

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
168	Каша овсяная молочная	200	1,94	4,4	11,94	92,15	0,098	0,027	0,01	13,4	0,79
295	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Всего за Завтрак		6,871	11,872	37,83	276,213	0,365	0,247	1,525	199,8	1,379
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
55	Салат из солёных огурцов	20	0,12	1,29	0,32	13,3			0,95	4,37	0,11
101	Суп "харчо" с чесноком и сметаной	150	1,356	1,636	11,816	64,46	0,064	0,047	19,12	28,77	0,706
214	Капуста тушёная с мясом	180	12,12	10,42	12,28	197,27	0,19	0,19	97,9	112,56	3,94
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	18,747	14,04	81,776	530,18	0,429	0,326	119,33	186,37	7,453
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
171	Вермишель на молоке	200	6,66	7,77	20,43	183,16	0,06	0,21	0,9	189,98	0,38
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
291	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,94	35,87	193,44	0,07	0,07	0,2	24,7	0,68
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		11,75	12,85	78,34	469,75	0,17	0,31	1,16	225,41	2,15
	Всего за день	1	38,008	38,762	207,306	1 316,943	0,984	0,903	123,615	617,98	11,142

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
186	Каша манная молочная	200	6,21	8,51	20,72	189,4	0,05	0,21	0,9	189,66	0,48
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Всего за Завтрак		7,69	8,65	42,76	282,55	0,09	0,24	0,96	200,39	1,57
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
33	Салат из зелёного горошка и кукурузы	40	0,47	3,05	4,7	46,94	0,03	0,03	2,33	12,6	0,33
89	Рассольник домашний со сметаной	150	1,11	2,36	8,64	58,09	0,06	0,05	15,12	19,8	0,6
208	Мясо тушёное с овощами	170	11,31	15,43	18,58	253,76	0,2	0,2	39,81	44,56	2,92
303	Компот из свежих яблок и лимонов	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	10,4	0,61
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	18,11	21,56	91,45	622,61	0,47	0,37	58,61	118,81	6,81
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
252	Запеканка творожная с вермишелью	150	13,41	16,02	25,41	307,96	0,07	0,29	0,56	179,53	0,87
23	Молоко сгущённое	15	1,07	1,29	8,24	50,1	0,01	0,03	0,15	46,05	0,03
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		15,96	17,45	55,69	451,21	0,12	0,35	0,77	236,31	1,99
	Всего за день	1	42,4	47,66	199,26	1 397,17	0,7	0,98	61,94	561,91	10,53

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
181	Каша "Дружба" молочная	200	5,53	6,29	26,71	178,9	0,12	0,28	2,35	200	0,57
293	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33	0,06	0,21	1,76	163	0,46
	Всего за Завтрак		11,154	14,528	53,58	376,289	0,402	0,516	4,155	411,4	1,33
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
19	Салат из свежих овощей	40	0,62	2,58	1,003	29,48	0,01	0,02	4,7	12,05	0,25
90	Суп с домашней лапшой	150	4,31	3,24	16,54	98,94	0,11	0,06	122,1	18,49	1,02
279	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	70	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,08	0,27	61,5	0,89
213	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,72	0,15	0,14	22,53	59,6	1,04
331	Соус сметанный с томатом	30	0,37	2,47	1,98	31,09	0,01	0,01	0,49	8,42	0,07
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	21,881	26,124	104,173	718,99	0,495	0,399	151,45	200,73	5,967
	Уплотненный полдник										
18	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	20/15	5,04	9,04	16,46	164,2	0,04	0,03	0,7	11,5	1,26
201	Макаронны запечённые с яйцом	130	5,6	9,93	27,37	214,4	0,09	0,14	0,31	45,9	1,1
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		10,78	18,97	56,47	426,55	0,13	0,18	1,07	60,73	2,89
	Всего за день	1	44,455	59,622	223,583	1 562,629	1,047	1,115	158,275	679,26	10,347

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
197	Омлет с зелёным горошком	65	4,05	5,69	2,5	76,82	0,07	0,19	2,9	55,5	0,86
295	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Всего за Завтрак		8,227	8,304	27,47	214,024	0,155	0,404	4,37	200,9	1,709
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
19	Салат из свежих овощей	40	0,62	2,58	1,003	29,48	0,01	0,02	4,7	12,05	0,25
83	Борщ красный со сметаной	150	1,36	2,34	10,39	65,46	0,06	0,05	20,47	32,13	0,88
134	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,89	1,664
161	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,79	4,44	21,97	137,53	0,16	0,08	0,01	8,2	2,56
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	19,618	18,187	93,559	606,243	0,456	0,352	27,741	117,94	8,051
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
207	Картофель в молоке	130	3,12	4,04	25,73	145,01	0,18	0,15	27,25	55,22	1,28
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Вафли	10									
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		4,6	4,18	47,77	238,16	0,22	0,18	27,31	65,95	2,37
	Всего за день	1	33,085	30,671	178,159	1 099,227	0,851	0,956	61,021	391,19	12,29

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
163	Каша сборная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
293	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33	0,06	0,21	1,76	163	0,46
	Всего за Завтрак		11,15	14,532	53,576	376,29	0,404	0,517	4,151	431,4	1,328
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
40	Салат из свежей капуста,огурцов	40	0,55	2,58	3,46	38,39	0,01	0,02	13,9	18,28	0,35
87	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	0,08	0,08	10,18	29,43	0,77
116	Кнели рыбные	60	6,082	3,289	3,944	68,564	0,06	0,09	0,414	38,9	0,514
213	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,72	0,15	0,14	22,53	59,6	1,04
333	Соус томатный	30	0,25	1,44	1,99	21,42	0,01	0,01	0,75	2,54	0,08
301	Кисель из свежих ягод	150	0,11	0,03	20,6	83,1	0,003	0,005	1,37	10,49	0,1
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	18,852	14,429	96,544	585,464	0,483	0,425	49,144	190,69	5,204
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
263	Вареники ленивые	120	13,89	9,78	22,15	226,68	0,07	0,27	0,43	144,3	0,71
328	Соус сметанный	30	0,25	2,46	1,05	27,05		0,01	0,04	7,46	0,03
316	Йогурт питьевой	150	5,1	5,1	7,2	96	0,05	0,23	0,9	178,5	0,15
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		20,58	17,48	39,8	394,93	0,16	0,53	1,37	337,66	1,45
	Всего за день	1	51,222	46,441	199,28	1 397,484	1,067	1,492	56,265	966,15	8,142

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
183	Каша гречневая молочная	200	7,032	6,85	29,786	201,473	0,201	0,333	2,346	222,5	2,208
295	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Всего за Завтрак		11,963	14,322	55,676	385,536	0,468	0,553	3,861	408,9	2,797
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
33	Салат из зелёного горошка и кукурузы	40	0,47	3,05	4,7	46,94	0,03	0,03	2,33	12,6	0,33
69	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,44	2,79	7,31	58,25	0,04	0,06	8,47	25,06	0,87
152	Жаркое по-домашнему	150	8,02	11,8	24,14	243,2	0,2	0,17	29,47	26,48	2,45
309	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,08	21,037	81,91	0,01	0,02	1,2	16,4	0,31
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	15,2	18,35	94,407	608,75	0,45	0,36	41,47	111,99	6,31
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
171	Вермишель на молоке	200	6,66	7,77	20,43	183,16	0,06	0,21	0,9	189,98	0,38
268	Оладьи с повидлом	50	4,46	9,52	26,58	215,88	0,07	0,1	0,34	70,85	0,65
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		12,6	17,43	69,05	492,19	0,17	0,34	1,3	271,56	2,12
	Всего за день	1	40,403	50,102	228,493	1 527,276	1,108	1,273	48,231	798,85	11,387

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
185	Каша пшённая молочная	200	5,195	7,162	24,669	177,747	0,151	0,27	6,44	198,8	0,804
299	Чай с молоком	180	2,36	2,13	16,82	91,62	0,04	0,16	1,36	123	0,63
	Всего за Завтрак		8,895	9,432	50,889	314,567	0,231	0,45	7,8	329,2	1,994
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
42	Салат витаминный	40	0,36	2,61	3,18	36,81	0,01	0,02	9,7	15,3	0,41
71	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,03	2,32	6,72	50,16	0,05	0,04	18,87	24,31	0,51
149	Плов с мясом	150	9,44	13,48	24,02	249,16	0,08	0,11	2,57	18,52	1,34
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	15,981	19,104	91,28	591,28	0,315	0,259	32,5	98,8	4,957
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
251	Пудинг творожно-морковный	120	1,86	5,12	12,44	100,2	0,03	0,1	1,27	36,9	0,5
23	Молоко сгущённое	15	1,07	1,29	8,24	50,1	0,01	0,03	0,15	46,05	0,03
316	Йогурт питьевой	150	5,1	5,1	7,2	96	0,05	0,23	0,9	178,5	0,15
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		9,37	11,65	37,28	291,5	0,13	0,38	2,32	268,85	1,24
	Всего за день	1	34,886	40,186	188,809	1 238,147	0,696	1,109	44,22	703,25	8,351

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
186	Каша манная молочная	200	6,21	8,51	20,72	189,4	0,05	0,21	0,9	189,66	0,48
293	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33	0,06	0,21	1,76	163	0,46
	Всего за Завтрак		11,834	16,748	47,59	386,789	0,332	0,446	2,705	401,06	1,24
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
19	Салат из свежих овощей	40	0,62	2,58	1,003	29,48	0,01	0,02	4,7	12,05	0,25
81	Суп с клецками	150	2,09	2,35	14,06	82,26	0,07	0,07	9,75	16,08	0,69
279	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	70	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,08	0,27	61,5	0,89
213	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,72	0,15	0,14	22,53	59,6	1,04
331	Соус сметанный с томатом	30	0,37	2,47	1,98	31,09	0,01	0,01	0,49	8,42	0,07
309	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,08	21,037	81,91	0,01	0,02	1,2	16,4	0,31
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	19,78	25,25	102,59	707,52	0,46	0,42	38,94	205,5	5,6
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
193	Плов фруктовый	150	9,438	13,481	24,02	249,156	0,075	0,111	2,568	18,52	1,338
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Печенье	10									
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		10,918	13,621	46,06	342,306	0,115	0,141	2,628	29,25	2,428
	Всего за день	1	43,172	55,619	205,6	1 477,415	0,927	1,027	45,873	642,21	9,428

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
163	Каша сборная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
295	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Всего за Завтрак		9,703	8,908	51,676	316,105	0,207	0,495	3,816	365,4	1,417
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
19	Салат из свежих овощей	40	0,62	2,58	1,003	29,48	0,01	0,02	4,7	12,05	0,25
85	Суп гороховый с гренками	150	4,44	1,26	19,01	100,35	0,2	0,04	2,7	34,07	1,73
78	Ленивые голубцы в томатном соусе	180	13,18	7,04	12,9	172,56	0,15	0,18	66,95	80,31	3,54
303	Компот из свежих яблок и лимонов	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	10,4	0,61
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Всего за Обед	1	23,46	11,6	92,443	566,21	0,54	0,33	75,7	168,28	8,48
	Уплотненный полдник										
18	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	20/15	5,04	9,04	16,46	164,2	0,04	0,03	0,7	11,5	1,26
198	Суфле из яиц	80	4,42	8,22	5,16	110,97	0,05	0,21	0,53	67	0,9
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		9,6	17,26	34,26	323,12	0,09	0,25	1,29	81,83	2,69
	Всего за день	1	43,403	37,768	187,739	1 246,235	0,857	1,095	82,406	621,91	12,747

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
4	Бутерброд с маслом	20/3	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
178	Каша рисовая молочная	200	5,175	6,099	27,456	178,55	0,088	0,281	2,346	218,1	0,398
293	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33	0,06	0,21	1,76	163	0,46
	Всего за Завтрак		10,799	14,337	54,326	375,939	0,37	0,517	4,151	429,5	1,158
	Второй завтрак										
15	Сок фруктовый	80	0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,64		9,36	40,8	0,02	0,02	1,6	6,4	0,16
	Обед										
40	Салат из свежей капуста,огурцов	40	0,55	2,58	3,46	38,39	0,01	0,02	13,9	18,28	0,35
73	Суп картофельный с рыбой	150	3,49	1,09	6,4	47,75	0,07	0,06	8,82	16,35	0,56
113	Биточки рыбные	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,09	0,33	33,22	0,594
203	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,65	28,25	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,65
333	Соус томатный	30	0,25	1,44	1,99	21,42	0,01	0,01	0,75	2,54	0,08
301	Кисель из свежих ягод	150	0,11	0,03	20,6	83,1	0,003	0,005	1,37	10,49	0,1
12	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	5	0,63	37,22	178,45	0,17	0,08		31,45	2,35
	Лавровый лист	0,001									
	Всего за Обед	1	19,313	14,144	104,362	614,221	0,399	0,287	25,18	120,65	4,684
	Уплотненный полдник										
10	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	45,2	0,04	0,02		7,4	0,56
243	Рагу овощное	150	2,59	3,21	20,07	114,48	0,15	0,11	47,61	45,99	1,4
297	Чай с сахаром	180	0,14		12,64	47,95		0,01	0,06	3,33	0,53
	Вафли	10									
	Соль	3									
	Всего за Уплотненный полдник		4,07	3,35	42,11	207,63	0,19	0,14	47,67	56,72	2,49
	Всего за день	1	34,822	31,831	210,158	1 238,59	0,979	0,964	78,601	613,27	8,492

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
167	Каша овсяная молочная	250	2,42	5,5	14,92	115,18	0,12	0,04	0,01	16,72	0,99
294	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Всего за Завтрак		9,047	14,82	49,05	353,561	0,21	0,311	1,836	258,42	1,794
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
54	Салат из солёных огурцов	25	0,15	1,74	0,4	17,75	0,01	0,01	1,18	5,41	0,14
100	Суп "харчо" с чесноком и сметаной	250	2,34	3,241	19,943	113,243	0,108	0,08	33,84	52,12	1,212
215	Капуста тушёная с мясом	200	14,15	12,11	14,32	229,78	0,22	0,23	114,35	134,79	4,7
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	22,931	18,205	100,643	657,223	0,553	0,419	150,73	240,39	9,299
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
172	Вермишель на молоке	250	7,79	7,87	32,93	239,96	0,08	0,22	0,9	192,22	0,54
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
290	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	232,13	0,09	0,09	0,25	30,1	0,8
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник	1	14,29	14,01	104,11	593,16	0,24	0,34	1,25	238,79	3,04
	Всего за день	2	46,948	47,035	263,753	1 647,294	1,023	1,09	155,416	744,4	14,293

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
187	Каша манная молочная	250	6,41	9,33	22,14	203,5	0,05	0,21	0,9	190,31	0,53
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Всего за Завтрак		8,58	9,54	50,28	324,57	0,12	0,24	1	206,78	2,23
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
34	Салат из зелёного горошка и кукурузы	50	0,47	3,05	4,7	46,94	0,03	0,03	2,33	12,6	0,33
88	Рассольник домашний со сметаной	250	1,88	4,72	14,3	103,66	0,11	0,08	25,19	34,58	1,01
209	Мясо тушёное с овощами	200	13,39	18,63	22,65	306,13	0,24	0,25	48,31	56,09	3,5
303	Компот из свежих яблок и лимонов	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	10,4	0,61
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	22,1	27,54	109,8	761,85	0,6	0,46	77,18	152,52	8,35
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
253	Запеканка творожная с вермишелью	200	19,61	24,82	38,02	446,92	0,11	0,42	0,88	275,25	1,12
24	Молоко сгущённое	20	1,42	1,72	10,98	66,8	0,02	0,04	0,2	61,4	0,04
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		23,2	26,75	77,14	634,79	0,2	0,49	1,18	353,12	2,86
	Всего за день	2	54,56	63,83	247,17	1 764,56	0,94	1,21	80,96	719,22	13,6

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
180	Каша "Дружба" молочная	250	6,95	8,23	32,92	225,3	0,15	0,4	3	280,8	0,7
292	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	0,07	0,25	2,11	195	0,55
	Всего за Завтрак		14,402	18,495	68,24	479,901	0,256	0,688	5,176	552,5	1,7
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
20	Салат из свежих овощей	50	0,78	3,23	1,25	36,85	0,015	0,023	5,87	15,06	0,31
91	Суп с домашней лапшой	250	2,7	2,37	20,07	116,29	0,12	0,07	142,2	20,03	1,15
278	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	80	10,05	14,18	8,5	201,84	0,05	0,09	0,31	70,29	1,02
212	Картофельное пюре	170	2,99	5,66	22,58	147,53	0,17	0,16	25,6	67,22	1,18
330	Соус сметанный с томатом	40	0,48	3,21	2,57	40,41	0,01	0,02	0,95	11,26	0,11
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	23,291	29,764	120,95	839,37	0,58	0,462	176,29	231,93	7,017
	Уплотненный полдник										
17	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	30/20	5,41	10,01	28,22	305,8	0,06	0,05	1,4	19,3	2,24
200	Макароны запечённые с яйцом	160	7,18	12,42	36,91	278,9	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		12,75	22,43	79,17	637,97	0,18	0,23	1,91	83,27	4,5
	Всего за день	2	51,123	70,689	278,31	2 000,591	1,036	1,4	184,976	874,5	13,377

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
196	Омлет с зелёным горошком	100	5,92	8,16	3,61	110,65	0,1	0,29	4,08	81,1	1,25
294	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Всего за Завтрак		11,335	11,365	36,38	289,04	0,214	0,543	5,84	257,2	2,444
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
20	Салат из свежих овощей	50	0,78	3,23	1,25	36,85	0,015	0,023	5,87	15,06	0,31
82	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74	0,1	0,1	34,19	54,98	1,52
133	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	0,056	0,125	1,316	27,44	1,181
160	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,74	5,55	27,46	171,91	0,21	0,1	0,01	10,32	3,23
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	23,734	23,715	115,537	755,496	0,596	0,447	42,746	155,87	9,488
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
206	Картофель в молоке	150	3,55	4,66	29,32	166,07	0,21	0,17	31,42	63,34	1,48
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Вафли	20									
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		5,72	4,87	57,46	287,14	0,28	0,2	31,52	79,81	3,18
	Всего за день	1	41,469	39,95	219,327	1 375,026	1,11	1,21	81,706	499,68	15,272

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
162	Каша сборная молочная	250	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,8	0,697
292	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	0,07	0,25	2,11	195	0,55
	Всего за Завтрак		14,402	18,492	68,242	479,899	0,258	0,647	5,174	552,5	1,697
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
39	Салат из свежей капуста,огурцов	50	0,61	3,48	4,82	51,79	0,01	0,02	15,1	20,33	0,46
86	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	0,13	0,14	16,31	48,46	1,27
115	Кнели рыбные	90	9,102	5,324	5,812	106,121	0,089	0,135	0,609	57,21	0,771
212	Картофельное пюре	170	2,99	5,66	22,58	147,53	0,17	0,16	25,6	67,22	1,18
332	Соус томатный	40	0,39	2,16	3,08	32,55	0,01	0,01	1,36	4,2	0,13
301	Кисель из свежих ягод	150	0,11	0,03	20,6	83,1	0,003	0,005	1,37	10,49	0,1
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	26,382	20,944	118,012	755,411	0,622	0,56	60,349	246,76	6,811
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
262	Вареники ленивые	150	17,35	12,35	27,51	283,85	0,09	0,33	0,54	180,4	0,88
327	Соус сметанный	40	0,33	3,2	1,36	35,17	0,01	0,02	0,05	9,52	0,05
317	Йогурт питьевой	180	6,12	6,12	8,63	115,2	0,05	0,27	1,08	214,2	0,18
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		25,81	21,88	51,6	502,02	0,21	0,64	1,67	415,22	1,95
	Всего за день	2	67,274	61,316	247,804	1 780,68	1,11	1,867	68,793	1 221,28	10,618

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
182	Каша гречневая молочная	250	8,79	8,563	37,233	250,841	0,251	0,423	2,998	284	2,732
294	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Всего за Завтрак		15,417	17,883	71,363	489,222	0,341	0,694	4,824	525,7	3,536
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
34	Салат из зелёного горошка и кукурузы	50	0,47	3,05	4,7	46,94	0,03	0,03	2,33	12,6	0,33
68	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	98,68	0,06	0,1	12,74	40,94	1,34
153	Жаркое по-домашнему	200	9,23	12,05	28,34	251,63	0,23	0,2	34,61	31,19	2,89
309	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,08	21,037	81,91	0,01	0,02	1,2	16,4	0,31
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	18,38	21,61	110,897	698,91	0,54	0,44	50,88	139,98	7,77
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
172	Вермишель на молоке	250	7,79	7,87	32,93	239,96	0,08	0,22	0,9	192,22	0,54
269	Оладьи с повидлом	60	4,46	9,52	26,58	215,88	0,07	0,1	0,34	70,85	0,65
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник	1	14,42	17,6	87,65	576,91	0,22	0,35	1,34	279,54	2,89
	Всего за день	2	48,897	57,093	279,86	1 808,392	1,121	1,504	58,644	952,02	14,356

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
184	Каша пшённая молочная	250	6,345	8,729	33,385	229,136	0,187	0,326	7,952	239,6	1,012
298	Чай с молоком	200	2,42	2,15	18,84	99,67	0,05	0,16	1,4	125	0,96
	Всего за Завтрак		10,775	11,089	66,325	396,606	0,297	0,506	9,352	375,7	2,812
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
41	Салат витаминный	50	0,44	3,51	3,88	47,89	0,02	0,02	11,65	18,61	0,5
70	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,64	11,14	90,54	0,08	0,07	31,84	43,14	0,86
148	Плов с мясом	200	13,39	19,11	36,1	360,9	0,1	0,16	3,85	27,15	1,93
302	Компот из сухофруктов и яблок	150	0,151	0,064	20,14	76,7	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	21,871	28,374	117,1	795,78	0,415	0,349	48,7	136,97	6,537
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
250	Пудинг творожно-морковный	150	15,77	13,36	25,81	280,08	0,09	0,37	2,04	195,7	1,09
24	Молоко сгущённое	20	1,42	1,72	10,98	66,8	0,02	0,04	0,2	61,4	0,04
317	Йогурт питьевой	180	6,12	6,12	8,63	115,2	0,05	0,27	1,08	214,2	0,18
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		25,32	21,41	59,52	529,88	0,22	0,7	3,32	482,4	2,15
	Всего за день	2	58,646	60,873	252,895	1 765,616	0,952	1,575	62,972	1 001,87	11,659

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
187	Каша манная молочная	250	6,41	9,33	22,14	203,5	0,05	0,21	0,9	190,31	0,53
292	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	0,07	0,25	2,11	195	0,55
	Всего за Завтрак		13,862	19,595	57,46	458,101	0,156	0,498	3,076	462,01	1,53
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
20	Салат из свежих овощей	50	0,78	3,23	1,25	36,85	0,015	0,023	5,87	15,06	0,31
80	Суп с клецками	250	3,38	4,48	22,48	138,15	0,11	0,14	15,4	25,55	1,12
278	Котлеты из мясо кур с молочным соусом	80	10,05	14,18	8,5	201,84	0,05	0,09	0,31	70,29	1,02
212	Картофельное пюре	170	2,99	5,66	22,58	147,53	0,17	0,16	25,6	67,22	1,18
330	Соус сметанный с томатом	40	0,48	3,21	2,57	40,41	0,01	0,02	0,95	11,26	0,11
309	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,08	21,037	81,91	0,01	0,02	1,2	16,4	0,31
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	24,09	31,89	124,257	866,44	0,575	0,543	49,33	244,63	6,95
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
192	Плов фруктовый	200	13,385	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Печенье	20									
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		15,555	19,319	64,24	481,967	0,179	0,188	3,952	43,62	3,626
	Всего за день	2	54,187	70,804	255,907	1 849,858	0,93	1,249	57,958	757,06	12,266

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
162	Каша сборная молочная	250	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,8	0,697
294	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Всего за Завтрак		12,365	11,432	65,692	403,688	0,266	0,612	4,758	456,9	1,891
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
20	Салат из свежих овощей	50	0,78	3,23	1,25	36,85	0,015	0,023	5,87	15,06	0,31
84	Суп гороховый с гренками	250	7,11	2,35	29,26	159,31	0,2	0,07	5,05	56,66	2,83
79	Ленивые голубцы в томатном соусе	200	15,52	7,83	18,11	211,05	0,19	0,21	87,4	102,39	4,32
303	Компот из свежих яблок и лимонов	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	10,4	0,61
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Всего за Обед	1	29,77	14,55	116,77	712,33	0,625	0,403	99,67	223,36	10,97
	Уплотненный полдник										
17	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	30/20	5,41	10,01	28,22	305,8	0,06	0,05	1,4	19,3	2,24
199	Суфле из яиц	95	5,54	10,04	6,47	136,73	0,06	0,27	0,66	83,7	1,12
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		11,11	20,05	48,73	495,8	0,13	0,33	2,16	108,37	4,22
	Всего за день	2	53,925	46,032	241,142	1 655,168	1,041	1,365	108,188	795,43	17,241

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/3	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
179	Каша рисовая молочная	250	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	0,359	2,998	278,6	0,503
292	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	0,07	0,25	2,11	195	0,55
	Всего за Завтрак		13,921	17,889	69,64	477,789	0,218	0,647	5,174	550,3	1,503
	Второй завтрак										
16	Сок фруктовый	100	0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Всего за Второй завтрак		0,68		9,95	43,35	0,02	0,02	1,6	6,8	0,16
	Обед										
39	Салат из свежей капуста,огурцов	50	0,61	3,48	4,82	51,79	0,01	0,02	15,1	20,33	0,46
72	Суп картофельный с рыбой	250	4,54	2,01	10,52	75,68	0,11	0,08	14,74	24,1	0,86
114	Биточки рыбные	75	12,444	6,178	8,928	140,5	0,097	0,172	0,495	50,2	0,904
202	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,37	243,127	0,1	0,033	0,02	12,5	0,98
332	Соус томатный	40	0,39	2,16	3,08	32,55	0,01	0,01	1,36	4,2	0,13
301	Кисель из свежих ягод	150	0,11	0,03	20,6	83,1	0,003	0,005	1,37	10,49	0,1
13	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	6,14	1,05	45,84	219,75	0,21	0,09		38,85	2,9
	Лавровый лист	0,002									
	Всего за Обед	1	29,417	21,964	136,158	846,497	0,54	0,41	33,085	160,67	6,334
	Уплотненный полдник										
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,8	0,06	0,02		11,1	0,84
242	Рагу овощное	180	3,11	3,75	24,07	136,45	0,17	0,13	57,11	55,25	1,68
296	Чай с сахаром	200	0,16		14,04	53,27	0,01	0,01	0,1	5,37	0,86
	Вафли	20									
	Соль	5									
	Всего за Уплотненный полдник		5,28	3,96	52,21	257,52	0,24	0,16	57,21	71,72	3,38
	Всего за день	2	49,298	43,813	267,958	1 625,156	1,018	1,237	97,069	789,49	11,377