



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ детским садом
«Светлячок»

 А.П. Вахренева

**Примерное
двадцатидневное меню
осенне-зимний сезон
от 3-х до 7-ми лет**

**1-я неделя
Понедельник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
284/94	Омлет натуральный	80	5,2	4,9	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Батон	15	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	-	3,3	0,3
	ИТОГО:		7,96	11,65	31,1	261,5	0,519	0,628	0,05	77,95	2,695
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4	-	10,1	43	0,3	0,3	10	16	2,2
ОБЕД											
120/94	Щи из свежей капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30,0	43,52	0,76
423/94	Тефтели мясные с соусом	80/40	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
	Овощи натуральные	60	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3
585/94	Компот из св плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		23,78	26,97	93,62	856,65	0,84	0,219	61,92	135,83	4,67
ПОЛДНИК											
269/94	Биточки манные с соусом сладким	150/30	7,3	10,6	51,1	323	0,022	0,029	0,15	20,65	0,29
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	15	67,4	0,018	0,016	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		9,968	11,884	81,63	457,45	0,044	0,063	0,306	42,1	2,57
	ВСЕГО:		42,108	50,504	216,45	1618,6	1,703	1,21	72,276	271,88	12,14

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша из «Геркулеса» с маслом	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,002	0,03	2,6	240	0,1
2/97	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2,76	8,2	5,89	165	0,019	0,001	-	10,2	0,63
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		14,29	23,85	69,59	600,8	0,273	0,109	2,75	295,8	2,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	200	0,5	-	12	47	0,02	0,02	5	16	2,2
ОБЕД											
136/94	Суп с рыбными консервами	250	5,8	3,3	17,1	123,02	0,05	0,03	0,5	183	0,6
	Зразы ленивые	70	8,7	13,5	8,5	220,1	0,045	0,66	1,03	28,4	0,8
215/94	Овощное рагу	150	3,3	8,3	30,6	138	0,4	0,03	25	87	1,2
591/94	Кисель пш/яг	200				119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	5,34	1,53	23,36	137,1	0,69	0,047	-	9,9	0,9
	ИТОГО:		23,14	26,63	99,56	737,22	0,934	0,787	49,5	316,3	4,7
ПОЛДНИК:											
687/94	Пирожок с повидлом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,8	0,04		26	1,5
71/97	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	3,2	5,4	40,8	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,9	8,0	42,35	0,01	0,014	-	3,6	0,33
	ИТОГО:		7,93	7,36	78,3	373,7	0,115	0,254	18,9	54,02	2,345
	ВСЕГО:		45,86	57,83	259,45	1758,72	2,141	1,15	76,2	666,12	9,795

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
2000	Вермишель молочная	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,1	62	0,45			0,45	0,045
	Батон	40	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		7,46	10,1	41,34	347,73	0,511	0,131	0,195	37,46	1,115
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты	100	0,4	-	12	47	0,02	0,02	5	16	2,2
ОБЕД											
135/94	Суп картофель с мясными фрикад	250/20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,3	1,7	51,6			4,5	22,07	0,3
324/94	Котлета рыбная с соусом	70/30	10,4	5,3	11,6	140	1	0,08		46	0,8
472/94	Картофельное пюре	150	2,69-0,4	4,4/3,3	22,8	135,14/51,6	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель пш/яг	200			30,6	119	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		24,27	18,28	105,16	797,16	2,02	0,419	54,3	122,91	5,3
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники из творога	130/30	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
644*94	Молоко кипячённое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,5	56,1	0,01	0,007	-	3,6	0,33
	ИТОГО:		25,35	19,9	45,9	468,25	0,55	0,447	0,95	209,8	2,03
	ВСЕГО:		57,08	48,28	201	1648,14	3,081	0,997	55,445	370,17	7,445

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
297/94	Творожная запеканка	100/30	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06
762/97	Кофейн напиток с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017		21,6	0,32
	ИТОГО:		17,348	16,984	46,63	427,15	0,433	0,305	0,706	200,96	3,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Мандарин	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,015	0,015	5	8	1,1
ОБЕД											
110/94	Борщ овощной	250	1,7	12,7	12,7	97,5	0,057	0,069	19,97	50,1	1,2
71/94	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	3,2	6,8	52,4	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
141/2002	Гуляш из отварного мяса	70/60	22,7	14,1	9,2	247,9	0,12	0,1	0,6	28	1,5
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		34,69	32,86	122,62	787	0,316	0,268	22,57	124,6	5,42
ПОЛДНИК											
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06	-	-	1,2
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Батон	30	1,5	1,2	11,5	60,51	0,014	0,012	-	5,1	0,48
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	ИТОГО:		7,8	9,3	33,6	242,9	0,064	0,412	18,8	49,62	1,825
	ВСЕГО:		60,04	59,34	207,75	1478,55	0,828	1,0	47,076	383,18	11,405

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
257/94	Каша молочная	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		6,61	17,4	55,19	403,31	0,096	0,192	1,227	139,79	0,899
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Свежие фрукты	100	0,4		10,1	43	0,3	0,3	10	16	2,2
	ОБЕД										
138/94	Суп картофельный с горох	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
393/97	Сосиска отварная	80	8,579	17,44	2,302	200,74	0,475	0,222	0,024	24,23	1,477
482/94	Капуста тушёная	150	3,6	5,1	16,2	150	0,044	0,063	37,33	74	0,8
702/94	Компот из кураги	200	0,46	0,1	33,12	136	0,032	0,016		6,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		22,839	28,49	89,272	824,04	1,486	0,541	49,004	149,28	5,582
	УЖИН										
60/94	Винегрет	50	1	5	4,2	65	-	-	15,2	51	1,2
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	22,8	113	0,12	-	-	20	0,6
	ИТОГО:		6,4	7	44,4	265	0,124	0,018	15,356	85,85	1,857
	ВСЕГО:		36,249	52,89	198,962	1535,35	2,006	1,051	75,587	390,92	10,538

**2-я неделя
Понедельник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
Д/в 1990	Каша молочная жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,09	0,2	1,3	132,64	0,45
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	50	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		11,92	15,3	79,04	519,33	0,571	0,24	1,3	145,04	1,535
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок	200			12	47	0,04	0,03	10	32	4,4
	ОБЕД										
2008	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02	-	2,5	0,16
	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
-	Голубцы ленивые	180	11,9	10,3	12,4	187,2	0,02		12,6	30	1,0
591/94	Кисель из концентрата	200			30,6	119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		17,84	19,36	71,9	635	0,319	0,139	44,28	109,89	5,3
	ПОЛДНИК										
687/94	Пирожок с изюмом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,08	0,04	-	26	1,56
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	ИТОГО:		5,148	3,784	60,83	281,85	0,084	0,058	0,156	40,85	3,24
	ВСЕГО:		36,508	36,544	246,29	1458,38	1,214	0,467	63,836	308,21	14,335

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
274/94	Макароны с сыром	150	7,5	6,1	30,6	235,5	0,08		0,11	142,7	0,83
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		10,808	16,784	65,39	704,73	0,195	0,032	0,266	61,85	4,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
71/97	Салат из моркови	50	0,7	5,1	4,6	66	-	-	5	26	0,3
131/94	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	1,1	8,4	122,4	0,12	0,09	16,78	45,0	1,2
387/94	Печень по строгановски	75/60	19	22,7	3,5	290,7	0,03	0,04	4,5	195	7,5
465/94	Рис отварной	150	5,7	5,2	29,7	192	0,3	0,027		5,21	0,11
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2,3	0,3	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		31,99	33,46	85,3	834,5	0,582	0,216	42,38	284,98	10,93
ПОЛДНИК											
286/94	Омлет с мясными продуктами	100	14,1	12,3	2	175,3	0,6	0,05	0,05	51	2
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		17,4	14,3	36,25	337,35	1,074	0,07	0,05	59,6	0,825
	ВСЕГО:		60,598	64,544	196,74	1919,58	1,881	0,318	52,696	422,43	18,335

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
296/94	Пудинг творожный	150/30	24,0	16,5	36	302	0,45	0,3	1	180,6	1,4
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		7,19	15,25	42,83	369,9	0,06	0,144	0,36	50,65	0,98
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
62/97	Салат витаминный	60	0,8	3,2	60,6	51	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
139/94	Суп картофель с макарон издел на курином бульоне	250	2,9	2,5	20,7	113,3	0,07	0,13	2,3	20	0,9
522/97	Кура отварная	75	15,9	10,4	2,8	169	0,05	0,07	1,0	12	1,2
472/94	Картофельное пюре	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		26,59	20,5	139	720,24	1,05	0,363	55,72	89,65	4,41
ПОЛДНИК											
162/94	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
628/94	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,051	0,024		8,7	1,17
	Кондитерские изделия	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06	-	-	1,2
	ИТОГО:		10,51	8	713	488,7	0,255	0,202	0,36	51,45	2,83
	ВСЕГО:		67,26	58,04	293,49	1832,54	1,821	1,071	69,68	585,1	11,46

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/В 89-90	Каша молочная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		14,36	19,79	82,99	592,82	0,229	0,246	2,75	291,1	2,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
11/2011	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	4,0	6,0	62	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
132/94	Суп овощной	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
332/94	Тефтели рыбные	60	7,7	5,4	8,5	117	-	-	0,6	29	0,5
463/94	Каша гречневая	150	3,8	3,5	19,8	128	0,14	-	-	18,22	4,7
585/94	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		25,692	24,49	109,98	758,72	0,306	0,484	51,5	201,76	4,94
ПОЛДНИК											
674/94	Блины с повидлом	150/20	7,2	12,3	53,4	362,5	0,16	0,08		52	3,872
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		7,5	12,3	68,5	424,5	0,16	0,08	-	52,45	3,917
	ВСЕГО:		47,952	56,58	271,27	1819,04	0,725	0,84	64,25	561,31	13,477

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
297/94	Творожная запеканка	100/30	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	-	-	0,07	154	0,8
628/94	Чай с/с	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	ИТОГО:		21,7	19	57,75	511,13	0,87	0,27	0,62	318,5	1,905
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	16	2,2
ОБЕД											
	Овощи натуральные	60	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3
138/94	Суп картоф.с бобовыми	250	6	4	12	122	0,235	0,2	11,65	37,65	2
394/94	Жаркое по - домашнему	200	13,2	12	29	248,5	0,2	0,1	7	34	2,4
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,59	1,26	2,692	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		24,93	22,32	81,332	672,6	0,544	0,374	38,65	127,65	6,52
ПОЛДНИК											
	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204					
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
	ИТОГО:		15,25	13,2	71,04	494,01	0,202	0,27		26,3	2,59
	ВСЕГО:		62,88	54,52	221,622	1724,47	1,636	0,929	39,27	488,45	13,215

**3-я неделя
Понедельник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	-	3,3	0,3
			10,36	12,25	69,8	463,8	0,203	0,092	0,15	67,05	2,215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	04	04	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
3/2000	Суп картофельный с клёцками	250	2,9	2,5	20,7	113,3	0,07	0,13	2,3	20	0,9
416/94	Котлета мясная	70	9,5	8,8	5,7	140	0,024	0,013	3,69	10,28	0,33
482/94	Капуста тушёная	150	3,6	5,1	16,2	150	0,044	0,063	37,33	74	0,8
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,77	16,57	68,6	0,348	0,024		5	0,5
	Итого:		18,77	17,17	77,07	437,9	0,491	0,233	51,24	114,49	2,64
ПОЛДНИК											
Д/о 89	Суп молочный с картоф.	150	3,5	4,4	23,3	141,6	0,16	0,1	25,7	22,94	0,9
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	-	3,3	0,3
	ИТОГО:		8,46	8,84	55,6	323	0,189	0,258	28,3	266,24	1,3
	ВСЕГО:		37,99	38,66	212,27	1267,7	0,913	0,613	89,69	463,78	8,355

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша молочная с маслом	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
628/94	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
2/97	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2,76	8,2	5,89	165	0,019	0,001	-	10,2	0,63
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,79	19,95	59,89	515,1	0,218	0,079	0,15	56,25	2,065
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,5	-	11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
	Овощи натуральные	60	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3
132/94	Щи из свежей капусты	250	2	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
332/94	Тефтели рыбные	60/30	7,7	5,4	8,5	117	-	-	0,6	29	0,5
472/94	Пюре картофельное	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель пл/яг	200			30,6	119	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		18,27	20,59	95,6	662,74	1,066	0,234	88,3	120,26	4,9
ПОЛДНИК											
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,348	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,478	6,898	55,07	363,15	0,209	0,292	0,156	42,35	4,38
	ВСЕГО:		40,038	47,438	210,56	1587,99	1,513	0,615	93,606	234,86	13,545

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
161/94	Суп молоч Геркулесовый	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
642/94	Какао	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	40	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	ИТОГО:		11,66	19,4	53,29	445,7	0,081	0,281	2,795	277,46	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты свежие	100	0,4	-	8,6	35					
ОБЕД											
138/94	Суп картофель с горохом	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
449/94	Плов из птицы	250	24	15,3	28,4	376	-	-	-	122	1,2
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		34,78	21,13	101,41	852,3	0,945	0,639	13,65	167,45	4,705
ПОЛДНИК:											
294/94	Сырники из творога	130/30	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,9	8,0	42,35	0,01	0,007	-	3,6	0,33
	ИТОГО:		19,75	13,1	51,1	407,25	0,51	0,347	0,75	182,25	1,675
	ВСЕГО:		66,59	53,63	214,4	1740,25	1,536	1,267	17,195	627,16	7,55

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло порциями	5	0,03	4,15	0,045	37,4	0,0005	0,006	-	1,2	-
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	25	2,75	1,98	17,6	92,17	0,022	0,017		7,9	0,73
	ИТОГО:		10,728	12,014	72,075	466,92	0,2105	0,105	0,306	64,05	3,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,2	0,2	4,9	21,5	0,015	0,015	5	8	1,1
ОБЕД											
129/94	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
423/94	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,6	7,7	7,6	177	0,008	0,009	4,5	19	0,6
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
	Натуральные овощи	60	0,4	2,2	1,4	36	0,02	0,02	10	12	0,2
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	96			2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		19,94	21,46	107,56	792,5	0,277	0,379	42,18	119,99	4,66
ПОЛДНИК											
286/94	Омлет с мясными прод.	100	14,1	12,3	2	175,3	0,6	0,05	0,05	51,0	2,0
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
1,45	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01	-	4,3	0,39
	ИТОГО:		19,35	17,29	36,4	373,51	0,632	0,21	2,65	295,3	2,49
	ВСЕГО:		50,218	50,964	220,935	1654,43	1,1345	0,709	50,136	488,33	12,18

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100/2005	Каша Дружба	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		7,91	18,4	57,49	428,31	0,102	0,31	1,383	154,19	0,911
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
ОБЕД											
174/94	Суп крестьянский	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
	Зразы ленивые	60	7,3	7,2	9,3	197	-	-	-	91	0,8
465/94	Рис отварной	150	3,3	3,5	34,8	195	0,043	0,027	-	5,21	0,11
	Овощи натуральные	60	0,4	2,2	1,4	40	0,02	0,02	10	12	0,2
591/94	Кисель из концентрата	200			30,6	119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		17,212	20,32	102,51	842,48	0,935	0,132	52	152,34	3,72
ПОЛДНИК											
687/94	Пирожок с повидлом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,08	0,04	-	26	1,5
1994	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ИТОГО:		10,7	10,2	55,2	337,8	0,12	0,14	0,2	54	1,9
	ВСЕГО:		35,822	48,92	231,2	1672,59	1,187	0,612	63,583	376,53	6,531

**4-я неделя
Понедельник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
д/в 1990	Каша молочная жидкая	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	-	-	0,07	154	0,8
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	ИТОГО:		11,7	17,4	66,05	476,03	0,66	0,044	0,21	186,6	2,145
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок	100			11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
	ОБЕД										
	Натуральные овощи	60	0,3	3,2	4,4	35,4	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
138/94	Суп картофель с бобовыми	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
460/94	Котлета рублен.из курицы	50	7,329	11,579	7,87	165,963	-	-	1,032	11,92	0,824
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,69	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		25,69	19,51	87,32	712	1,474	0,399	32,45	159,62	6,065
	ПОЛДНИК										
109/99	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
644/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	Зефир	20	1,5	2,8	13,42	86	0,08	0,03			0,6
	Итого:		13	19,5	69,02	504,4	0,18	0,16	0,2	41	2
	Всего:		50,39	56,41	234,09	1739,43	2,334	0,613	37,86	403,22	12,41

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
286/94	Омлет с мясными продуктами	100	14,1	12,3	2,0	175,3	0,6	0,05	0,05	51	2
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		22,59	25,15	58,19	544,1	0,644	0,231	2,65	318,1	2,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
36/97	Салат из св огурцов	60	0,4	3,3	1,7	51,6	0,02	0,02	18,83	22,07	0,3
120/94	Щи из св капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30	43,52	0,76
416/94	Котлета паровая с соусом	70/30	9,5	8,8	5,7	140	0,12	0,1	0,6	28	1,5
463/94	Каша гречневая	150	5,7	5,2	29,7	192	0,3	0,14		18,22	4,7
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		21,96	24,23	80,02	733,75	1,21	0,37	57,32	123,82	8,07
ПОЛДНИК											
33/97	Салат зимний	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		18,2	54			2,6	6	0,54
	Кондитерское изделие	20	1,5	0,45	13,42	86	0,08	0,03			1,2
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	Итого:		5,33	4,8	51,02	261,3	0,125	0,074	13,6	51,5	3,34
	Всего:		50,28	54,18	199,03	2169,25	2,009	0,705	83,57	509,42	16,53

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
297/94	Запеканка творожная	100/30	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		19,108	21,484	58,32	512,97	0,449	0,32	0,706	190,35	3,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		8,6	33					
ОБЕД											
2008	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
110/94	Борщ овощной	250	1,7	5,8	9,15	97,5	0,057	0,069	19,97	50,1	0,75
303/94	Рыба припущенная	70	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
472/94	Картофельное пюре	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2,3	0,3	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		26,88	15,96	74,15	535,54	0,516	0,328	52,57	208,74	4,8
ПОЛДНИК											
269/94	Биточки манные	150/20	4,1	6	49	152	-	-	1	40	0,7
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Итого:		4,4	6	64,1	214	-	-	1	40,45	0,745
	ВСЕГО:		53,888	49,744	209,57	1506,01	1,125	0,728	53,276	451,66	12,257

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
д/в 1990	Каша молочная	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		12,36	21,39	75,49	548,7	0,239	0,211	2,74	294,2	1,72
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
	ОБЕД										
132/94	Суп из овощей	250	2,0	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
420/94	Рулет с луком и яйцом	60	9,3	6,3	4,8	125,8	0,05	0,07	1	11,92	0,8
465/94	Рис отварной	150	3,8	4,3	40,3	214,05	0,043	0,027	-	5,21	0,11
585/94	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,024	-	8,7	1,2
	ИТОГО:		17,18	15,16	84,6	552,75	0,236	0,191	29,92	59,46	3,02
	ПОЛДНИК										
27/94	Салат витаминный	50	1	5,4	12	119	0,02	0,2	18,9	44,14	0,6
	Кондитерское изделие	40	3	5,9	26,8	172	0,16	0,06			1,2
	Хлеб пшеничный	25	1,4	1,0	9,6	50	0,012	0,01		4,3	0,39
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,05
	Итого:		5,7	12,3	73,1	303	0,3	0,27	18,9	48,89	2,24
	Всего:		35,64	48,85	242,99	1447,45	0,805	0,702	61,56	418,55	9,18

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
161/94	Суп молочный с макарон.изд.	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,15	20,9	0,29
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с с лимоном	200/7	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	25	2,9	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		7,86	14	34,94	313,04	0,503	0,126	0,15	27,6	0,745
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	16	2,2
	ОБЕД										
2000	Салат морковно - капустный	60	0,79	5,01	6,55	73,94	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
129/94	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
430/94	Запеканка картофель с мясом	170/30	21,8	13,7	32,2	339	0,2	0,17	30	24,42	2,5
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,63	13,46	68,5	0,035	0,02		9	0,88
	ИТОГО:		24,25	18,83	98,56	700,34	0,375	0,27	48,78	66,44	4,48
	ПОЛДНИК										
	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204					
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	Батон	25	2,9	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		13,7	12,3	42,2	322,01	0,042	0,21	-	65	1,39
	ВСЕГО:		46,81	45,13	187,2	1382,39	0,94	0,621	48,93	175,04	8,815