

«Разработано»

Автономная некоммерческая организация

«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Утверждено

Директор  М.С. Шевченко



«Согласовано»

Заведующий МАДОУ МО город Краснодар

«Детский сад №»





(ФИО)

АНО «Школьное питание»

Основное (организованное) меню

Для питания детей в дошкольных
образовательных учреждениях
(возрастная категория: 1-3 года)

Краснодар
2024

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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
103САД	Завтрак Суп молочный с крупой (ячневая)	150	5,43	4,92	15,4	128	20	0,06	0,82		254,865	174,984	244,035	159,429	0,2772				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66		40			1,5	1,056		1,653	0,0174				
73САД	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				
128САД	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	
3САД	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	
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	
7САД	Второй завтрак Фрукты (в ассортименте)	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	
Всего Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01	
161САД	Обед Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074	
82САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (130/20)	150	6,71	5,76	8,2	112		0,06	4,57		412,489	122,179	185,641	83,33	12,371	0,0029	0,0001	0,019	
81САД	Говядина с овощами	170	17,19	19,4	18,24	316		0,15	26,51		954,089	334,281	500,701	206,903	31,488	0,0065	0,0005	0,0464	
4САД	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	
128САД	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	
113САД	Хлеб ржаной	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	
Всего Обед			25,77	25,38	57,58	562		0,3	35,08		1 724,13	80,33	102,12	383,3 8	7,99	0,01	0,01	0,09	
165САД	Полдник Пудинг творожный запеченный со сметаной	130/5	17,81	8,55	18,91	224	50	0,04	0,21		146,923	154,368	22,97	215,645	0,7027	0,0017	0,0027	0,0066	
166САД	Морковь, тушеная с черносливом	40	0,57	1,48	7,84	47	10	0,01	0,76		67,8	699,614	16,04	226,826	5,411	0,0017		0,0183	
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45,936	3,132	14,094	0,3289				
19САД	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				
Всего Полдник			20,69	12,71	36,74	344		70	0,07	1,17	295,5 9	268,5	47,82	283,0 3	6,71			0,02	
Всего в день			52,6	148,35	1 287		140	0,53	103,37		2 726,3	607,61	212,14	939,35	18,46	0,02	0,03	0,14	

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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
120САД	Завтрак Каша молочная жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73		219,868	150,643	236,631	129,566	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66		40			1,5	1,056		1,653	0,0174				
99САД	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	19,712	0,2436	21,315	0,1827				
19САД	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				

128САД	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
ЗСАД	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
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
Второй завтрак																		
149САД	Кисломолочный напиток	150	4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,45	0,1305			
Всего Второй завтрак			4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,4 5	0,13			
Обед																		
162САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	40	1,17	0,07	2,37	15		0,03	1,6		39,6	7,04	7,308	21,576	0,2436	0,0003	0,0008	0,0018
84САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	143/7	1,22	2,57	5,36	49	10	0,02	11,53		195,628	251,109	127,264	274,214	0,629	0,0029		0,0121
80САД	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
109САД	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
91САД	Кисель из фруктов	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12		23,11	34,731	14,094	49,172	0,1047			
128САД	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
113САД	Хлеб ржаной	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
Всего Обед			11,95	11,9	56,75	381	4 770	0,24	21,69		1 071, 67	79,56	73,41	248,4 1	3,98	0,01	0,02	0,06
Полдник																		
163САД	Икра кабачковая консервированная порционно	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436			
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,281	17,215	0,0157	0,0249	0,0432
19САД	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			
5САД	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
7САД	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
Всего Полдник			12,99	13,67	24,24	271	140	0,1	67,46		638,6 9	138,3 7	36,91	228,3	4,59	0,02	0,03	0,05
Всего в день			43,48	124,67	1 041	5 000	0,57	90,62			2 344,6	607,65	180,49	861,4	11	0,03	0,06	0,12

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
Завтрак																		
106САД	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	5,72	5,13	15,03	129	20	0,08	0,82		275,865	168,648	400,635	154,731	0,7887	0,0004	0,001	0,0028
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45,936	3,132	14,094	0,3289			
19САД	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			
128САД	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
ЗСАД	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
Всего Завтрак			9,28	15,27	41,56	340	70	0,17	1,02		455,8 3	227,6	70,45	274,5 1	2,96		0,02	0,01
Второй завтрак																		
7САД	Фрукты (в ассортименте)	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
Всего Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01
Обед																		
161САД	Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074

82САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	6,71	5,76	8,2	112		0,06	4,57	412,489	122,179	185,641	83,33	12,371	0,0029	0,0001	0,019
93САД	Макароны,запеченные 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
145САД	Печень по-строгановски	80	10,99	8,45	5,56	142	2 960	0,14	8,15	220,002	323,299	127,863	183,471	36,835	0,0037	0,0235	0,1368
4САД	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
128САД	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
113САД	Хлеб ржаной	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
Всего Обед			17,52	13	66,01	451	2 980	0,33	16,24	900,6 5	83,65	63,21	333,8 7	8,31	0,01	0,04	0,19
Полдник																	
162САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	40	1,17	0,07	2,37	15		0,03	1,6	39,6	7,04	7,308	21,576	0,2436	0,0003	0,0008	0,0018
79САД	Рыба, запеченная с сыром	50	9,61	2,24	0,12	59	10	0,07	0,11	195,469	140,464	151,677	106,496	0,3804			
126САД	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
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38	813,468	313,014	224,481	515,887	280,181	0,0014	0,0016	0,0095
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85,076	1,556	1,29	24,159	0,2534			
5САД	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
Всего Полдник			17,93	9,64	61,29	404	40	0,25	10,9	949,4 2	350,9 6	74,53	259,3 3	30,17	0,01	0,01	0,04
Всего в день			38,26	177,78	1 235	3 090	0,77	94,16	2 583,9	676,29	216,01	877,28	43,35	0,02	0,06	0,25	

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А	В1	С	Д	К	Са	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																			
161САД	Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074	
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,281	17,215	0,0157	0,0249	0,0432	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
19САД	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				
128САД	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	
3САД	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	
Всего Завтрак			12,76	17,58	25,5	311	180	0,14	3,14	395,6 9	127,5 2	44,85	270,2 1	3,83	0,02	0,04	0,06		
Второй завтрак																			
140САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017	
Всего Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,26				0,02	
Обед																			
161САД	Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074	
86САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	150	0,59	1,13	6,78	40	10	0,04	4,08		279,023	95,269	119,051	290,189	0,4416	0,0005	0,0001	0,0187	
76САД	Биточки рубленые 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	
109САД	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	
4САД	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	
128САД	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	
113САД	Хлеб ржаной	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	
Всего Обед			18,14	15,26	62,14	459	20	0,29	17,32	1 500,5	96,99	88,96	326,7 1	6,62	0,01	0,02	0,08		

Полдник		38САД	15,53	6,82	15,56	186	3 480	0,04	0,28		134,888	138,056	207,923	188,440	0,5411	0,0007	0,0011	0,0032
Запеканка из творога с фруктами																		
74САД Кондитерские изделия (в ассортименте)		18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45,936 ¹	3,132	14,094 ⁴	0,3289			
7САД Фрукты (в ассортименте)		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
306ХХ 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			
Всего Полдник			21,98	12,42	36,99	347	3 500	0,12	67,22		695,4 9	340,3 3	51,91	341,7	2,87			0,01
Всего в день			45,44	132	1 151	3 700	0,58	111,68		2 788,6	594,77	197,04	958,63	13,58	0,04	0,06	0,16	

1-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	
Завтрак																			
122САД	Каша молочная 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
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
99САД	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	19,712	0,2436	21,315	0,1827				
21САД	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				
128САД	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	
3САД	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	
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																			
140САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002			0,017
Всего Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26				0,02
Обед																			
163САД	Икра кабачковая консервированная порционно	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436				
83САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (143/7)	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
26САД	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	
110САД	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	
91САД	Кисель из фруктов	150	0,16	0,07	11,73	48	4 750	0,01	0,12		23,11	34,731	14,094	49,172	0,1047				
128САД	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	
113САД	Хлеб ржаной	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	
Всего Обед			18,07	18,68	60,17	481	4 770	0,24	6,11		798,8 1	93,82	113,1	338,1 5	6,1	0,01	0,03	0,03	
Полдник																			
162САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	40	1,17	0,07	2,37	15		0,03	1,6		39,6	7,04	7,308	21,576	0,2436	0,0003	0,0008	0,0018	
133САД	Тефтели рыбные	80	9,79	2	8,65	92	10	0,04	0,45		230,848	244,464	199,961	125,467 ⁹	0,4207	0,0004	0,0008	0,0067	
109САД	Пюре картофельное	120	2,46	2,51	16,29	98	10	0,1	8,44		619,632	284,486	230,828	67,171 ⁹	0,831	0,0052	0,0003	0,0313	
159САД	Булочка домашняя	75	4,96	9,39	39,99	264	40	0,06			637,425	116,479	70,166	414,272	0,6089	0,0011	0,001	0,0117	
19САД	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				
5САД	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	
Всего Полдник			20,13	14,87	77,83	526	70	0,26	10,69		1 039,19	114,9 4	69,78	309,2 1	2,81	0,01	0,01	0,05	
Всего в день			49,6	188,47	1 399	4 910	0,73	41,97		2 517,1	495,8	255,28	944,08	11,72	0,02	0,05	0,11		

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	D	К	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	
119САД	Завтрак Каша молочная жидкая(пшеничая)	150	5,45	4,89	17,43	136	20	0,08	0,73		204,868	149,587	171,381	144,052	0,6704	0,0015	0,0029		
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
99САД	Сыр порционно	7	1,35	1,42	0,16	19		0,05	0,03		0,21	19,712	0,2436	21,315	0,1827				
19САД	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				
128САД	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	
3САД	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	
	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	
149САД	Второй завтрак Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,45	0,1305				
	Всего Второй завтрак		4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,4 5	0,13				
161САД	Обед Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074	
87САД	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	
156САД	Голубцы ленивые	80	6,97	6,55	4,87	106	10	0,02	8,26		205,076	234,221	149,483	74,947	10,946	0,0015	0,0007	0,008	
109САД	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	
4САД	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	
128САД	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	
113САД	Хлеб ржаной	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	
	Всего Обед		14,36	12,25	62,98	420	20	0,31	23,67		1 481,91	107,2 7	91,77	291,2 4	6,57	0,01	0,02	0,08	
165САД	Полдник Пудинг творожный запеченный со сметаной	130/5	17,81	8,55	18,91	224	50	0,04	0,21		146,923	154,368	22,97	215,645	0,7027	0,0017	0,0027	0,0066	
56САД	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	
5САД	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 (в ассортименте)	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	
19САД	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				
	Всего Полдник		14,9	13,76	43,58	358	30	0,21	4,47		527,4 3	83,27	89,43	255,5 6	4,47		0,02	0,02	
	Всего в день		43,89	152,27	1 175	140	0,77	29,52			2 593,5	554,85	244,1	916,11	13,86	0,02	0,05	0,11	

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	D	К	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	
103САД	Завтрак Суп молочный с крупой (ячневая)	150	5,43	4,92	15,4	128	20	0,06	0,82		254,865	174,984	244,035	159,429	0,2772				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
56САД	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	

161САД	Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074
36САД	Рыба, тушенная с овощами (горбуша)	100	11,93	4,82	2,54	101	10	0,06	1,52		343,4	276,848	285,012	153,955	0,5864	0,0011		0,0124
57САД	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
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45,936	3,132	14,094	0,3289			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85,076	1,556	1,29	24,159	0,2534			
5САД	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
Всего Полдник			17,42	9,99	36,89	307	20	0,23	14,89		1 256,75	79,84	74,6	289,6 4	2,91	0,01	0,01	0,06
Всего в день			36,42	118,73	973	4 140	0,6	127,92			2 768,5	332,26	204,75	805,35	12,6	0,04	0,06	0,18

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
120САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	150	4,81	4,85	18,6	137	20	0,05	0,73		219,868	150,643	236,631	129,566	0,2267	0,0002	0,0023	0,0075
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
75САД	Повидло(джем) порционно	18	0,07		10,69	43			0,04		23,22	22,176	10,962	14,094	0,2036			
21САД	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			
128САД	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
3САД	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
Всего Завтрак в			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																		
149САД	Кисломолочный напиток	150	4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,45	0,1305			
Всего Второй завтрак в			4,09	3,3	5,46	68	20	0,04	0,42		219	158,4	18,27	117,4 5	0,13			
Обед																		
163САД	Икра кабачковая консервированная порционно	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436			
83САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	143/7	1,17	2,6	5,47	50	10	0,01	4,76		197,987	246,832	124,406	282,863	0,5672	0,003		0,014
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261,528	33,968	266,498	153,850	21,963	0,0006	0,0132	0,0029
94САД	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
4САД	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
128САД	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
6САД	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
Всего Обед			18,61	19,17	70,23	528	10	0,21	8,86		1 011,91	124,1 8	90,22	329,2 4	7,33	0,01	0,03	0,06
Полдник																		
161САД	Овощи свежие (порция)	40	0,36	0,06	1,16	7		0,02	2,8		86,2	6,66	6,12	12,24	0,27	0,001	0,0002	0,0074
24САД	Тефтели из говядины с соусом(50/50)	100	8,25	8,53	12,46	160	10	0,06	1,47		231,23	23,584	199,578	103,991	15,556	0,0009	0,0066	0,0079
110САД	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
74САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	18	1,27	1,87	3,87	37		0,01			19,8	45,936	3,132	14,094	0,3289			
19САД	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			

