

«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,3-7 лет

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	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	
	Завтрак																		
№79, стр.50	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 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	
№774, стр.437	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,75	2,21	11,97	79	10	0,03	0,47		131,55	95 128	10 962	70,47	0,06				
№267 стр.166	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	
№350, стр. 192	Каша жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97		303 014	200,932 2	361 676	186,327 9	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154	
	Всего Завтрак		15,22	19,57	65,87	500	150	0,2	1,44		613,9 6	333,9 9	79,58	421,6 6	3,33	0,01	0,04	0,05	
	Второй завтрак																		
	Фрукты (яблоки)	150	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																		
	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	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
№235, стр.119	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	10,46	8,59	13,4	173		0,09	7,24		674,131 6	244 846	297 306	124,526 8	19 133	0,0046	0,0002	0,0309	
№507, стр.292	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	
№399 стр220	Макароны,запеченные с сыром	130	5,28	4,16	29,29	176	10	0,09	0,02		57,3	9,24	65 424	366 966	0,7517	0,0007		0,0106	
TK	Овощи по сезону	30/30	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	
	Всего Обед		32,13	23,64	89,61	700	3 710	0,48	22,84		1 455,88	119,0 2	99,59	526,5 5	11,79	0,02	0,05	0,25	
	Полдник																		
№694, стр.400	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				

№21 №438 стр.244	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481			
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,8	6,26	44		0,02	1,08		108,09	24 288	178 524	258 738	0,3367	0,0027	0,0001	0,0297
	Пудинг из творога	100	17,25	6,5	27,69	238	40	0,06	0,37		150 852	307,56	313 409	205 661	167 416	0,0016	0,002	0,0086
Всего Полдник			21,24	12,31	63,83	451	5 330	0,11	1,79		378,8 3	383,0 2	61,65	291,0 9	18,03			0,04
Всего		день	56,05	232,69	1 712	9 190	0,83	125,07		2 865,6	857,15	252,57	1 253,6	36,01	0,03	0,09	0,34	

1-ая неделя/ Вторник

№№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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	
№79, стр.50 11,3 №776, стр.437 42 стр. 19 №262, стр.138	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	
	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 сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19				0,01		85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
Всего Завтрак			10,57	16,06	46,26	372	70	0,25	1,14		472,0 3	256,2 5	62,45	316,0 8	2,89		0,02	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				
11,3 №786 стр.443 №545, стр.316 №211 стр.97 377, стр. 240 №157 стр.99	Обед																		
	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	
	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	
	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257				
	Тефтели с рисом	100	11,97	13,03	12,88	217		0,04			216,7	6,6	18 705	121 539	15 921	0,0003	0,0023	0,0086	
	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12		273,604 5	350 803	177 728	383 148	0,8798	0,0041		0,017	
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		
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		
Всего Обед			19,97	20,17	79,35	578	5 720	0,34	29,23		1 473,9	109,5 4	106,2 6	378,6	5,99	0,01	0,02	0,08	
№781, стр.440 №420 стр.232	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				
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		

TK	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
TK	Овощи по сезону	30/30	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
Всего Полдник			14,22	14,98	23,85	287		130	0,15	20,47	831,2 2	157,2 3	53,03	259,3	3,74	0,02	0,03	0,06

Всего	день	55,61	157,1	1 329	5 940	0,77	51,08		3 069,1	741,27	246,1	1 114,0	12,78	0,03	0,08	0,15
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--	----------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------

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	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 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
	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			
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62			0,01		33	7 656	5,22	23,49	0,5481			
№262, стр.138	Суп молочный с крупой (гречкой)	200	7,63	6,83	20,06	172		30	0,11	1,09	367,82	224,864 6	53 418	206,308 3	10 517	0,0005	0,0013	0,0037
Всего Завтрак			12,12	18,23	53,57	426	80	0,22	1,29		585,2 9	290,6 6	92,59	358,4 5	3,87		0,02	0,01
Второй завтрак																		
№470 стр.286	Кефир 2,5% жирности	200	5,45	4,4	7,28	91		20	0,06	0,56	292	211,2	24,36	156,6	0,174			
Всего Второй завтрак			5,45	4,4	7,28	91	20	0,06	0,56		292	211,2	24,36	156,6	0,17			
Обед																		
	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
	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
	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
№498, стр.285	Говядина с овощами	60/140	20,22	22,84	21,46	372		0,17	31,19		1 122,45 8	393 272	58 906	243,415 6	37 045	0,0076	0,0006	0,0546
№258, стр.134	Суп картофельный с фасолью	200	2,96	3,85	11,4	92		0,07	3,94		369,564 5	246 259	21 044	705 048	0,9494	0,0038	0,0026	0,0233
№148 стр.95	Овощи по сезону	30/30	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
Всего Обед			25,83	27,02	72,83	637		0,37	40,53		1 941,47	108,8 4	127,2 8	449,9	9,17	0,02	0,02	0,11
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
№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			
№453, стр.254	Рыба, запеченная с сыром	94	18,06	4,23	0,22	111		10	0,14	0,21	367 482	26 407	285 151	200,213 1	0,7151			

№1050, стр.428	Пирожок с курагой	100	5,79	6,2	45,6	261	20	0,06	0,5	108,462	417 352	299 308	68 785	373 573	0,0018	0,0021	0,0126
№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
296, стр.124	Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	100	2,02	2,56	15,63	94	10	0,09	8,8	600,2	115 192	216 195	54 288	0,8413	0,0053	0,0003	0,0315
Всего Полдник			28,4	13,21	73,96	528	40	0,36	11,92	1 168,35	471,1 8	99,02	381,0 3	39,97	0,01	0,01	0,05
Всего		день	62,86	207,64	1 682	140	1,01	54,3	3 987,1	1 081,8	343,24	1 345,9	53,18	0,03	0,06	0,17	

1-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
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 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
	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			
№267 стр.166	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
№350, стр. 192	Каша жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338 214	207,915 8	452 156	203,205 9	0,7569	0,0009		0,0168
Всего Завтрак			12,57	18,2	47,55	404	140	0,23	0,98		526,1 2	247,4	78,96	370,4 9	3,88	0,01	0,03	0,05
Второй завтрак																		
	Фрукты (яблоки)	150	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																		
	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
	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 ржано-пшеничный	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
№602 стр.351	Биточки рубленные куриные	60	8,54	8,14	7,8	139	20	0,06	0,37		133 384	259 952	166 309	999 578	11 315	0,0004	0,0079	0,0024
№242 стр.124	Суп картофельный с лапшой	200	0,81	1,5	9,05	53	10	0,05	5,54		373,464 5	133 971	16 085	390 978	0,5962	0,0006	0,0002	0,0249
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
№106, стр.51	Салат из свеклы с зеленым горошком	60																
Всего Обед			15,04	15,72	77,32	511	40	0,35	21,27		1 715,48	119,3	107,5 5	357,9 2	7,23	0,01	0,03	0,1
Полдник																		
469	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)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481			
423 стр.234	Запеканка из творога с вишней	130	15,53	6,82	15,56	186	3 480	0,04	0,28		134 888	138,056 1	207 923	188,440 4	0,5411	0,0007	0,0011	0,0032

Всего Полдник		22,45	13,32	30,64	332	3 500	0,1	1,22		430,6 9	329,3 1	46,17	341,5 3	1,18			
Всего	день	47,77	168,89	1 308	3 680	0,72	122,47		3 089,2	717,13	244,42	1 084,2	15,16	0,03	0,07	0,16	

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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 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	
№771, стр.436	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	
42 стр. 19	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				
№350, стр. 192	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261				
	Каша жидкая(манная)	200	7,02	6,45	24,99	186	40	0,07	0,97		298 214	202,283 8	259 016	160,923 9	0,3045			0,004	
Всего Завтрак			13,1	18,09	54,51	433	90	0,25	1,43		581,0 7	312,3 3	74,37	340,8 3	3,14		0,02	0,01	
Второй завтрак																			
	Фрукты (яблоки)	150	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																			
№786 стр.443	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
№534, стр.309	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257				
№215, стр.101	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	
№657 стр.382	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904 5	344 819	173 726	395 258	0,7932	0,0041		0,0197	
№157 стр.99	Каша гречневая с луком	130	4	4,76	19,26	136		0,1	0,36		140,302 5	124 227	583 438	895 353	20 048	0,0014	0,0027	0,0103	
№ 150 стр96	Горошек зеленый (консервированный) порционнo	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	
	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				
Всего Обед			22,03	23,87	81,84	630	5 710	0,35	11,33		1 089,04	136,3 6	153,1 7	443,8 8	8	0,01	0,04	0,05	
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				
№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	

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
------------------	-------------------	-----	------	------	-------	-----	----	------	-------	--------	---------	---------	---------	--------	--------	--------	--------

Всего Полдник		22,53	12,28	74,41	499	60	0,3	11,32		1 239,09	121,9 9	85,06	349,2 1	3,24	0,01	0,01	0,05
Всего	день	54,59	225,5	1 631	5 860	0,96	72,08		3 303,2	630,53	335,22	1 173,9	14,91	0,02	0,07	0,14	

2-ая неделя/Понедельник

№9 рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
№979, 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 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
	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
№9776, 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	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261			
№9350, стр. 192	Каша жидкая(пшеничая)	200	8,33	6,62	29,83	212	40	0,12	0,97		272 214	198,763 8	227 696	214,254 9	12 789	0,003	0,0057	
	Всего Завтрак		11,66	16,13	55,56	414	80	0,28	1,02		404,4 2	221,7	52,68	317,7 6	3,79		0,03	0,01
	Второй завтрак																	
	Фрукты (яблоки)	150	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																	
	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
	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 ржано-пшеничный	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
№9508, стр.293	Печень тушеная (говяжья)	80	25,93	6,11	7,43	188	7 580	0,33	20,33		426 805	123 552	241 164	420,945 2	92 472	0,0097	0,0611	0,3542
№9241, стр.123	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,25	109		0,13	3,95		399,384 5	276 397	269 871	74 582	13 832	0,0034	0,0022	0,0237
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
61, стр.33	Салат из квашеной капусты	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
	Всего Обед		35,73	13,52	82,01	592	7 590	0,71	40,24		2 050,18	120,4 4	127,2 9	715,4 7	16,19	0,03	0,09	0,45
	Полдник																	
№9781, 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
	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)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481			

№546, стр.317 ТК	Тефтели из говядины с соусом	100	8,5	8,55	14,02	167	10	0,06	1,47	234,28	23,98	203 058	105,861 6	15 817	0,001	0,0066	0,0085
	Овощи по сезону	30/30	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
Всего Полдник			12,91	12,65	32,74	296	20	0,12	5,87	481,9 5	84,98	47,08	201,2 8	3,24		0,01	0,02
Всего			день	42,83	183,69	1 363	7 690	1,15	146,13	3 353,5	448,24	238,79	1 248,8	26,09	0,04	0,13	0,49

2-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
Завтрак																		
№979, 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 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
	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
№974, стр.437	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,75	2,21	11,97	79	10	0,03	0,47		131,55	95 128	10 962	70,47	0,06			
№267 стр.166	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
№262, стр.138	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	7,24	6,55	20,53	170	30	0,09	1,09		339,82	233,312 6	32 538	212,572 3	0,3696			
Всего Завтрак			15,34	19,57	53,7	452	140	0,23	1,56		650,7 7	366,3 7	75,95	447,9 1	3,3	0,01	0,03	0,03
Второй завтрак																		
№470 стр.286	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			
Обед																		
№784 стр.442	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
	Хлеб ржано-пшеничный	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
№493, стр.281	Кисель абрикосовый	180	0,42		15,24	63			0,3		21 975	271 348	150 075	150 206	250 691			
№211 стр.97	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
№213 стр.134	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12		273,604 5	350 803	177 728	383 148	0,8798	0,0041		0,017
№157 стр.99	Каша гречневая вязкая	130	3,87	2,83	18,38	114	10	0,1			123,89	59 946	56,55	846 893	1 899	0,001	0,0027	0,0075
	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
Всего Обед			22,01	19,6	71,46	549	40	0,32	18,98		880,1 4	384,3 9	147,6 1	409,5 9	31,96	0,01	0,03	0,04
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
	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
	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	13 798	0,0017	0,0148	0,0068
377, стр. 240	Плюшка с сахаром	70	5,26	4,75	38,18	216	30	0,06	0,06	79 842	227 027	81 899	517 151	0,6149	0,0017	0,0018	0,0125
	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

Всего Полдник		24,15	11,03	88,85	551	50	0,31	76,81	1 510,09	116,4	89,32	380,8 5	5,64	0,01	0,02	0,07
Всего	день	54,6	221,65	1 644	250	0,89	97,59	3 333	1 085,4	337,23	1 398,4	41,07	0,03	0,08	0,14	

2-ая неделя/Среда

№№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
№979, 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 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	
	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	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261				
№350, стр. 192	Каша жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338 214	207,915 8	452 156	203,205 9	0,7569	0,0009		0,0168	
Всего Завтрак			10,48	16,88	47,53	384	80	0,28	1,02		470,4 2	230,8 6	75,13	306,7 2	3,27		0,02	0,03	
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																			
	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	
	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	
	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	
№509, стр.293	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	
204 стр86	Суп картофельный с крупой	200	2,06	3,82	14,97	102		0,06	5,54		386,924 5	158 611	18 869	613 176	0,718	0,0036	0,0002	0,0297	
№106, стр.51	Салат из квеклы с зеленым горошком	60																	
Всего Обед			25,07	25,11	88	677		0,27	12,01		1 270,92	79,48	110,8 4	427,7 6	8,11	0,01	0,03	0,1	
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				
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481				
№432, стр.240	Пудинг из творога запеченный со сметаной	108/12	16,26	8,76	14,72	203	50	0,04	0,2		139 151	145,866 3	212 969	197,570 4	0,5753	0,0011	0,0017	0,0052	

№76,стр.3 9	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	
Всего Полдник			20,24	15,37	34,22	356		60	0,08	1,55		343,6 5	348,5 7	56,13	281,5 6	14,06			0,03
Всего			день	61,76	174,66	1 506		150	0,67	15,06		2 314,6	826,64	262,45	1 146,5	25,62	0,02	0,05	0,15

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	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
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 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	
	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)	200	7,63	6,83	20,06	172	30	0,11	1,09		367,82	224,864 6	53 418	206,308 3	10 517	0,0005	0,0013	0,0037	
Всего Завтрак			20,1	24,33	48,8	494	200	0,26	1,43		701,4 4	349,4 1	98,84	487,1 2	5,05	0,02	0,05	0,06	
Второй завтрак																			
	Фрукты (апельсины)	200	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																			
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
№786 стр.443	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257				
№605, стр.353	"Ежики" куриные	60	7,67	10,23	6,25	148	20	0,03	0,49		96,94	77 158	109 202	730 922	0,6824	0,0002	0,0014	0,006	
№242 стр.124	Суп картофельный с лапшой	200	0,81	1,5	9,05	53	10	0,05	5,54		373,464 5	133 971	16 085	390 978	0,5962	0,0006	0,0002	0,0249	
№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	
№148 стр.95	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	
Всего Обед			13,81	17,94	62,95	468	5 730	0,26	38,7		1 116, 36	129,9 6	97,79	297,3 2	5,02	0,01	0,02	0,08	
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	
№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				
№461, стр.258	Рыба, тушеная 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	
№542 стр.328	Булочка с изюмом	100	5,79	5,83	42,12	244	30	0,07	0,14		229,372 1	491 069	153 556	793 353	0,9828	0,0016	0,0018	0,0121	

377, стр. 240 ТК	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
	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
Всего		день		56,59	202,22	1 548	5 980	0,87	104,56	3 721,2	666,89	309,13	1 185,4	14,29	0,04	0,08	0,25

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	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 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
	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			
№771, стр.436	Повидло(джем) порционно	30	0,11		17,83	72			0,06		38,7	3 696	1 827	2 349	0,3393			
№86, стр.53	Каша жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97		303 014	200,932 2	361 676	186,327 9	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154
№350, стр. 192	Всего Завтрак		11,38	16,17	79,82	510	90	0,17	1,45		624,2 7	311,8 6	86,12	365,5 3	3,31		0,03	0,02
Второй завтрак																		
	Фрукты (яблоки)	150	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																		
№534, стр.309 №215, стр.101 №629 стр.368 № 150 стр96	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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904 5	344 819	173 726	395 258	0,7932	0,0041		0,0197
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,07	28,89	170	20	0,06			56 715	81 356	63 336	352 655	0,6421	0,0007		0,0105
	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			
	Всего Обед		21,12	22,98	89,15	648	30	0,26	9,62		1 104,3	133,1 3	96,34	365,5 8	8,11	0,01	0,03	0,06
Полдник																		
№694, стр.400	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 №267 стр.166	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

