


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
государственного казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 31 «Сказка»
И.А. Новикова
20 24 года
Ипр. № 107 011



**Примерное 10-ти дневное меню
на теплый период года
ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка» г. Невинномысска**

Для детей с 12-ти часовым пребыванием в дошкольной организации

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-6г	Сырники	120	23,6	6,9	24,8	256	0,05	0,23	34,90	0,11	0,00	110,00	127,00	165,00	24,00	229,00	0,70	20,63	30,00	40,94
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	10,00	64,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,2	14,9	71,3	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	175,00	33,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,12	2,10	50,70
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0,00	0,00	20,00	61,00	54,00	6,00	38,00	0,00	1,40	0,50	7,00
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
	Итого за Завтрак	405	29,8	11,7	79,5	543,6	0,12	0,31	42,67	0,11	0	380	258	298	42	317	2	23,15	32,6	98,64
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	60	1,5	4,3	8	77,1	0,02	0,01	20,71	0,00	4,00	76,00	217,00	22,00	17,00	32,00	0,90	11,48	0,40	12,35
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,03	0,03	98,81	0,00	6,00	315,00	259,00	65,00	15,00	36,00	0,50	43,12	0,20	20,48
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,69	0,07	0,00	120,00	43,00	84,00	6,00	32,00	0,60	16,61	0,00	9,53
54-6м	Биточки из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,12	17,70	0,07	0,00	199,00	235,00	31,00	21,00	147,00	2,00	15,63	3,10	49,40
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,8	3,1	23,2	0,00	0,00	38,45	0,01	1,00	3,00	43,00	2,00	3,00	7,00	0,10	0,54	0,10	2,71
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов (С-	180	0,4	0	17,8	72,9	0,00	0,00	13,50	50,00	0,02	0,00	0,00	97,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	720	26,5	27,2	93	723,4	0,22	0,21	203,86	50,15	11,02	945	899	316	84	327	5,9	87,38	17,4	94,47
	Полдник																			
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	155,7	0,02	0,01	13,50	0,07	0,00	115,00	45,00	8,00	5,00	20,00	0,50	0,96	1,60	4,49
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6,1	5,3	8,8	106,9	0,03	0,22	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	229,00	26,00	168,00	0,20	18,90	1,80	42,00
	Итого за Полдник	265	8,5	9,2	36,6	262,6	0,05	0,23	41,22	0,07	0	195	299	237	31	188	0,7	19,86	3,4	46,49
	Ужин																			
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,02	0,01	31,92	0,00	4,00	1,00	96,00	5,00	7,00	9,00	0,30	0,80	0,10	8,00
5	Омлет натуральный	110	10,7	9	1,9	131,9	0,05	0,33	132,87	1,82	0,00	298,00	134,00	75,00	13,00	163,02	1,80	46,85	22,90	51,71
54-8г	Капуста тушеная	70	1,7	2,1	7,2	54,9	0,02	0,02	58,19	0,04	15,00	76,00	236,00	68,00	15,00	29,00	0,50	11,88	0,20	13,68
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0,00	1,00	38,00	159,00	143,00	23,00	95,00	0,70	9,00	1,80	27,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Ужин	450	18,5	14	36,4	346,7	0,14	0,49	236,23	1,86	20	527	648	296	62	313,02	3,6	69,49	26,6	105,09
	Итого за день	1940	83,7	62,5	255,3	1920,7	0,55	1,26	526,98	52,19	35,02	2067	2335	1161	227	1155,02	14,1	201,88	80,3	352,69

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя I Вторник																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,00	331,00	237,00	132,00	78,00	176,00	2,30	49,89	3,60	28,05
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,01	0,06	6,75	0,00	0,00	19,00	71,00	101,00	8,00	43,00	0,40	4,50	0,90	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	440	11,6	7,2	55	331,3	0,19	0,25	30,68	0,05	0	502	339	240	91	242	3,1	55,67	6,6	43,85
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	0,01	0,01	2,40	0,00	2,00	2,00	47,00	8,00	5,00	15,00	0,20	1,20	0,10	6,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,8	5,7	10,5	112,4	0,01	0,05	134,65	0,00	6,00	107,00	264,00	32,00	18,00	42,00	0,90	17,16	0,20	22,62
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,1	13,9	342,2	0,08	0,19	103,14	0,13	29,00	306,00	742,00	84,00	47,00	234,00	3,50	44,88	0,60	89,37
Пром.	Сок яблочный(С-витаминизация)	190	1	0,2	19,2	82,3	0,01	0,02	0,00	0,00	52,00	9,00	189,00	123,00	7,00	12,00	2,30	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	680	31,5	28,6	61,3	627,9	0,17	0,3	###	0,13	89	656	1344	262	97	372	8,6	63,24	14,5	118,79
	Полдник																			
114	Молоко кипяченое	200	5,5	4,4	8,7	96,4	0,06	0,24	26,40	0,00	1,00	76,00	242,00	211,00	24,00	157,00	0,20	18,00	3,50	40,00
54-9в	Булочка школьная	80	6,9	2,4	45,4	230,2	0,09	0,03	5,40	0,03	0,00	276,00	76,00	23,00	10,00	58,00	0,80	38,39	3,00	14,43
	Итого за Полдник	280	12,4	6,8	54,1	326,6	0,15	0,27	31,8	0,03	1	352	318	234	34	215	1	56,39	6,5	54,43
	Ужин																			
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9	0,38	2,07	5681,63	0,22	30,00	407,00	1074,00	41,00	55,00	406,00	8,30	56,28	41,40	318,78
Пром.	Кефир 2.5%	210	6,1	5,3	8,4	105,2	0,06	0,29	27,72	0,00	1,00	80,00	254,00	222,00	26,00	164,00	0,20	18,90	3,70	42,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Ужин	450	32,1	16,7	60,2	518,9	0,47	2,37	###	0,22	31	639	1359	270	86	593	8,9	76,46	47,2	366,58
	Итого за день	1950	88	59,7	240,4	1849,1	1	3,21	6015	0,43	125	2169	3591	1020	316	1432	23,5	253,76	75,1	591,65

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя I Среда																			
	Завтрак																			
54-24з	Икра кабачковая	100	1,6	4,8	8,1	81,7	0,02	0,04	16,77	0,00	11,00	54,00	340,00	30,00	16,00	30,00	0,80	7,67	0,40	0,00
54-4о	Омлет с сыром	120	15,2	20,2	2,4	252,6	0,05	0,36	177,15	1,87	0,00	345,00	153,00	287,00	20,00	267,00	1,70	30,37	22,80	46,53
958	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	3,6	24,9	149,9	0,04	0,18	19,84	0,00	1,00	57,00	207,00	213,00	25,00	128,00	0,60	13,50	2,60	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Завтрак	450	23,6	28,8	50,2	554,5	0,13	0,59	###	1,87	12	570	723	535	65	442	3,4	52,5	27,4	80,88
	Второй завтрак																			
Пром.	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,01	0,02	0,00	2,00	11,00	129,00	17,00	10,00	14,00	2,00	1,00	0,10	0,10	10,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,01	0,02	0	2	11	129	17	10	14	2	1	0,1	0,1	10
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,02	0,02	39,90	0,00	5,00	1,00	120,00	6,00	9,00	11,00	0,40	1,00	0,20	10,00
120	Каша вязкая Пшеничная	100	2,7	2,2	15,5	92,6	0,05	0,02	8,10	0,04	0,00	3,00	49,00	35,00	13,00	58,00	1,00	0,00	15,60	0,08
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,03	0,03	103,28	0,00	6,00	96,00	196,00	26,00	15,00	39,00	0,50	15,37	1,20	20,68
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,05	0,06	0,05	0,00	0,00	169,00	184,00	27,00	52,00	116,00	1,10	13,67	14,70	81,84
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов(С-витаминизация)	180	0,4	0	17,8	72,9	0,00	0,00	12,50	0,00	0,02	0,00	0,00	97,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	660	27,3	12,1	73,9	513,4	0,21	0,16	###	0,04	11	501	651	206	111	297	4,8	30,04	45,3	112,6
	Полдник																			
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6,1	5,3	8,8	106,9	0,03	0,22	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	229,00	26,00	168,00	0,20	18,90	1,80	42,00
	Итого за Полдник	240	8,4	8,2	31,1	231,6	0,05	0,23	29,7	0	0	155	281	237	31	191	0,7	18,9	1,8	42
	Ужин																			
54-15з	Икра свекольная	60	1,5	4,3	8	77,1	0,02	0,01	20,71	0,00	4,00	76,00	217,00	22,00	17,00	32,00	0,90	11,48	0,40	12,35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,00	162,00	625,00	39,00	28,00	85,00	1,00	28,35	0,80	42,79
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	138,9	0,06	0,07	10,73	0,22	0,00	357,00	226,00	35,00	30,00	139,00	0,80	122,75	9,90	387,20
54-	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,00	0,00	2,90	0,01	0,00	2,00	4,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,28	0,10	1,16
Пром.	Сок яблочный	190	1	0,2	19,2	82,3	0,01	0,02	0,00	0,00	2,00	9,00	189,00	12,00	7,00	12,00	2,30	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Ужин	529	18,7	17,2	72,8	520,5	0,23	0,22	58,14	0,32	16	720	1284	114	86	286	5,3	###	12,8	447,85
	Итого за день	1979	78,4	66,6	238,3	1865,5	0,63	1,22	465,43	4,23	50	2075	2956	1102	307	1218	15,2	265,36	87,4	693,33

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углероды	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	4,20	0,13	1,00	346,00	273,00	157,00	62,00	234,00	1,80	52,25	14,60	62,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	10,00	64,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	440	11,7	11,6	60,4	##	0,24	0,18	4,35	0,13	1	498	314	228	69	261	2,6	53,53	16,7	68,08
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	60	1,5	4,3	7,2	73,6	0,03	0,03	560,17	0,00	3,00	67,00	184,00	18,00	23,00	37,00	0,70	10,58	0,10	28,10
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,13	0,05	97,18	0,00	4,00	95,00	383,00	26,00	29,00	80,00	1,40	15,96	1,90	28,88
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	11,00	169,00	692,00	63,00	33,00	108,00	1,10	30,83	1,50	50,70
116	Шницель рыбный натуральный	80	12	12,1	7,5	186,4	0,08	0,10	24,33	0,28	1,00	66,00	289,00	41,00	40,00	172,00	1,00	104,10	12,80	486,02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
Пром.	Напиток из шиповника(С-витаминизация)	190	0,38	0	19,6	79,8	0,02	0,02	570,00	0,00	52,00	2,00	94,00	12,00	6,00	11,00	0,20	0,38	0,00	38,76
	Итого за Обед	730	##	27,1	93,8	732	0,46	0,35	#####	0,28	71	631	1744	175	151	477	6,1	161,85	29,9	632,46
	Полдник																			
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Пром.	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,06	0,24	26,40	0,00	1,00	76,00	242,00	211,00	24,00	157,00	0,20	18,00	3,50	40,00
	Итого за Полдник	230	8,1	7,9	31,9	##	0,08	0,25	28,38	0	1	151	269	219	29	180	0,7	18	3,5	40
	Ужин																			
104	Вареники ленивые	180	31,1	7,4	25,5	293,4	0,07	0,33	43,48	0,22	0,00	398,00	163,00	216,00	32,00	303,00	0,90	61,81	41,00	55,02
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	0,03	0,12	13,24	0,00	1,00	38,00	146,00	145,00	19,00	89,00	0,50	9,00	1,80	20,00
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,01	0,09	8,46	0,00	0,00	30,00	91,00	81,00	9,00	57,00	0,10	2,10	0,80	10,50
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Ужин	450	39,5	12,8	72,8	564	0,14	0,55	65,18	0,22	1	618	431	449	65	472	1,9	74,19	45,7	91,32
	Итого за день	1950	88,08	59,8	268,7	1964	0,94	1,35	1360,93	0,63	78	1918	2989	1085	322	1400	13,2	309,57	96,1	839,86

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углерод	Калори	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2,1	2,7	0	32,2	0,00	0,02	14,04	0,09	0,00	55,00	7,00	70,00	3,00	39,00	0,10	0,00	1,10	0,00
113	Каша манная молочная жидкая	200	6,7	6,4	29,9	203,7	0,07	0,17	31,20	0,06	1,00	255,00	200,00	163,00	22,00	130,00	0,40	39,61	2,40	33,51
958	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	3,6	24,9	149,9	0,04	0,18	19,84	0,00	1,00	57,00	207,00	213,00	25,00	128,00	0,60	13,50	2,60	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	449	16,3	13	74,5	479,6	0,14	0,38	65,08	0,15	2	519	445	453	55	320	1,5	54,39	8,2	69,31
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	30,00	0,00	0,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	30	0	0	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	60	1,5	4,3	8	77,1	0,02	0,01	20,71	0,00	4,00	76,00	217,00	22,00	17,00	32,00	0,90	11,48	0,40	12,35
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	8,6	0,02	0,02	53,20	0,00	10,00	1,00	116,00	6,00	8,00	10,00	0,40	0,80	0,20	8,00
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,9	4,3	11,2	90,7	0,04	0,03	59,81	0,00	6,00	305,00	339,00	69,00	20,00	49,00	1,00	44,58	0,30	24,76
54-12м	Плов с курицей	200	27,4	8,1	33,9	318,3	0,08	0,08	147,00	0,00	2,00	291,00	385,00	77,00	109,00	234,00	2,00	39,78	27,50	169,33
Пром.	Сок яблочный(С-витаминация)	190	1	0,2	19,2	82,3	0,01	0,02	0,00	0,00	52,00	9,00	189,00	12,00	7,00	12,00	2,30	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	740	##	17,58	90,52	662,4	0,23	0,19	###	0	74	914	1348	201	181	406	8,3	96,64	42	214,44
	Полдник																			
101	Пирожок печеный с ливером	80	13,8	8,5	28,3	244,9	0,17	1,00	2735,85	0,17	7,00	260,00	190,00	26,00	15,00	199,00	3,70	34,04	22,40	138,42
Пром.	Кефир 2.5%	210	6,1	5,3	8,4	105,2	0,06	0,29	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	222,00	26,00	164,00	0,20	18,90	3,70	42,00
	Итого за Полдник	290	19,9	13,8	36,7	350,1	0,23	1,29	###	0,17	7	340	444	248	41	363	3,9	52,94	26,1	180,42
	Ужин																			
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,10	0,09	19,30	0,07	8,00	130,00	499,00	31,00	22,00	67,00	0,80	22,77	0,50	34,23
54-11р	Тефтели рыбные (мингай)	70	9	5,6	8,9	121,5	0,06	0,05	9,39	0,18	0,00	312,00	198,00	33,00	26,00	122,00	0,70	107,41	8,50	338,80
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,01	0,06	6,75	0,00	0,00	19,00	71,00	101,00	8,00	43,00	0,40	4,50	0,90	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Ужин	420	15,3	11,1	48,2	353,5	0,19	0,21	35,44	0,25	8	575	791	170	60	249	2,2	135,64	11,5	387,38
	Итого за день	1999	87,44	55,88	259,72	1890	0,81	2,09	3174,8	0,57	91	2368	3259	1086	345	1348	17,8	341,61	88,1	859,55

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-24з	Икра кабачковая	80	1,3	3,8	6,5	65,3	0,02	0,03	13,41	0,00	9,00	43,00	273,00	23,00	14,00	23,00	0,70	6,15	0,10	8,19
54-4о	Омлет с сыром	110	13,9	18,6	2,2	231,6	0,05	0,34	162,40	1,71	0,00	316,00	141,00	264,00	19,00	244,00	1,60	27,84	20,90	42,65
958	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	3,6	24,9	149,9	0,04	0,18	19,84	0,00	1,00	57,00	207,00	213,00	25,00	128,00	0,60	13,50	2,60	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	430	22,7	26,3	53,3	540,6	0,14	0,56	195,65	1,71	10	568	652	507	63	418	3,3	##	25,7	86,64
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,03	0,02	66,50	0,00	13,00	2,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,50	1,00	0,20	10,00
106	Суп-лапша домашняя	200	2,7	0,7	13,1	69,9	0,02	0,03	7,80	0,11	0,00	358,00	38,00	70,00	5,00	28,00	0,40	49,53	2,50	9,55
54-16г	Кана пшеничная рассыпчатая	100	4,3	4,3	23,7	150,6	0,02	0,01	14,20	0,07	0,00	102,00	69,00	32,00	28,00	80,00	0,90	15,09	0,90	11,06
54-22м	Суфле из курицы	80	17,9	7,3	0,4	139,1	0,05	0,10	46,24	0,41	1,00	177,00	194,00	15,00	56,00	134,00	1,20	24,70	18,50	102,33
54- 5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,02	6,96	0,02	0,00	26,00	26,00	21,00	2,00	17,00	0,00	4,22	0,50	4,39
Пром.	Сок томатный(С- витаминация)	190	1,9	0	5,5	29,6	0,04	0,05	57,00	0,00	58,00	4,00	378,00	12,00	20,00	53,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	690	31,4	14,5	63,2	509,1	0,23	0,26	198,7	0,61	72	901	952	172	141	394	5,9	##	36,2	137,33
	Полдник																			
Пром.	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,06	0,24	26,40	0,00	1,00	76,00	242,00	211,00	24,00	157,00	0,20	18,00	3,50	40,00
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
	Итого за Полдник	230	8,1	7,9	31,9	231,3	0,08	0,25	28,38	0	1	151	269	219	29	180	0,7	18	3,5	40
	Ужин																			
54-15з	Икра свекольная	50	1,3	3,6	6,6	64,2	0,02	0,01	17,25	0,00	3,00	63,00	181,00	17,00	14,00	28,00	0,80	9,58	0,30	10,29
54-1г	Макароньы отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	0,04	0,01	12,24	0,06	0,00	100,00	36,00	71,00	5,00	27,00	0,50	13,84	0,00	7,95
54-16м	Печень говяжья по- строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	0,17	1,33	3782,52	0,02	10,00	459,00	199,00	4,00	14,00	221,00	4,50	60,47	26,40	176,41
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	10,00	64,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Ужин	470	21,3	19,9	60	504,5	0,26	1,36	####	0,08	13	774	457	163	40	303	10,2	##	28,8	200,45
	Итого за день	1920	83,9	69	218,2	1829,9	0,73	2,45	4237,89	2,4	100	2414	2561	1075	281	1305	22	248,5	94,5	472,42

№ рецепт урб	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево- ды	Калори йность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,30	51,61	3,10	35,08
112	Чай с повидлом	200	0,3	0	17,8	72,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	1,00	52,00	54,00	6,00	9,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,60	0,96	1,60	4,35
	Итого за Завтрак	430	10,9	10,3	70,2	418	0,2	0,17	41,93	0,13	1	454	291	202	59	212	2,9	52,57	4,7	39,43
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-2з- 2020	Отурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	1,89	0,00	1,00	2,00	35,00	6,00	4,00	11,00	0,20	0,90	0,10	5,10
54-12з	Икра морковная	50	1,2	3,6	6	61,3	0,03	0,02	466,80	0,00	2,00	56,00	153,00	14,00	19,00	32,00	0,50	8,83	0,10	23,42
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7	0,07	0,08	174,60	3,53	5,00	261,00	376,00	116,00	35,00	108,00	0,80	31,75	11,90	168,72
150	Голубцы ленивые	150	12,7	12,1	9,9	199,4	0,05	0,10	1,62	0,00	16,00	408,00	406,00	50,00	28,00	138,00	2,10	57,40	1,30	53,59
77	Соус томатный	30	0,2	1	1,7	16,8	0,00	0,00	6,21	0,02	0,00	88,00	12,00	9,00	1,00	2,00	0,00	12,02	0,10	0,37
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов(С- витаминизация)	200	0,5	0	19,8	81	0,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	710	26	21,1	67,3	563,8	0,22	0,24	###	3,55	74	1047	1084	318	109	364	5,4	110,9	27,1	251,2
	Полдник																			
54-4гн	Чай с молоком и	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,01	0,06	6,75	0,00	0,00	19,00	71,00	101,00	8,00	46,00	0,40	4,50	0,90	10,00
426	Булочка с повидлом обсыпанная	80	6,1	10,8	45,7	304,5	0,07	0,06	10,19	0,06	0,00	159,00	91,00	38,00	10,00	62,00	0,60	23,30	3,60	16,95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Полдник	310	9,9	12,1	69,1	425	0,1	0,13	16,94	0,06	0	292	185	144	22	125	1,3	28,76	6,1	31,3
	Ужин																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	11,00	169,00	692,00	63,00	33,00	108,00	1,10	30,83	1,50	50,70
54-3р	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	0,06	0,08	15,65	0,26	0,00	176,00	241,00	32,00	34,00	151,00	0,60	110,25	11,10	452,88
109	Соус сметанный с томатом	30	0,9	1,1	2	21,5	0,00	0,01	6,26	0,00	0,00	90,00	16,00	7,00	1,00	7,00	0,00	12,70	0,10	1,55
Пром.	Сок яблочный	190	1	0,2	19,2	82,3	0,01	0,02	0,00	0,00	2,00	9,00	189,00	12,00	7,00	12,00	2,30	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	175,00	33,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,12	2,10	5,07
	Итого за Ужин	485	20,26	9,18	71,82	450,9	0,25	0,24	30,25	0,26	13	619	1171	121	80	301	4,4	154,9	14,8	510,2
	Итого за день	2035	67,46	53,08	288,22	1902,1	0,79	0,8	758,24	4	92	2432	2962	799	278	1012	15,9	349,13	53	840,13

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,20	0,13	1,00	346,00	273,00	157,00	62,00	234,00	1,80	51,25	14,60	62,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	10,00	64,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	440	11,7	11,6	60,4	392,7	0,24	0,18	40,35	0,13	1	498	314	228	69	261	2,6	52,53	16,7	68,08
	Второй завтрак																			
Пром.	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,01	0,02	1,20	0,00	2,00	11,00	129,00	17,00	10,00	14,00	2,00	1,00	0,10	10,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,01	0,02	1,2	0	2	11	129	17	10	14	2	1	0,1	10
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,02	0,02	53,20	0,00	10,00	1,00	116,00	6,00	8,00	10,00	0,40	0,80	0,20	8,00
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	6,1	14,1	145,5	0,08	0,08	102,43	0,04	6,00	158,00	486,00	19,00	25,00	91,00	1,20	25,86	0,60	48,94
54-11г	Каргофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,10	0,90	19,03	0,07	8,00	130,00	499,00	31,00	22,00	67,00	0,80	22,07	0,50	34,23
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	138,9	0,06	0,07	10,73	0,22	0,00	357,00	226,00	35,00	30,00	139,00	0,80	122,75	9,90	387,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
Пром.	Напиток из шиповника(С-витаминизация)	190	0,4	0	19,6	79,8	0,01	0,02	342,00	0,00	51,00	2,00	78,00	10,00	5,00	9,00	0,20	0,38	0,00	38,76
	Итого за Обед	610	15,5	11	68,2	432,9	0,27	1,05	###	0,11	75	523	1281	81	80	246	4,3	49,11	14,9	129,93
	Полдник																			
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6,1	5,3	8,8	106,9	0,03	0,22	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	229,00	26,00	168,00	0,20	18,90	1,80	42,00
	Итого за Полдник	240	8,4	8,2	31,1	231,6	0,05	0,23	29,7	0	0	155	281	237	31	191	0,7	18,9	1,8	42
	Ужин																			
108	Пудинг из творога с рисом	230	35,5	15,6	52,8	494	0,08	0,48	81,49	0,38	0,00	97,00	279,00	313,00	54,00	411,00	1,20	19,36	48,20	81,94
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	0,03	0,12	13,24	0,00	1,00	38,00	146,00	145,00	19,00	89,00	0,50	9,00	1,80	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2,4	0,2	15,3	72,7	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	23,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,01	0,09	8,46	0,00	0,00	30,00	91,00	81,00	9,00	57,00	0,10	2,10	0,80	10,50
	Итого за Ужин	489	43,3	20,9	95,7	743,5	0,14	0,7	###	0,38	1	279	539	544	86	574	2,1	31,42	52,4	116,79
	Итого за день	1879	79,3	52	265,7	1846,2	0,71	2,18	691,1	0,62	79	1466	2544	1107	276	1286	11,7	152,96	85,9	366,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	0,04	0,28	121,77	1,45	0,00	177,00	121,00	74,00	11,00	135,00	1,30	29,10	17,40	41,74
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	80	1,5	4,9	6,8	77,7	0,03	0,04	165,25	0,01	6,00	102,00	223,00	29,00	14,00	32,00	0,40	14,69	0,10	18,71
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0,00	1,00	38,00	159,00	143,00	23,00	95,00	0,70	9,00	1,80	27,35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Завтрак	420	16,4	19,8	39,7	402,6	0,13	0,45	300,27	1,46	7	469	534	253	53	285	2,8	54,07	21,4	93,6
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	250,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	250	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-15з	Икра свекольная	50	1,3	3,6	6,6	64,2	0,02	0,01	17,25	0,00	3,00	63,00	181,00	17,00	14,00	28,00	0,80	9,58	0,30	10,29
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,04	0,03	101,43	0,05	3,00	58,00	222,00	14,00	13,00	36,00	0,50	10,28	0,90	21,23
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,7	19,4	352,1	0,16	0,20	29,99	0,09	11,00	320,00	903,00	29,00	49,00	255,00	3,70	49,38	0,50	109,15
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов(С-витаминизация)	200	0,5	0	19,8	81	0,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	8,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	720	31,8	28,2	73,9	599,3	0,28	0,27	163,67	0,14	67	673	1408	183	98	392	6,8	69,24	15,3	140,67
	Полдник																			
111	Пирожок печеный с капустой	75	5,4	6	27,3	184,6	0,06	0,06	28,73	0,17	6,00	133,00	157,00	35,00	12,00	60,00	0,70	19,66	3,60	17,08
Пром.	Кефир 2.5%	210	6,1	5,3	8,4	105,2	0,06	0,29	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	222,00	26,00	164,00	0,20	18,90	3,70	42,00
	Итого за Полдник	285	11,5	11,3	35,7	289,8	0,12	0,35	56,45	0,17	6	213	411	257	38	224	0,9	38,56	7,3	59,08
	Ужин																			
54-26г	Картофельный пудинг	150	5,4	7,8	26,3	197,4	0,14	0,13	50,02	0,45	11,00	154,00	660,00	27,00	31,00	107,00	1,50	28,08	5,10	54,30
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,4	2,6	91,5	0,06	0,12	34,45	0,42	0,00	183,00	230,00	50,00	30,00	152,00	0,70	105,33	11,30	389,43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	10,00	64,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	152,00	31,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,28	2,10	5,80
	Итого за Ужин	450	18,8	12,5	55	408,8	0,23	0,26	84,62	0,87	11	489	931	148	68	286	3	134,69	18,5	449,53
	Итого за день	1975	78,9	72,2	214,1	1744,9	0,78	1,35	608,01	2,64	95	2094	3515	855	265	1197	15,4	298,56	62,8	750,88

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,20	24,07	0,03	1,00	112,00	220,00	170,00	45,00	152,00	1,00	21,13	3,30	31,74
958	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	3,6	24,9	149,9	0,04	0,18	19,84	0,00	1,00	57,00	207,00	213,00	25,00	128,00	0,60	13,50	2,60	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	114,00	25,00	5,00	4,00	17,00	0,30	0,96	1,60	4,35
	Итого за Завтрак	430	12,5	8,6	55,6	350,1	0,15	0,39	43,91	0,03	2	283	452	388	74	297	1,9	35,59	7,5	66,09
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3,00	0,00	4,00	20,00	231,00	14,00	8,00	10,00	1,90	2,00	0,30	8,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	3	0	4	20	231	14	8	10	1,9	2	0,3	8
	Обед																			
54-12з	Икра морковная	50	1,2	3,6	6	61,3	0,03	0,02	466,80	0,00	2,00	56,00	153,00	14,00	19,00	32,00	0,50	8,83	0,10	23,32
54-2з-	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	1,80	0,00	1,00	2,00	35,00	6,00	4,00	11,00	0,20	0,90	0,10	5,10
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	0,03	0,03	0,03	103,28	0,00	0,00	96,00	196,00	26,00	15,00	39,00	0,50	15,37	1,20	20,68
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157	0,05	0,02	14,69	0,07	0,00	120,00	43,00	84,00	6,00	32,00	0,60	16,61	0,00	9,53
54-2м	Гуляш из говядины	130	22,2	21,5	5,8	305,8	0,06	0,15	33,10	0,09	2,00	157,00	419,00	73,00	31,00	217,00	3,10	22,18	0,50	81,53
Пром.	Сок яблочный(С-витаминизация)	190	1	0,2	19,2	82,3	0,01	0,02	0,00	0,00	52,00	9,00	189,00	12,00	7,00	12,00	2,30	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	232,00	102,00	15,00	20,00	69,00	1,70	0,00	13,60	0,00
	Итого за Обед	770	37,2	35,6	86	###	0,25	0,28	619,67	0,16	57	672	1137	230	102	412	8,9	63,89	15,5	140,16
	Полдник																			
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,01	1,98	0,00	0,00	75,00	27,00	8,00	5,00	23,00	0,50	0,00	0,00	0,00
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6,1	5,3	8,8	106,9	0,03	0,22	27,72	0,00	0,00	80,00	254,00	229,00	26,00	168,00	0,20	18,90	1,80	42,00
	Итого за Полдник	240	8,4	8,2	31,1	231,6	0,05	0,23	29,7	0	0	155	281	237	31	191	0,7	18,9	1,8	42
	Ужин																			
106	Кабачки, запеченные под соусом	150	3,5	10,5	13,4	162,2	0,05	0,07	50,50	0,18	9,00	39,00	327,00	93,00	17,00	58,00	0,70	1,76	1,70	11,55
54-4м	Котлеты из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7	0,05	0,09	15,49	0,06	0,00	174,00	206,00	28,00	19,00	128,00	1,70	13,68	2,70	43,24
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,01	0,06	6,75	0,00	0,00	19,00	71,00	101,00	8,00	43,00	0,40	4,50	0,90	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,4	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	180,00	33,00	7,00	5,00	23,00	0,40	1,15	2,20	5,22
	Итого за Ужин	456	20,54	24,09	51,21	503,5	0,15	0,23	72,74	0,24	9	412	637	229	49	252	3,2	21,09	7,5	70,01
	Итого за день	1996	79,04	76,89	233,71	1825,6	0,62	1,15	769,02	0,43	72	1542	2738	1098	264	1162	16,6	141,47	32,6	326,26

	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г.	г.	г.	г.	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	433,40	16,72	14,89	59,88	440,57	0,17	0,35	97,87	0,58	3,60	474,10	432,20	333,20	64,00	305,50	2,61	48,28	16,75	71,46	
Средние показатели за Второй Завтрак	100,00	0,40	0,38	9,90	44,62	0,02	0,02	5,22	0,20	4,10	53,00	199,40	13,90	8,80	9,60	1,82	1,71	0,26	8,40	
Средние показатели за Обед	703,00	29,11	22,30	77,11	606,02	0,25	0,33	431,34	5,52	60,10	746,30	1184,80	214,40	115,40	368,70	6,50	82,68	25,81	197,21	
Средние показатели за Полник	261,00	10,36	9,36	38,93	281,15	0,10	0,35	305,58	0,05	1,60	215,90	303,80	226,90	31,70	204,80	1,13	28,92	6,18	57,77	
Средние показатели за Ужин	464,90	24,83	15,84	62,41	491,48	0,22	0,66	1020,73	0,47	12,30	565,20	824,80	250,40	68,20	362,90	4,48	94,69	26,58	274,52	
в среднем за день	1962,3	81,4	62,8	248,2	1863,8	0,8	1,7	1860,7	6,8	81,7	2054,5	2945,0	1038,8	288,1	1251,5	16,5	256,3	75,6	609,4	