



котлета рыбная запеченная	70\5	8,88	2,86	6,22	86	0,06	0,21	15	3,45	18,9	17,9	114	0,51	255	2011
пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,72	118,95	0,12	15,7	22,1	2,2	24,05	32	75	0,87	321	2011
компот из смеси с/х	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,001	0,4	0	0,22	5,4	28,6	13,9	1,13	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	605	16,9	9,13	80,49	475,39	0,301	21,26	37,1	7,07	77,45	103	290	3,92		
				Полдник											
выпечка	35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107	0,05	1,43	22	0,88	19,2	137	112	0,43	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	215	5,4	9,1	37,2	270,1	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
<b>Итого за день:</b>	1220	32,63	30,5	156,69	1052,79	0,521	102,89	61,06	11,6	158,1	577	555	7,95		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0	20	0,7	4,2	6,5	21,1	0,24	185	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,72	12,6	13,2	8,1	1,2	395	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	340	7,7	13,78	45,08	335	0,12	1,17	78	2,37	26,7	29	58,3	2,06		
				Обед											
суп лапша домашняя	180	1,6	3,65	8,58	73,62	0,04	0,4	0	0,66	7,6	14,2	21,1	0,5	86	2011
птица отварная	70/5	14,77	9,52	0	144,67	0,03	7,35	14	7,35	14	28	100	1,3	300	2011
рис припущенный	130	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	316	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	530	34,19	34,19	152,92	1061,03	1,28	10,09	110	12,1	107,7	108	329	7,56		
				Полдник											
пряник пром.произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	130	58,75	49,27	270,52	1771,64	2,46	30,27	124	21,2	176,5	210	623	17,3		
<b>Всего за день:</b>	1000	100,64	97,24	468,52	3167,67	3,86	41,53	312	35,6	310,9	347	1011	26,9		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога	80/10	14,03	9,64	13,73	199	0,21	0,19	59	3,3	17,76	12,3	168	0,56	237	2011
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	265	14,15	9,66	23,93	240	0,21	3,02	59	3,31	19,96	25,1	172	0,88		
				Обед											
суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,21	97,02	0,2	4,2	0	1,82	25,4	27,4	62,8	1,4	81	2011
биточки из говядины	70	10,42	7,87	10,47	154	0,006	0	17,5	5,24	20,3	12,4	102	1,04	282	2011



каша перловая рассыпчатая	130/5	4	3,66	28,48	162,8	0,05	0	17,42	1,62	14,46	17,9	139	17,8	165	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,1	0,4	0	0,22	5,4	28,6	13,9	1,13	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	575	21,93	15,42	94,47	609,92	0,416	4,6	34,92	8,9	78,76	95,5	353	22,2		
				Полдник											
Печенье	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,8	14,5	11	37	0,7		
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
<b>Итого за приём пищи:</b>	30	2,74	1,66	25,29	225,4	0,09	0,02	2,31	0,8	15,4	19	38,6	0,89		
<b>Всего за день:</b>	1150	38,82	26,74	143,69	1075,32	0,716	7,64	96,23	13	114,1	140	564	23,9		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	2,36	10,4	62,8	139	1,54	215	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	392	2011
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
<b>Итого за приём пищи:</b>	325	18,66	16,13	28,22	303,97	0,11	1,87	191	2,36	27,8	111	186	2,63		
				Обед											
суп картофельный с вермешелью	180	1,9	2,04	12,34	75,42	0,08	5,94	0	1,39	19,44	17,7	48	0,8	82	2011
фрикадельки из птицы	70	12,47	1,01	6,16	84	0,05	0	0	0,4	17,15	7,7	90,3	0,96	305	2011
пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,7	22,1	2,2	24,05	32	75	0,87	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,07	1,55	0	0,14	3,24	13	3,9	6,77	372	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	600	20,33	7,43	77,02	460,61	0,38	23,19	22,1	4,13	77,08	79,6	252	10,2		
				Полдник											
Выпечка пром. произ-ва	40	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,7	12,6	113	8,1	0,12		
<b>Итого за приём пищи:</b>	180	44,33	16,88	174,36	1134,2	0,81	41,61	64,51	8,36	161,8	266	501	20,4		
<b>Всего за день:</b>	1105	83,32	40,44	279,6	1898,78	1,3	66,67	277,6	14,9	266,7	456	939	33,2		

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная овсяная	150/5/5	4,56	5,91	21,78	159	0,69	0	20	1,62	42,7	25,4	1,45	130	168	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,88	19,2	137	112	0,43	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	376	10,68	16,65	52,22	402	0,79	1,43	82	3,45	71,8	172	143	131		
				Обед											
суп картофельный клецками	180	1,68	2,69	9,71	69,8	0,06	4,6	5,8	1,06	14,36	16,9	0,59	37,7	85	2011

котлеты из говядины	70/5	10,42	7,87	10,47	154	0,6	0	17,5	5,24	20,3	12,4	1,04	102	282	2011
капуста тушеная	130	106,5	4,3	12,3	97,6	0,04	22,4	0	1,5	27	72	52	1,06	132	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,001	0,4	0	0,22	5,4	28,6	13,9	1,13	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	530	122,16	14,96	76,79	517,5	0,761	27,4	23,3	8,02	80,26	139	102	143		
				Полдник											
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
чай с сахаром	180/10/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	130	246,76	30,63	183,07	1171,2	1,622	64,82	46,6	16,7	167,2	324	254	291		
<b>Всего за день:</b>	1120	257,44	47,28	235,29	1573,2	2,412	66,25	128,6	20,2	239	495	397	422		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,9	13,76	132,4	0,07	0,68	22,95	1,4	18,65	127	129	0,3	94	2011
бургерброд с сыром	30/10/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	111	0,96	3	2011
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,72	12,6	113,2	8,1	0,12	395	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	370	13,7	14,76	47,51	403,4	0,18	1,96	41,91	4,29	49,75	269	248	1,38		
				Обед											
суп картофельный с фасолью	180	3,7	3,9	11,62	95,94	0,11	4,19	1,3	1,7	27,58	36,2	99,3	1,3	81	2011
котлеты из говядины	70/5	10,42	7,86	10,47	154	0,6	0	17,5	5,24	20,3	12,4	102	1,03	282	2011
пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,72	118,85	0,12	15,7	22,1	2,35	24,05	32	75	0,85	321	2011
салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0,2	10,45	17,6	20,5	0,7	33	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,07	1,55	0	0,14	3,24	13	3,9	6,77	372	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	580	17,09	15,28	73,18	502,04	0,86	22	39,6	7,93	71,24	84,2	236	10,2		
				Полдник											
Выпечка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	35	36,94	32,22	171,65	1229,48	1,81	44,02	81,51	16,7	157,9	187	511	21,2		
<b>Всего за день:</b>	985	67,73	62,26	292,34	2134,92	2,85	67,98	163	28,9	278,9	541	996	32,7		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,7	22,95	0,5	34,85	121	124	0,8	94	2011
хлеб пшеничный	40	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		



какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,88	19,2	137	112	0,43	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	370	18,25	7,36	43,12	284	0,18	2,13	44,95	1,38	64,05	265	262	1,83		
		Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2,04	12,34	75,42	0,1	5,94	0	1,39	19,44	17,7	47,9	0,78	82	2011
котлеты рубленые из птицы	70	13,09	2,75	10,88	120,16	0,07	0	8,1	0,71	19,7	9,8	98,8	1,2	305	2011
каша ячневая рассыпчатая	130/5	4,31	3,71	27,75	144,6	0,09	0	12,92	2,05	21,34	35,8	148	0,8	165	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,001	0,4	0	0,22	5,4	28,6	13,9	1,13	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	470	22,86	8,6	95,28	536,28	0,321	6,34	21,02	4,37	79,08	101	343	4,71		
		Полдник													
булочка	50	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		2011
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	50	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32		
<b>Всего за день:</b>	890	41,23	15,98	148,6	861,28	0,501	11,3	65,97	5,76	145,3	379	609	79,7		

Четверг 2 неделя															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
														макароны оварные	130/5	4,94
икра кабачковая	50	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3	376	2011	
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	392	2011	
чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,09	8	1,6	0,19			
<b>Итого за приём пищи:</b>	80	16,08	6,46	50,43	295,87	0,11	1,72	14,84	1,1	35,57	52,1	80,9	1,99			
		Обед														
борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,18	73,8	0,04	7,4	0	0,7	18,9	32	38,3	0,86	57	2011	
тефтели рыбные	70/50	10,46	9,63	14,87	188	0,07	2,04	22,1	3,63	15,05	16,7	0,59	112	239	2011	
соус красный основной	50	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71									2011	
рис припущенный	130	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
хлеб пшеничный	180	0,07	0	20,03	80,46	0,002	0,07	0	0,01	1,21	9,5	4,7	0,3			
кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,002	0,07	0	0,01	1,21	9,5	4,7	0,3			
<b>Итого за приём пищи:</b>	580	6,83	4,78	80,16	408,31	0,772	0,07	0	0,31	42,31	27,6	120	1,6			
		Полдник														
Выпечка пром-го произв-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
напиток йогуртный "Снежок" 2,5 % жирности	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	0	0,7	5,7	218	26,1	0,18			
<b>Итого за приём пищи:</b>	215	7,58	6,15	37,74	339,6	0,14	1,62	2,31	1,49	20,2	229	63,1	0,87			
<b>Всего за день:</b>	875	30,49	17,39	168,33	1043,78	1,022	3,41	17,15	2,9	98,08	309	264	4,46			

Пятница 2 неделя															№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	л	В1, мг С, мг А, мг Е, мг				Mg, мг Ca, мг P, мг Fe, мг						
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
	150/10	5,2	5,8	29,16	189,77	0,13	0	20	1,74	30,5	11,8	87,2	1,01	168	2011
каша житкая пшениная	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
бутерброд с маслом	180	2,67	2,67	14,31	89	0,04	1,2	18	0,72	13,9	11,4	83,5	0,37	394	2011
чай с молоком	340	10,32	16,02	58,09	414,77	0,22	1,2	78	3,41	54,3	135	200	2		
<b>Итого за приём пищи:</b>															
				Обед											
суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9	0,1	8,64	0	1,57	22,41	18,6	55,3	0,84	77	2011
тефтели из говядины	70/50	4,98	5,57	6,52	96,25	0,03	0,46	21,6	2,42	11,6	17,8	56,3	0,6	282	2011
макаронь отварные	130/5	4,99	3,79	23,72	148,9	0,05	0	17,42	1,7	18,98	4,3	33,2	0,9	204	2011
икра кабчковая	30	1,63	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	430	15,27	12,09	81,97	498,96	0,25	2,16	39,02	4,82	55,98	69,5	171	3,8		
				Полдник											
пряник пром-го произ-ва	37	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
сок	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за приём пищи:</b>	217														
<b>Всего за день:</b>	987	25,59	28,11	140,06	913,73	0,47	3,36	117	8,23	110,3	204	370	5,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	831,9	402,0	2169,6	#####	14,6	403,3	1287,9	150,1	1883,3	3855,4	6127,4	815,6
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	385	621	253