

«Разработано»

Автономная некоммерческая организация
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Утверждено
Директор

М.С. Шевченко
М.С. Шевченко



«Согласовано»

Заведующий МАДОУ МО город Краснодар

«Детский сад комбинированного вида № 136 "Тополёк"»

Бойко М.Ю.
Бойко М.Ю.
(ФИО)

АНО «Школьное питание»

Основное (организованное) МЕНЮ

Для питания детей в дошкольных
образовательных учреждениях

Краснодар
2023

ОСНОВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

Категория: **Дети-сад,1-3 года**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
№79, стр.50 11,3 №774, стр.437 №350, стр. 192	Завтрак																		
	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36						49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,3	1,85	9,97	66	10	0,02	0,39			109 625	792 733	9 135	58 725	0,05			
	Каша жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73			219 868	150,643 7	236 631	129,566 9	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075
Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36						48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Завтрак			8,36	14,16	45,11	341	70	0,14	1,12		428,5 9	244,7	54,37	263,3 7	1,84		0,02	0,02	
	Второй завтрак																		
	Фрукты (яблоки)	150	0,56	0,53	13,38	61					417	21,12	11 745	14 355	2 871	0,003	0,0005	0,012	
Всего Второй завтрак			0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11,75	14,36	2,87			0,01	
	Обед																		
№507, стр.292	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64					186	15,84	7,83	14 355	19 575	0,003		0,012	
	Печень по-строгановски	100	13,74	10,56	6,95	178	3 700	0,17	10,18		275,002 9	404 123	159 829	229 339	46 043	0,0047	0,0294	0,1709	
TK	Овощи по сезону	30/30	0,54	0,08	1,75	10					129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
№209, стр.75	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	6,71	5,76	8,2	112					412 489	122 179	185 641	83,33	12 371	0,0029	0,0001	0,019	
№399 стр220	Макароны,запеченые с сыром	100	4,07	3,2	22,53	135	10	0,06	0,01		440 775	71 078	50 327	282 285	0,5783	0,0005		0,0081	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27					36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036	
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36					48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	

Всего Обед			26,57	19,76	69,41	562	3 710	0,38	20,16		1 132,22	97,76	76,12	440,1 7	10,16	0,01	0,04	0,23
№694, стр.400	Полдник Соус вишневый	50	0,17	0,08	17,32	71	5 280	0,01	0,14		25,82	39 424	1 566	54 636	0,1288			
№781, стр.440	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
№437 стр.243	Кондитерские изделия (в ассортименте) Пудинг из творога запеченные	18 80	1,27 12,66	1,87 4,78	3,87 18,84	37 169	20	0,01 0,04			19,8 100,388 6	45 936 103,410 9	3 132 162 847 7	14 094 148,072 7	0,3289 0,4793	0,0007	0,0009	0,0048
Всего Полдник			15,41	7,64	48,08	323	5 310	0,07	0,62		219,8 3	278,7 8	33,88	204,4 1	13,29			0,01
Всего в день			42,09	175,98	1 287	9 090	0,63	120,9		2 197,6	642,35	176,12	922,3	28,16	0,02	0,06	0,26	

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
№79, стр.50	Завтрак Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
11,3 №781, стр.440	Хлеб ржаной Чай с молоком и сахаром	20 180	1,03 1,04	0,16 0,81	7,64 6,12	36 36		0,03 10		0,2	49 610 676	6,16 39 572	8 178 56 748	27 492 306 039	0,6786 0,2722	0,0009	0,0011	0,0048	
42 стр. 19 №262, стр.138	Сыр порционнно Суп молочный с крупой (ячневая)	7 150	1,35 5,43	1,42 4,92	0,16 15,4	19 128		0,05 20	0,03 0,82		0,21 254 865	19 712 174,984 5	0,2436 244 035	21 315 159,429 2	0,1827 0,2772				
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Завтрак			9,07	14,61	38,22	321	70	0,19	1,05		415,2 4	231,3 1	51,9	267,2 5	2,3			0,01	0,01
№470 стр.286	Второй завтрак Ряженка 2,5% жирности	200	5,45	4,4	7,64	92		20	0,03	0,24	292	218,24	24,36	160,08	0,174				
Всего Второй завтрак			5,45	4,4	7,64	92	20	0,03	0,24		292	218,2 4	24,36	160,0 8	0,17				
№157 стр.99	Обед Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	

№545, стр.316	Тефтели с рисом	50	5,99	6,52	6,44	108		0,02		108,35	3,3	93 525	607 695	0,7961	0,0001	0,0011	0,0043
№211 стр.97	Борщ "Краснодарский" со сметаной	150	1,22	2,57	5,36	49	10	0,02	11,53	195,628 3	251 109	127 264	274 214	0,629	0,0029		0,0121
№786 стр.443	Кисель из вишни	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12	23,11	34 731	14 094	49 172	0,1047			
377, стр. 240	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619 632	284 486	230 828	67 171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Обед			12,53	11,94	57,93	388	4 770	0,26	22,49	1 091,47	83,08	77,06	259,2	4,11	0,01	0,02	0,06
Полдник																	
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66	278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008
№781, стр.440	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
№420 стр.232	Омлет	100	10,1	9,22	1,67	130	120	0,05	0,14	149,153 8	664 062	114 706	152,156 3	17 206	0,0157	0,0248	0,0432
ТК	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,83	4,78	9,9	90		0,05	15,93	467,399 9	374 816	200 014	35 209	0,9031	0,0015	0,0001	0,0084
Всего Полдник			14,06	15,25	31,02	317	130	0,15	82,27	979,9 2	161,3 2	51,68	250,5 1	5,24	0,02	0,03	0,06
Всего в		день	46,2	134,81	1 118	4 990	0,63	106,05		2 778,6	693,96	205	937,03	11,82	0,03	0,06	0,13

1-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
№79, стр.50	Завтрак Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174			
11,3 №781, стр.440	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45 936	3 132	14 094	0,3289			

№79, стр.50	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1 056		1 653	0,0174			
11,3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03		49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
№781, стр.440	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
№420 стр.232	Омлет	100	10,1	9,22	1,67	130	120	0,05	0,14	149,153 8	664 062	114 706	152,156 3	17 206	0,0157	0,0248	0,0432
ТК	Икра бачковая консервированная	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Завтрак			12,93	17,57	26,08	314	170	0,15	4,54	438,6 2	130,7 5	47,9	276,2	3,96	0,02	0,04	0,06
Второй завтрак																	
	Фрукты (яблоки)	1500	1,69	0,35	14,74	69		0,06	48	394	59,84	22,62	40,02	0,522	0,004		0,034
Всего Второй завтрак			1,69	0,35	14,74	69		0,06	48	394	59,84	22,62	40,02	0,52			0,03
Обед																	
ТК	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,56		15,42	64		0,01	1,2	186	15,84	7,83	14 355	19 575	0,003		0,012
	Горошек зеленый консервированный порционно	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
№602 стр.351	Биточки рубленные куриные	50	7,1	6,77	6,51	115	10	0,04	0,31	110,83	216 392	13 833	830 589	0,9406	0,0003	0,0066	0,002
№242 стр.124	Суп картофельный с лапшой	150	0,61	1,13	6,8	40	10	0,04	4,17	280 213	10 025	120 791	293 547	0,447	0,0005	0,0001	0,0187
377, стр. 240	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619 632	284 486	230 828	67 171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Обед			12,22	10,65	61,33	390	30	0,27	18,32	1 411,32	98,13	85,54	278,8 5	5,96	0,01	0,02	0,08
Полдник																	
469 стр.286	Молоко кипяченое	180	4,8	3,38	8,64	84	20	0,05	0,94	262,8	183,6	20,16	129,6	0,09			
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01		19,8	45 936	3 132	14 094	0,3289			
423 стр.234	Запеканка из творога с вишней	95	11,36	4,98	11,39	136	2 540	0,03	0,2	98 572	100,887 1	151 944	137,706 5	0,3955	0,0005	0,0008	0,0024
Всего Полдник			17,43	10,23	23,9	257	2 560	0,09	1,14	381,1 7	289,0 8	38,49	281,4	0,81			
Всего в день			38,8	126,05	1 030	2 760	0,57	72		2 625,1	577,8	194,54	876,48	11,26	0,04	0,06	0,18

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	------------------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
№79, стр.50	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174			
11,3	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
№771, стр.436	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42		159 153	886 653	198 491	78 809	0,5721			
42 стр. 19	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	19 712	0,2436	21 315	0,1827			
№350, стр. 192	Каша жидкая(манная)	150	5,27	4,84	18,06	137	20	0,06	0,72		223 638	151,699 7	194 262	120,692 9	0,2265			0,003
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
	Всего Завтрак		10,69	15,87	43,1	358	70	0,2	1,17		482,1	257,1 2	61,09	276,7 1	2,55		0,01	0,01
	Второй завтрак																	
№470 стр.286	Йогурт 2,5% жирности	200	7,33	4,4	4,91	89	10	0,04	0,48		229,6	167 728	20 358	130,5	0,174			
	Всего Второй завтрак		7,33	4,4	4,91	89	10	0,04	0,48		229,6	167,7 3	20,36	130,5	0,17			
	Обед																	
№534, стр.309	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261 528	33 968	266 498	153,850 8	21 963	0,0006	0,0132	0,0029
№157 стр.99	Горошек зеленый (консервированный) порционно	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
№ 150 стр96	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21 648	7,83	19 314	0,3654			
№215, стр.101	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,17	2,6	5,47	50	10	0,01	4,76		197,987 5	246 832	124 406	282 863	0,5672	0,003		0,014
№786 стр.443	Кисель из вишни	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12		23,11	34 731	14 094	49 172	0,1047			
№213 стр.134	Каша гречневая вязкая	110	3,27	2,4	15,56	97	10	0,09			104,83	50 723	47,85	716 602	16 068	0,0009	0,0023	0,0063
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
	Всего Обед		20,2	20,37	65,27	525	4 770	0,29	9,07		921,2 1	111,5 9	126,6 7	376,9 5	6,58	0,01	0,03	0,03
	Полдник																	
№542 стр.328	Плюшка с сахаром	75	5,46	5,76	32,7	205	30	0,09			90 621	125 136	188 338	54 837	0,9727			

377. стр 240	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619 632	284 486	67 171	0,831	0,0052	0,003	0,0313	
№781, стр.440	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
№470	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
	Тефтели рыбные	100	12,24	2,49	10,82	115	10	0,06	0,56	288,56	30 558	249 951	156,834 9	0,5259	0,0005	0,0011	0,0084

Всего в	день	52,3	183,62	1 447	4 910	0,81	19,92	2 717,0	651,32	287,41	1 116,5	12,34	0,01	0,05	0,08
----------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
№79, стр.50 11,3 №781, стр.440 42 стр. 19 №350, стр. 192	Завтрак																	
	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	19 712	0,2436	21 315	0,1827			
Каша жидкая(пшеничая)	150	5,45	4,89	17,43	136	20	0,08	0,73		204 868	149,587 7	171 381	144,052 4	0,6704	0,0015	0,0029		
Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Завтрак			9,09	14,58	40,25	329	70	0,21	0,96		365,2 5	205,9 1	44,63	251,8 7	2,69		0,02	0,01
Второй завтрак																		
	Фрукты (яблоки)	100	0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11 745	14 355	2 871	0,003	0,0005	0,012
Всего Второй завтрак			0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11,75	14,36	2,87			0,01
Обед																		
ТК	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14 355	19 575	0,003		0,012
	Овощи по сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
№508, стр.293	Печень тушеная (говяжья)	73	17,85	4,2	5,12	130	5 230	0,23	14		293,932 9	85 088	166 086	289,897 3	63 684	0,0067	0,0421	0,2439
№241, стр.123	Суп картофельный с горохом	150	3,06	2,97	10,68	82		0,1	2,97		299 653	207 069	202 557	559 678	10 373	0,0026	0,0017	0,0178
377, стр. 240	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619 632	284 486	230 828	67 171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02			36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036

№493, стр.281	Бефстроганов	40/60	12,72	12,81	4	182	20	0,04	0,16	267 118	423 562	169 963	135,932 3	15 977	0,0001		0,0009
№157 стр.99	Горошек зеленый (консервированный) порционно	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4	59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
№211 стр.97	Борщ "Краснодарский" со сметаной	143/7	1,22	2,57	5,36	49	10	0,02	11,53	195,628 3	251 109	127 264	274 214	0,629	0,0029		0,0121
№784 стр.442	Кисель абрикосовый	150	0,36		12,59	52			0,25	18,29	226,070 5	125 063	124 166	208 909			
№213 стр.134	Каша гречневая вязкая	110	3,27	2,4	15,56	97	10	0,09		104,83	50 723	47,85	716 602	16 068	0,0009	0,0023	0,0063
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Обед в			20,27	18,05	55,62	465	40	0,26	14,34	730,6 2	321,3 6	120,5 7	346,3 5	26,47	0,01	0,02	0,03
Полдник																	
№776, стр.437	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
№466 стр.261	Котлеты, биточки рыбные	100	14,65	2,69	12,43	133	10	0,09	0,18	344,9	38,72	36 453	210,218 1	13 798	0,0017	0,0148	0,0068
	Плюшка с сахаром	75	5,64	5,17	40,9	233	20	0,06	0,07	857 189	244 498	8 788	555 114	0,6591	0,0017	0,0019	0,0134
377, стр. 240	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44	619 632	284 486	230 828	67 171	0,831	0,0052	0,0003	0,0313

Всего Полдник			24	10,92	94,27	573	40	0,3	13,7	1 430, 71	114,6 9	86,1	370,2 4	5,97	0,01	0,02	0,05
Всего в день			50,94	199,69	1 509	230	0,76	29,49	2 972,9	942,69	290,33	1 236,7	35,37	0,02	0,07	0,11	

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
№79, стр.50	Завтрак Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174			
	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
11,3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048

№776, стр.437	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534				
42 стр. 19	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19			0,05	0,03	0,21	19 712	0,2436	21 315	0,1827				
№262, стр.138	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,24	5,27	12,36	118	20		0,07	0,82	259 965	170,654 9	292 842	149,302 4	0,3711	0,0004		0,0076	
Всего Завтрак			7,99	14,18	38,02	312		60	0,21	0,86	392,0 8	192,7 5	59,09	251,9	2,81		0,02	0,02	
Второй завтрак																			
№470 стр.286	Йогурт 2,5% жирности	200	7,33	4,4	4,91	89	10		0,04	0,48	229,6	167 728	20 358	130,5	0,174				
Всего Второй завтрак			7,33	4,4	4,91	89		10	0,04	0,48	229,6	167,7 3	20,36	130,5	0,17				
Обед																			
№509, стр.293 №106, стр.51 204 стр86	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64			0,01	1,2	186	15,84	7,83	14 355	19 575	0,003		0,012	
	Плов мясной	200	20,4	18,34	32,92	378			0,09	1,67	449,91	192 755	459 917	231,543 5	29 279	0,0015	0,0071	0,0321	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	2,7	1,89	34			0,01	3,6	113,94	94 512	7,83	172 782	0,355	0,0014	0,0002	0,0108	
	Суп картофельный с крупой	150	1,55	2,87	11,24	77			0,04	4,17	290 308	11 873	141 671	460 195	0,5384	0,0028	0,0001	0,0223	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27			0,02		36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036	
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36			0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Обед			23,96	24,07	76,03	616			0,21	10,64	1 125,51	68,63	95,35	375,7 5	7,16	0,01	0,02	0,08	
Полдник																			
№781, стр.440	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10		0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				
№76,стр.39	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,82	2,68	6,94	55			0,02	1,15	110 434	155,480 2	239 337	299 002	126 655	0,0025	0,0001	0,0275	
№432, стр.240	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37			0,01		19,8	45 936	3 132	14 094	0,3289				
	Пудинг из творога запеченный со сметаной	90	12,18	6,58	11,04	152	40		0,03	0,15	104,363 3	109,399 8	159 727	148,177 8	0,4316	0,0008	0,0013	0,0039	
Всего Полдник			15,31	11,94	27,97	280		50	0,07	1,5	295,6 6	309,0 5	48,71	222,7 8	13,7				0,03
Всего в день			54,59	146,93	1 297		120	0,53	13,48		2 042,8 6	738,15	223,51	980,93	23,84	0,02	0,04	0,13	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
11,3	Завтрак Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048

№781, стр.440	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
№420 стр.232	Омлет	100	10,1	9,22	1,67	130	120	0,05	0,14	149,153 8	664 062	114 706	152,156 3	17 206	0,0157	0,0248	0,0432
№262, стр.138	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	5,72	5,13	15,03	129	20	0,08	0,82	275 865	168,648 5	400 635	154,731 2	0,7887	0,0004	0,001	0,0028
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Завтрак			18,06	15,36	39,29	367	150	0,21	1,16	583,6 9	288,3 5	78,78	410,9 2	4,33	0,02	0,04	0,05
Второй завтрак																	
	Фрукты (апельсины)	100	1,69	0,35	14,74	69		0,06	48	394	59,84	22,62	40,02	0,522	0,004		0,034
Всего Второй завтрак			1,69	0,35	14,74	69		0,06	48	394	59,84	22,62	40,02	0,52			0,03
Обед																	
№328, стр.180	Капуста тушеная	150	3,05	5,79	8,91	100		0,05	28,32	354,75	75 573	29 592	57 483	10 611	0,0057	0,0005	0,027
№605, стр.353	"Ежики" куриные	50	6,37	8,51	5,21	123	10	0,02	0,4	80,46	64 064	90 741	606 709	0,5664	0,0002	0,0011	0,005
№242 стр.124	Суп картофельный с лапшой	150	0,61	1,13	6,8	40	10	0,04	4,17	280 213	10 025	120 791	293 547	0,447	0,0005	0,0001	0,0187
№813, стр.452	Компот из вишни и яблок	150	0,2	0,12	9,64	40	3 960	0,01	11,49	66,78	42 768	25 252	37 388	0,4189	0,0003	0,0001	0,0014
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,78	0,12	5,73	27		0,02		36,75	4,62	61 335	20 619	0,509	0,0007	0,0008	0,0036
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего Обед			11,18	15,71	45,12	366	3 980	0,18	44,38	867,5 5	108,4 7	72,8	217,8	3,87	0,01	0,02	0,06
Полдник																	
№776, стр.437	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
№461, стр.258	Рыба, тушенная с овощами	100	11,93	4,82	2,54	101	10	0,06	1,52	343,4	276 848	285 012	153,955 2	0,5864	0,0011		0,0124
377, стр. 240	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
№542 стр.328	Плюшка с сахаром	75	5,46	5,76	32,7	205	30	0,09		90 621	125 136	188 338	54 837	0,9727			
Всего Полдник			20,43	12,72	65,57	458	40	0,26	12,2	1 334, 24	107,8 7	77,63	326,7 7	3,1	0,01	0,01	0,06
Всего в день			44,14	164,72	1 260	4 170	0,71	105,74		3 179,4	564,53	251,83	995,51	11,82	0,04	0,06	0,21

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
№79, стр.50 11,3 №771, стр.436 №86, стр.53 №350, стр. 192	Завтрак Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42		159 153	886 653	198 491	78 809	0,5721			
	Повидло(джем) порционнo	18	0,07		10,69	43			0,04		23,22	22 176	10 962	14 094	0,2036			
	Каша жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73		219 868	150,643 7	236 631	129,566 9	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Завтрак			8,95	14,46	54,17	382	70	0,14	1,19		501,3 4	256,3 1	66,18	284,8 7	2,57		0,02	0,02
	Второй завтрак Фрукты (яблоки)	100	0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11 745	14 355	2 871	0,003	0,0005	0,012
Всего Второй завтрак			0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11,75	14,36	2,87			0,01
№534, стр.309 № 150 стр96 №215, стр.101 №400, стр. 220	Обед Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,56		15,42	64		0,01	1,2		186	15,84	7,83	14 355	19 575	0,003		0,012
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261 528	33 968	266 498	153,850 8	21 963	0,0006	0,0132	0,0029
	Икра кабачковая консервированная порционнo	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21 648	7,83	19 314	0,3654			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	143/7	1,17	2,6	5,47	50	10	0,01	4,76		197,987 5	246 832	124 406	282 863	0,5672	0,003		0,014
	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	100	2,89	2,88	18,1	110		0,04	1,67		130,54	199 848	144 594	395 659	0,6504	0,002		0,0241
	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7 568	13 398	45 936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего Обед			18,99	20,75	71,78	550	10	0,21	9,42		1 074, 91	131,3 9	92,83	335,6 7	7,46	0,01	0,03	0,06
№781, стр.440 №267 стр.166	Полдник Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02			24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4 176	66 816	0,87	0,008	0,0127	0,022

