0	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	200	0,36	-	0,072	50,4	0,18	0,01	0,018	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	0,08	0,03	-	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
Итого			1585	41,624	46,87	206,43	1561,06	28,82	0,556	0,481	439,96	12,94

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	150	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы с растительным маслом	14	50	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	200	17,66	7,68	36,24	241,04	4,25	0,04	0,07	57,76	3,76
	Картофельное пюре	32	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
	Гуляш из отварного мяса	39	70	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	100	4,7	4,79	13,39	175,7	-	0,014	-	204,4	1,45
	Кисель из концентрата (смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1570	56,78	95,838	238,7	1678,84	35,31	0,577	0,63	724,58	16,98

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	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2,25	0,076	0,23	183,72	0,41
	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	54	150	0,75	0,15	15,15	92	2,0	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы с зеленым горошком	16	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01	9,28	0,65
	Щи на м/к бульоне со сметаной	25	200/10	8,32	19,83	71,01	296	58,35	0,14	0,2	263,1	6,03
	Котлета рыбная	37	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	0,08	0,1	112,8	0,85
	Гороховое пюре	41	150	13,41	6,74	34,45	250,95	-	0,48	0,103	93,2	4,62
	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	160	22,66	15,55	25,79	334,57	0,84	0,09	0,39	231,17	0,79
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,18	0,01	0,018	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1695	76,34	69,22	276,382	1901,72	75,5	1,194	1,332	1076,98	21,49

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	200	7,87	13	31	278	1,17	0,04	0,14	111,2	0,12
	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	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	0,06	0,34	240	0,2
	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,2	0,013	0,017	18,68	0,25
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	21	200	4,35	7,5	18,15	188,3	3,7	0,1	0,1	29,46	0,71
	Куры отварные с подливом	42	80	4,14	11,4	3,63	173,25	0,55	-	-	-	-
	Пюре картофельное	32	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
	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	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1675	42,324	113,428	236,99	1805,13	45,33	0,696	1,008	655,25	9,39

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	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0,08	0,1	0,05	202,02	0,63
	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	Апельсины	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	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
	Суп с рыбными консервами	28	200	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	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	0,128	0,13	21,99	2,33
	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	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26	0,07	0,09	221,57	1,97
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,18	0,01	0,018	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1535	58,64	58,98	169,737	1493,52	74,96	0,72	0,748	724,89	10,48

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	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшениная молочная	1	200	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	150	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из белокочанной капусты с морковью	13	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	0,013	0,017	18,68	0,25
	Суп картофельный на м/к бульоне	30	200	7,5	7,5	17,3	167,2	8,6	0,1	0,1	25,7	1,8
	Оладьи из печени	34	80	19,4	9,3	7,8	192	15,19	0,32	2,22	8,2	7,15
	Макаронные изделия отварные с маслом	33	150	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	229	120	20,088	9,864	19,644	247,2	0,492	0,084	0,312	169,92	0,888
	Кисель из концентрата(смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1645	74,582	53,352	239,874	1776,77	46,892	0,971	3,29	635,85	19,388

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	Са	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	7	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	0,05	0,22	188,7	0,56
	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	150	0,75	0,15	15,15	92	2	0,015	0,05	10,5	2,1
	Салат из свеклы и зеленого горошка	16	50	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	200	4,35	7,5	18,15	188,3	0,1	0,01	0,01	29,46	0,71
	Рыба, припущенная с овощами	40	80	6,12	0,81	2,54	74	0,77	0,04	0,04	10,3	0,43
	Гороховое пюре	41	150/5	13,41	6,74	34,46	250,95	-	0,48	0,103	93,2	4,62
	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	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	0,1	0,25	202,02	0,63
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,18	0,01	0,018	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1730	51,68	45,39	205,662	1645,87	11,5	1,008	0,932	719,67	15,74

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	Са	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	4	180	7,6	10,4	25,7	224,9	0,67	0,09	-	76	0,72
	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	30/15/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96
2 завтрак	Сок фруктовый	54	150	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	200	1,7	4,82	6,68	277	20,04	0,003	0,003	50,02	0,66
	Запеканка картофельная с отварным мясом	48	200	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	120/10	7,68	5,78	40,84	246	0,52	0,15	0,08	70,1	1,66
	Кисель из концентрата(смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1600	53,84	52,598	227,98	1859,85	37,58	0,791	0,756	689,02	13,78

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	Са	Fe
1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	5	200	7,87	13	31	278	1,17	0,04	0,14	111,2	0,12
	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	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	0,06	0,34	240	0,2
	Салат из свеклы с растительным маслом	14	50	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	200	4,35	7,5	18,15	188,3	3,7	0,1	0,1	29,46	0,71
	Плов рисовый с отварной курицей	44	200	15,12	12,76	26,76	282	0,41	0,04	0,09	33,7	1,57
	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	100	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
	Чай сладкий	53	200	0,36	-	0,072	50,4	0,18	0,01	0,018	17,8	1,49
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1645	52,45	58,64	204,132	1675,61	13,43	0,632	1,038	660,19	9,76

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	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0,08	0,1	0,05	202,02	0,63
	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	200	2,04	5	14,1	309,75	8,78	0,07	0,05	3,66	1,33
	Котлета мясная	36	70	11,92	8,8	11,64	173	-	0,06	0,12	13,6	1,02
	Картофельное пюре	32	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
	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	50	2,11	2,4	16,66	97	0,01	0,03	0,03	8,2	0,37
	Кисель из концентрата(смесь)	56	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	60	50	3,75	0,87	25,25	129,05	-	0,08	0,03	11,5	0,9
	Хлеб ржаной	59	50	3,2	0,6	16,2	84,58	-	0,09	0,04	17	1,9
Итого			1440	37,46	87,138	216,015	1618,8	76,18	0,743	0,651	502,19	10,68