

«Разработано»

Автономная некоммерческая организация

«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Утверждено

Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»

Заведующий МАДОУ МО город Краснодар

«Детский сад №1»



(ФИО)

АНО «Школьное питание»

## Основное (организованное)

### меню

Для питания детей в дошкольных  
образовательных учреждениях  
(возрастная категория: 3-7 лет)

Краснодар  
2024

Категория: **Дети-сад,3-6 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	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	
<b>Завтрак</b>																			
59САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	7,24	6,55	20,53	170	30	0,09	1,09		339,82	233,312 <sup>6</sup>	32,538	212,572 <sup>3</sup>	0,3696				
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	
20САД	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				
2САД	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	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16		27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>15,22</b>	<b>19,57</b>	<b>65,87</b>	<b>500</b>		<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>1,44</b>	<b>613,9 6</b>	<b>333,9 9</b>	<b>79,58</b>	<b>421,6 6</b>	<b>3,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
127САД	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	
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,56</b>	<b>0,53</b>	<b>13,38</b>	<b>61</b>		<b>0,04</b>	<b>99</b>		<b>417</b>	<b>21,12</b>	<b>11,75</b>	<b>14,36</b>	<b>2,87</b>			<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																			
71САД	Овощи свежие (порция)	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	
27САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/40)	240	10,46	8,59	13,4	173		0,09	7,24		674,131 <sup>6</sup>	244,846	297,306	124,526 <sup>8</sup>	19,133	0,0046	0,0002	0,0309	
28САД	Говядина с овощами (60/140)	200	20,22	22,84	21,46	372		0,17	31,19		1 122,45 <sup>8</sup>	393,272	58,906	243,415 <sup>6</sup>	37,045	0,0076	0,0006	0,0546	
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144	
2САД	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	
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	
<b>Всего Обед</b>			<b>33,45</b>	<b>31,76</b>	<b>77,92</b>	<b>731</b>		<b>0,39</b>	<b>44,07</b>		<b>2 283,24</b>	<b>111,8 6</b>	<b>137,5 3</b>	<b>506,8</b>	<b>10,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	
<b>Полдник</b>																			
158САД	Пудинг творожный запеченный	200/7	27,4	13,06	29,06	343		80	0,07	0,31	225,358	236,997 <sup>2</sup>	35,295	331,504 <sup>8</sup>	10,812	0,0027	0,0042	0,0102	
160САД	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,86	2,23	11,76	71		10	0,02	1,13	101,7	104,942 <sup>1</sup>	24,06	34,024	81,165	0,0025	0,0001	0,0275	
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62					33	7,656	5,22	23,49	0,5481				
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				
<b>Всего Полдник</b>			<b>31,42</b>	<b>19,22</b>	<b>53,38</b>	<b>512</b>		<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>1,64</b>	<b>421,1 3</b>	<b>389,1 7</b>	<b>70,25</b>	<b>419,6 2</b>	<b>10,02</b>	<b>0,01</b>		<b>0,04</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>71,08</b>	<b>210,55</b>	<b>1 804</b>		<b>250</b>	<b>0,74</b>	<b>146,15</b>		<b>3 735,3 3</b>	<b>856,14</b>	<b>299,11</b>	<b>1 362,4 4</b>	<b>26,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	

**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	
<b>Завтрак</b>																			
115САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218		40	0,06	0,97	303,014	200,932 <sup>2</sup>	361,676	186,327 <sup>9</sup>	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154	

1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19					85,076	1,556		24,159	0,2534			
2САД	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
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
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,57</b>	<b>16,06</b>	<b>46,26</b>	<b>372</b>	<b>70</b>	<b>0,25</b>	<b>1,14</b>		<b>472,03</b>	<b>256,25</b>	<b>62,45</b>	<b>316,08</b>	<b>2,89</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
Второй завтрак																		
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,08</b>	<b>21,92</b>	<b>140,94</b>	<b>0,16</b>			
Обед																		
69САД	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
45САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12		273,604	350,803	177,728	383,148	0,8798	0,0041		0,017
25САД	Тефтели с рисом	80	9,57	10,42	10,3	173		0,04			173,36	5,28	14,964	972,312	12,737	0,0003	0,0018	0,0069
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	355,608	288,536	##	10,388	0,0065	0,0004	0,0392
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27,759	4,231	16,913	60,213	0,1257			
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>17,57</b>	<b>17,56</b>	<b>76,77</b>	<b>534</b>	<b>5 720</b>	<b>0,34</b>	<b>29,23</b>		<b>1 430,56</b>	<b>108,22</b>	<b>102,52</b>	<b>354,29</b>	<b>5,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>
Полдник																		
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
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
70САД	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			
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
<b>Всего в</b>			<b>13,37</b>	<b>15,25</b>	<b>25,79</b>	<b>293</b>	<b>140</b>	<b>0,1</b>	<b>68,02</b>		<b>701,69</b>	<b>145,59</b>	<b>39,52</b>	<b>234,74</b>	<b>4,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>

<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>52,83</b>	<b>155,37</b>	<b>1 280</b>	<b>5 950</b>	<b>0,74</b>	<b>98,89</b>		<b>2 867,08</b>	<b>700,15</b>	<b>226,41</b>	<b>1 046,05</b>	<b>13,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>
----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--	-----------------	---------------	---------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	-------------

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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																			
62САД	Суп молочный с крупой (гречкой)	200	7,63	6,83	20,06	172	30	0,11	1,09		367,82	224,864	53,418	206,308	10,517	0,0005	0,0013	0,0037	
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				
2САД	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	
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	
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481				
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,12</b>	<b>18,23</b>	<b>53,57</b>	<b>426</b>	<b>80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>		<b>585,29</b>	<b>290,66</b>	<b>92,59</b>	<b>358,45</b>	<b>3,87</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	

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
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>			<b>0,01</b>
Обед																		
71САД	Овощи свежие (порция)	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
27САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	10,46	8,59	13,4	173		0,09	7,24		674,131	244,846	297,306	124,526	19,133	0,0046	0,0002	0,0309
52САД	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
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
146САД	Компот из кураги	180	0,42		15,62	64			0,3		21,42	269,834	150,075	12,006	250,795			
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>19,56</b>	<b>14,44</b>	<b>84,07</b>	<b>544</b>	<b>2 980</b>	<b>0,4</b>	<b>18,19</b>		<b>934,7</b>	<b>355,1 6</b>	<b>89,91</b>	<b>392,6</b>	<b>32,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>
Полдник																		
139САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	80	2,33	0,14	4,73	30		0,06	3,2		79,2	14,08	14,616	43,152	0,4872	0,0006	0,0015	0,0036
153САД	Рыба припущенная (горбуша)	80	14,94	0,53	0,14	65	10	0,06	0,22		340,116	235,558	261,626	182,045	0,4527			0,0005
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
<b>Всего Полдник</b>			<b>24,42</b>	<b>8</b>	<b>63,67</b>	<b>425</b>	<b>40</b>	<b>0,27</b>	<b>12,61</b>		<b>1 133,67</b>	<b>367,5 1</b>	<b>92,84</b>	<b>356,4 6</b>	<b>30,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>			<b>41,02</b>	<b>210,23</b>	<b>1 435</b>	<b>3 100</b>	<b>0,91</b>	<b>98,09</b>			<b>2 931,6 6</b>	<b>1 027,4 1</b>	<b>283,16</b>	<b>1 117,0 8</b>	<b>68,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>

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																			
116САД	Каша молочная жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338,214	207,915	452,156	203,205	0,7569	0,0009		0,0168	
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	
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85,076	1,556	1,29	24,159	0,2534				
2САД	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	
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	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,57</b>	<b>18,2</b>	<b>47,55</b>	<b>404</b>	<b>140</b>	<b>0,23</b>	<b>0,98</b>		<b>526,1 2</b>	<b>247,4</b>	<b>78,96</b>	<b>370,4 9</b>	<b>3,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	
Второй завтрак																			
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>				
Обед																			

141САД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	6,21	4,53	78		0,02	2,35		139,773	169,048	109,072	247,376	0,6159	0,0031	0,0003	0,0099
48САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	200	0,78	1,5	9,05	53	10	0,05	5,52		372,532	147,171	160,741	38,802	0,6045	0,0006	0,0002	0,0249
157САД	Биточки рубленые куриные	70	9,97	9,5	9,11	162	20	0,06	0,43		155,614	303,277	194,027	116,617	13,201	0,0005	0,0092	0,0028
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
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>26,76</b>	<b>27,68</b>	<b>88,71</b>	<b>711</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>22,02</b>		<b>2 101,41</b>	<b>145,34</b>	<b>128,61</b>	<b>470,34</b>	<b>9,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>
Полдник																		
38САД	Запеканка из творога с фруктами	130	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
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
127САД	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
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			
<b>Всего Полдник</b>			<b>23,01</b>	<b>13,85</b>	<b>44,02</b>	<b>393</b>	<b>3 500</b>	<b>0,14</b>	<b>100,22</b>		<b>847,69</b>	<b>350,43</b>	<b>57,92</b>	<b>355,89</b>	<b>4,05</b>			<b>0,02</b>
<b>Всего в день</b>			<b>63,69</b>	<b>186,83</b>	<b>1 589</b>	<b>3 690</b>	<b>0,82</b>	<b>123,72</b>			<b>3 738,02</b>	<b>933,25</b>	<b>287,41</b>	<b>1 337,65</b>	<b>17,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>

**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	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																			
117САД	Каша молочная жидкая(манная)	200	7,02	6,45	24,99	186	40	0,07	0,97		298,214	202,283	259,016	160,923	0,3045			0,004	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261				
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				
2САД	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	
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	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>18,09</b>	<b>54,51</b>	<b>433</b>	<b>90</b>	<b>0,25</b>	<b>1,43</b>		<b>581,07</b>	<b>312,33</b>	<b>74,37</b>	<b>340,83</b>	<b>3,14</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
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	
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,85</b>	<b>0,18</b>	<b>7,37</b>	<b>34</b>		<b>0,03</b>	<b>24</b>		<b>197</b>	<b>29,92</b>	<b>11,31</b>	<b>20,01</b>	<b>0,26</b>			<b>0,02</b>	
Обед																			
70САД	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				
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904	344,819	173,726	395,258	0,7932	0,0041		0,0197	
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	
64САД	Каша гречневая с луком	130	4	4,76	19,26	136		0,1	0,36		140,302	124,227	583,438	895,353	20,048	0,0014	0,0027	0,0103	
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27,759	4,231	16,913	60,213	0,1257				
2САД	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	
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	
<b>Всего Обед</b>			<b>20,28</b>	<b>23,76</b>	<b>78,29</b>	<b>608</b>	<b>5 710</b>	<b>0,3</b>	<b>8,93</b>		<b>1 029,64</b>	<b>125,8</b>	<b>142,21</b>	<b>411,52</b>	<b>7,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	

69САД	Полдник 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
37САД	Тефтели рыбные	80	9,79	2	8,65	92	10	0,04	0,45		230,848	244,464	199,961	125,467 <sup>9</sup>	0,4207	0,0004	0,0008	0,0067
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
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
<b>Всего Полдник</b>			<b>21,33</b>	<b>15,53</b>	<b>83,08</b>	<b>557</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>13,61</b>		<b>1 213,9</b>	<b>125,5 7</b>	<b>79,2</b>	<b>336,7 9</b>	<b>3,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>57,56</b>	<b>223,25</b>	<b>1 632</b>	<b>5 870</b>	<b>0,88</b>	<b>47,97</b>			<b>3 021,6 1</b>	<b>593,63</b>	<b>307,09</b>	<b>1 109,1 5</b>	<b>14,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

Г	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
<b>Завтрак</b>																		
114САД	Каша молочная жидкая(пшеничая)	200	8,33	6,62	29,83	212	40	0,12	0,97		272,214	198,763 <sup>8</sup>	227,696	214,254 <sup>9</sup>	12,789	0,003	0,0057	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653 <sup>9</sup>	0,0174			
50САД	Сыр порционню	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85,076	1,556	1,29	24,159	0,2534			
2САД	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
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
<b>Всего Завтрак</b>			<b>11,66</b>	<b>16,13</b>	<b>55,56</b>	<b>414</b>	<b>80</b>	<b>0,28</b>	<b>1,02</b>		<b>404,4 2</b>	<b>221,7</b>	<b>52,68</b>	<b>317,7 6</b>	<b>3,79</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>
<b>Второй завтрак</b>																		
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>			
<b>Обед</b>																		
142САД	Салат по сезону (Салат из капусты белокочанной)	60	1,08	2,7	2,89	40		0,01	10,9		121	27,588	10,005	186,267	0,3437	0,0021	0,0002	0,0088
46САД	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,25	109		0,13	3,95		399,384 <sup>5</sup>	276,397	269,871	74,582	13,832	0,0034	0,0022	0,0237
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
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
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>17,43</b>	<b>16,58</b>	<b>83,68</b>	<b>553</b>	<b>20</b>	<b>0,39</b>	<b>35,11</b>		<b>1 857,3 5</b>	<b>152,2 7</b>	<b>120,5 1</b>	<b>372,6 1</b>	<b>8,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>
<b>Полдник</b>																		
158САД	Пудинг творожный запеченный	200/7	27,4	13,06	29,06	343	80	0,07	0,31		225,358	236,997	35,295	331,504	10,812	0,0027	0,0042	0,0102
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
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			
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
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
<b>Всего Полдник</b>			<b>16,52</b>	<b>15,46</b>	<b>49,56</b>	<b>403</b>	<b>30</b>	<b>0,22</b>	<b>5,87</b>		<b>602,7 9</b>	<b>90,58</b>	<b>103,2 8</b>	<b>284,1</b>	<b>5,11</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>



116САД	Каша молочная жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97	338,214	207,915	452,156	203,205	0,7569	0,0009		0,0168
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1,056		1,653	0,0174			
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04	0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85,076	1,556	1,29	24,159	0,2534			
2САД	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
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
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,48</b>	<b>16,88</b>	<b>47,53</b>	<b>384</b>	<b>80</b>	<b>0,28</b>	<b>1,02</b>	<b>470,4 2</b>	<b>230,8 6</b>	<b>75,13</b>	<b>306,7 2</b>	<b>3,27</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
Второй завтрак																	
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5	262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>			
Обед																	
66САД	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
49САД	Суп картофельный с крупой	200	2,06	3,82	14,97	102		0,06	5,54	386,924	158,611	18,869	613,176	0,718	0,0036	0,0002	0,0297
29САД	Плов мясной	200	20,4	18,34	32,92	378		0,09	1,67	449,91	192,755	459,917	231,543	29,279	0,0015	0,0071	0,0321
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44	223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>25,19</b>	<b>25,11</b>	<b>91,09</b>	<b>690</b>		<b>0,27</b>	<b>12,25</b>	<b>1 308,12</b>	<b>82,65</b>	<b>112,4 1</b>	<b>430,6 3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>
Полдник																	
71САД	Овощи свежие (порция)	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
144САД	Оладьи из печени по-кунцевски	80	11,79	6,17	12,33	152	3 170	0,17	8,64	232,388	195,782	165,857	212,614	4,351	0,0074	0,0298	0,163
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
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
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
<b>Всего</b>			<b>21,51</b>	<b>14,94</b>	<b>79,18</b>	<b>537</b>	<b>3 210</b>	<b>0,38</b>	<b>23,98</b>	<b>1 302,94</b>	<b>421,5</b>	<b>89,44</b>	<b>420,1</b>	<b>34,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего в день</b>			<b>60,89</b>	<b>224,35</b>	<b>1 692</b>		<b>3 310</b>	<b>0,98</b>	<b>37,75</b>	<b>3 344,2 9</b>	<b>925,08</b>	<b>298,9</b>	<b>1 298,3 9</b>	<b>46,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>

**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	
Завтрак																			
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	
69САД	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	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261				
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				
2САД	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	
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	
<b>Всего</b>			<b>16,16</b>	<b>19,66</b>	<b>32,53</b>	<b>371</b>	<b>180</b>	<b>0,26</b>	<b>2,78</b>	<b>393,4 9</b>	<b>138,0 2</b>	<b>56,74</b>	<b>316,3 4</b>	<b>4,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>		



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
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>			<b>0,01</b>
71САД	Обед Овощи свежие (порция)	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
48САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	200	0,78	1,5	9,05	53	10	0,05	5,52		372,532	147,171	160,741	38,802	0,6045	0,0006	0,0002	0,0249
157САД	Биточки рубленые куриные	70	9,97	9,5	9,11	162	20	0,06	0,43		155,614	303,277	194,027	116,617	13,201	0,0005	0,0092	0,0028
65САД	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
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27,759	4,231	16,913	60,213	0,1257			
2САД	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
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
<b>Всего Обед</b>			<b>16,08</b>	<b>17,21</b>	<b>65,81</b>	<b>482</b>	<b>5 730</b>	<b>0,29</b>	<b>38,62</b>		<b>1 174,11</b>	<b>153,8 9</b>	<b>106,2 6</b>	<b>340,5 5</b>	<b>5,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>
71САД	Полдник Овощи свежие (порция)	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
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
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
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
<b>Всего Полдник</b>			<b>18,45</b>	<b>11,26</b>	<b>40,05</b>	<b>335</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>16,29</b>		<b>1 313,05</b>	<b>86,23</b>	<b>79,74</b>	<b>305,1 5</b>	<b>3,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>48,48</b>	<b>147,31</b>	<b>1 228</b>	<b>5 930</b>	<b>0,8</b>	<b>123,69</b>			<b>3 158,6 4</b>	<b>392,22</b>	<b>250,58</b>	<b>971,62</b>	<b>15,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>

**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	
115САД	Завтрак Каша молочная жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97		303,014	200,932	361,676	186,327	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
42САД	Повидло(джем) порционно	30	0,11		17,83	72			0,06		38,7	3,696	1,827	2,349	0,3393				
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				
2САД	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	
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	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>11,38</b>	<b>16,17</b>	<b>79,82</b>	<b>510</b>	<b>90</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>		<b>624,2 7</b>	<b>311,8 6</b>	<b>86,12</b>	<b>365,5 3</b>	<b>3,31</b>			<b>0,03</b>	<b>0,02</b>
10САД	Второй завтрак Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>				
70САД	Обед 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				
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904	344,819	173,726	395,258	0,7932	0,0041		0,0197	

