МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 30»

Утверждаю: _____

Заведующий МБДОУ «ДС №30»

Земская М.Н.

Примерное десятидневное меню

Неделя: первая ***День 1– понедельник***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
47	58	Картофельное пюре	100/120	1.17/ 2.255	1.15/ 2.68	3.36/ 6.04	82.6/ 123.9	0.07/ 0.105	7.02/ 10.53	2.09/ 3.135	36.72/ 55.08	0.49/ 0.735
77	268	Суфле из рыбы	65/80	10.398/ 13.864	4.83/ 6.44	2.442/ 3.256	117.998/ 212.664	0.042/ 0.056	0.09/ 0.12	0.498/ 0.664	32.898/ 43.864	0.48/ 0.64
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/45	2.142/ 2.754	4.608/ 6.496	12.792/ 16.447	99/ 113	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
10	392	Чай с сахаром	150/160	0.033/ 0.045	0.09/ 0.016	4.98/ 6.99	25/ 28	-	-	0.01/ 0.015	6.785/ 7.995	0.174/ 0.195
		Всего за завтрак:	**350/405**	**13.743/ 18.918**	**10.678/ 15.632**	**23.574/ 32.733**	**324.598/ 477.564**	**0.154/ 0.215**	**7.138/ 10.686**	**2.598/ 3.814**	**84.5405/ 117.4015**	**1.6865/ 2.2675**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
31	82	Суп с макаронными изделиями	150/200	1.944/ 2.376	2.034/ 2.486	12.348/ 15.092	75.42/ 92.18	0.09/ 0.11	0.54/ 0.066	5.94/ 7.26	17.712/ 21.648	0.774/ 0.946
5	298	Голубцы ленивые	80/100	9.608/ 11.144	5.816/ 7.088	13.036/ 20.048	156/ 218.67	0.04/ 0.08	0.08/ 0.16	10.024/ 20.032	36.204/ 60.272	1.224/ 1.632
5	45	Винегрет	80/100	1.35/ 2.025	6.16/ 9.24	7.69/ 11.535	91.6/ 137.4	0.05/ 0.075	0.05/ 0.075	13.25/ 19.875	33.55/ 50.325	0.88/ 1.32
3	376	Компот из сухофруктов	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	20.82/ 27.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
4	148	Хлеб ржаной	40/50	-	-	14.7/ 19.6	60/ 80	0.45/ 0.6	0.45/ 0.6	22.5/ 30	6.75/ 9	-

		Всего за обед:	**450/600**	**13.232/ 15.985**	**14.025/ 18.834**	**68.594/ 94.035**	**467.77/ 541.25**	**0.63/ 0.865**	**1.12/ 1.9**	**52.014/ 77.567**	**118.08/ 173.07**	**3.83/ 5.14**
		Полдник										
15	609	Печенье	40/50	3/ 3.75	3.92/ 4.9	29.76/ 37.2	166.8/ 188.5	0.032/ 0.04	0.02/ 0.025	-	11.6/ 14.5	0.84/ 1.05
25	400	Молоко	100/150	2.55/ 5.1	2.72/ 5.44	5.05/ 10.1	56.67/ 113.34	0.04/ 0.08	0.16/ 0.32	1.37/ 2.74	126.4/ 252.8	0.11/ 0.22
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**240/300**	**6.45/ 9.25**	**7.04/ 10.74**	**44.61/ 57.1**	**270.47/ 348.84**	**0.102/ 0.15**	**0.2/ 0.365**	**11.37/ 12.74**	**140.2/ 269.5**	**16.95/ 17.27**
		Ужин										
21	189	Каша манная	190/210	6.9/ 7.2	9.3/ 11.4	31.05/ 41.4	185.5/ 214	0.09/ 0.12	-	1.5/ 2	159/ 238.5	1.5/ 2
23	395	Кофе с молоком	180/200	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	15.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	34.33/ 85.78	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**10,89/ 12.52**	**11.4/ 14.2**	**59.1/ 78.53**	**303.83/ 411.78**	**0.105/ 0.14**	**0.06/ 0.08**	**1.785/ 2.38**	**254.61/ 365,84**	**1.56/ 2.08**
		Всего за день:	**1540/1855**	**44.815/ 57.173**	**43.16/ 59.406**	**205.979/ 272.496**	**1400.09/ 1799.272**	**1.001/ 1.38**	**8.528/ 13.041**	**69.767/ 98.501**	**604.4305/ 912.8115**	**25.4265/ 28.1575**

Неделя: первая **_День 2 - вторник_**

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
		Завтрак										
20	413	Каша геркулесовая	165/205	5.9/ 8.08	5.29/ 6.68	22.481/ 27.38	129.354/ 215.16	0.1/ 0.16	0.065/ 0.1	4.58/ 7.04	58.2/ 89.54	1.066/ 1.64
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/45	1.142/ 1.754	6.608/ 7.496	12.792/ 14.447	119/ 123	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
23	395	Кофе с молоком	150/200	1.145/ 1.86	1.455/ 1.94	15.495/ 18.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**350/450**	**8.187/ 11.694**	**13.353/ 16.116**	**50.768/ 60.487**	**332.354/ 450.16**	**0.157/ 0.234**	**0.153/ 0.216**	**4.865/ 7.42**	**161.845/ 227.34**	**1.626/ 2.42**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
30	85	Суп картофельный с клецками	150/200	1.23/ 1.64	1.86/ 2.48	7.545/ 10.06	51.9/ 69.2	0.045/ 0.06	0.03/ 0.04	3.45/ 4.6	13.665/ 18.22	0.405/ 0.54
72	287	Тефтели мясные	60/70	7.318/ 7.871	7.068/ 8.246	9.642/ 10.249	129/ 142.169	0.06/ 0.07	0.102/ 0.119	0.09/ 0.105	26.1/ 30.45	0.9/ 1.05
42	132	Капуста тушенная	100/130	1.97/ 3.96	3.565/ 5.42	12.235/ 1698	94.5/ 108	0.025/ 0.06	0.04/ 0.08	21.555/ 32.74	79.7/ 111.6	1.065/ 1.5
68	348	Томатный соус	30/30	0.6/ 0.6	2.3/ 2.3	3.92/ 3.92	39.5/ 39.5	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	1.38/ 1.38	8.94/ 8.94	0.38/ 0.38
43	376	Компот из сухофруктов	100/130	0.22/ 0.44	0.01/ 0.02	13.82/ 27.76	76.75/ 113	-	-	0.2/ 0.4	20.865/ 31.82	0.73/ 1.24
14	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	59.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**480/610**	**13.738/ 17.811**	**15.203/ 19.066**	**56.787/ 86.701**	**461.25/ 558.869**	**0.172/ 0.29**	**0.214/ 0.289**	**26.675/ 39.225**	**163.27/ 218.53**	**4.31/ 5.42**
		Полдник										

15	609	Печенье	40/50	3/ 3.75	3.92/ 4.9	29.76/ 37.2	136.8/ 158.5	0.032/ 0.04	0.02/ 0.025	-	11.6/ 14.5	0.84/ 1.05
25	400	Молоко	100/150	3.05/ 5.1	2.72/ 5.44	5.05/ 10.1	56.67/ 113.34	0.04/ 0.08	0.16/ 0.32	1.37/ 2.74	126.4/ 252.8	0.11/ 0.22
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**240/350**	**6.45/ 9.25**	**7.04/ 10.74**	**44.61/ 57.1**	**240.47/ 318.84**	**0.102/ 0.15**	**0.2/ 0.37**	**11.37/ 12.74**	**140.2/ 266.6**	**16.95/ 17.27**
		Ужин										
7	229	Вареники ленивые	150/180	9.881/ 10.392	5.343/ 6.578	10.6405/ 13.096	133.9/ 164.8	0.0455/ 0.056	0.169/ 0.208	0.2665/ 0.328	92.04/ 113.28	0.481/ 0.592
53	354	Сметанный соус	50/50	0.705/ 0.705	2.5/ 2.5	2.935/ 2.935	37.05/ 37.05	0.01/ 0.01	0.015/ 0.015	0.02/ 0.02	13.65/ 13.65	0.105/ 0.105
12	397	Какао с молоком	170/180	2.15/ 2.2	2.715/ 3.62	12.96/ 15.28	88.995/ 118.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.2/ 1.6	114.705/ 152.94	0.405/ 0.54
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	0.842/ 1.456	0.642/ 0.856	12.558/ 12.772	64.329/ 75.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**410/450**	**12.58/ 14.75**	**11.2/ 13.55**	**39.1/ 46.1**	**324.27/ 396.28**	**0.1/ 0.13**	**0.32/ 0.4**	**1.49/ 1.95**	**220.4/ 279.9**	**1/ 1.24**
		Всего за день:	**1580/1960**	**41.455/ 54.005**	**46.796/ 59.522**	**201.365/ 260.488**	**1358.344/ 1766.819**	**0.541/ 0.796**	**0.96/ 1.285**	**46.4/ 63.335**	**692.715/ 999.37**	**24.836/ 27.75**

Неделя: первая ***День 3 – среда***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
6	237	Запеканка из творога	150/180	4.77/ 9.54	6.025/ 8.05	8.575/ 10.15	123.5/ 187	0.025/ 0.05	0.13/ 0.26	0.12/ 0.24	73.65/ 147.3	0.345/ 0.69
52	351	Молочный соус	100/100	0.94 1.91	4.52/ 5.75	10.26/ 19.89	61.5/ 91.25	0.03/ 0.045	0.07/ 0.105	0.32/ 0.48	62.71/ 94.065	0.17/ 0.255
40	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/60	4.7295/ 5.306	6.8805/ 9.174	14.562/ 19.416	109/ 125.334	0.0495/ 0.066	0.0495/ 0.066	0.072/ 0.096	96.102/ 128.136	0.711/ 0.948
23	395	Кофе с молоком	150/170	1.145/ 1.86	1.455/ 1.94	12.495/ 15.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**450/500**	**11.58/ 16.72**	**18.88/ 24.91**	**45.89/ 65.12**	**378/ 505.6**	**0.165/ 0.18**	**0.31/ 0.51**	**0.8/ 1.2**	**328/ 496.84**	**1.3/ 2**
		Обед										
28	62	Борщ со сметаной	150/200	2.128/ 8.712	4.238/ 6.402	9.882/ 12.078	115.2/ 140.8	0.09/ 0.11	0.108/ 0.132	11.25/ 13.75	44.1/ 53.9	1.584/ 1.936
4	276	Жаркое по-домашнему	170/200	10.808/ 13.928	5.338/ 6.908	13.496/ 23.936	205/ 265.298	0.17/ 0.22	0.255/ 0.33	7.259/ 9.394	24.004/ 31.064	3.043/ 3.398
44	122	Кисель	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	17.82/ 22.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
4	148	Хлеб ржаной	40/50	-	-	14.7/ 19.6	60/ 80	0.45/ 0.6	0.45/ 0.6	22.5/ 30	6.75/ 9	-
		Всего за обед:	**460/600**	**16.27/ 21.08**	**9.6/ 13.33**	**57.9/ 78.37**	**464.95/ 599.1**	**0.71/ 0.93**	**0.9/ 1.1**	**41.31/ 53.54**	**98.72/ 125.78**	**5.56/ 6.57**
		Полдник										
	469	Булочка «Домашняя»	50/70	3.368/ 4.096	6.512/ 7.764	27.352/ 32.744	150.8/ 195.6	0.07/ 0.084	0.03/ 0.042	-	11.08/ 13.86	0.7/ 0.91
	399	Сок	100/100	0.5/	-	10.1/	42.67/	0.01/	0.01/	2/	7/	1.4/

				0.5		10.1	42.67	0.01	0.01	2	7	1.4
58	144	Фрукты	100/100	0.4/0.4	0.4/0.4	9.8/9.8	47/47	0.03/0.03	0.02/0.02	10/10	2.2/2.2	16/16
		Всего за полдник:	**250/270**	**4.27/ 5**	**6.91/ 8.16**	**47.25/ 52.64**	**250.47/ 285.27**	**0.09/ 0.12**	**0.042/ 0.054**	**12/ 12**	**20.28/ 23.06**	**18.1/ 18.31**
		Ужин										
66	189	Каша пшеничная	190/210	4.81/ 5.08	7.77/ 8.36	27.135/ 32.18	187.485/ 239.98	0.135/ 0.18	-	1.215/ 1.62	138.51/ 184.68	2.43/ 3.24
11	394	Чай с молоком	180/200	2.655/ 3.54	2.325/ 3.1	11.31/ 15.08	76.995/ 102.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.185/ 1.58	112.005/ 149.34	0.285/ 0.38
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	44.329/ 55.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**9.31/ 11.1**	**10.74/ 12.32**	**51/ 64**	**308.81/ 398.41**	**0.18/ 0.24**	**0.135/ 0.18**	**2.4/ 3.2**	**250.5/ 334**	**2.72/ 3.62**
		Всего за день:	**1560/1820**	**40.43/ 53.9**	**46.13/ 58.72**	**202.04/ 260.13**	**1402.23/ 1798.38**	**1.145/ 1.47**	**1.387/ 1.862**	**56.51/ 69.94**	**697.5/ 979.68**	**27.68/ 30.5**

Неделя: первая ***День 4 – четверг***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
34	215	Омлет	160/180	7.82/ 9.23	5.98/ 7.47	1.69/ 2.535	175.38/ 193.07	0.06/ 0.09	0.37/ 0.555	0.15/ 0.225	71.38/ 107.07	1.82/ 2.73
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/50	2.142/ 2.754	4.608/ 5.496	12.792/ 16.447	119/ 153	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
12	397	Какао с молоком	150/180	1.15/ 2.2	2.715/ 3.62	12.96/ 17.28	88.995/ 118.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.2/ 1.6	114.705/ 152.94	0.405/ 0.54
		Всего за завтрак:	**350/410**	**9.11/ 13.184**	**13.3/ 16.59**	**27.44/ 36.26**	**383.38/ 464.73**	**0,15/ 0.2**	**0.53/ 0.77**	**1.35/ 1.83**	**194.22/ 270.47**	**2.77/ 3.97**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
29	87	Уха с рыбными консервами	150/200	4.192/ 5.568	5.048/ 6.392	10.314/ 12.606	120.42/ 147.18	0.072/ 0.088	0.108/ 0.132	6.552/ 8.008	32.616/ 39.864	0.918/ 1.122
46	304	Плов из птицы	150/180	8/ 11	9.784/ 11.48	26.768/ 33.48	204/ 280	0.192/ 0.24	0.08/ 0.1	0.416/ 0.52	30.208/ 37.76	1.456/ 1.82
[illegible]	11	Салат из лука	20/30	0.532/ 1.33	2.472/ 2.18	3.116/ 7.79	36.84/ 42.1	0.02/ 0.05	0.008/ 0.02	3.8/ 9.5	11.78/ 29.45	0.304/ 0.76
	376	Компот из сухофруктов	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	20.82/ 27.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	69.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**460/610**	**15.45/ 17.64**	**17.319/ 23.67**	**77.72/ 99.37**	**515.61/ 669.28**	**0.36/ 0.47**	**0.23/ 0.29**	**11.07/ 18.43**	**112.47/ 156.39**	**5.17/ 6.89**
		Полдник										
	607	Вафли	40/50	1.12/	1.32/	30.92/	110/	0.012/	0.016/	-	6.4/	0.6/

				1.4	1.65	38.65	125	0.015	0.02		8	0.75
25	400	Молоко	100/200	3.05/ 5.1	2.72/ 5.44	5.05/ 10.1	56.67/ 113.34	0.04/ 0.08	0.16/ 0.32	1.37/ 2.74	126.4/ 252.8	0.11/ 0.22
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**240/330**	**4.57/ 6.9**	**4.44/ 7.49**	**45.77/ 58.55**	**213.67/ 285.34**	**0.082/ 0.125**	**0,196/ 0.36**	**11.37/ 12.74**	**135/ 263**	**16.71/ 16.97**
		Ужин										
8	231	Сырники из творога	150/180	8.345/ 10.69	6.335/ 7.67	5.7/ 11.4	121/ 134	0.035/ 0.07	0.135/ 0.27	0.125/ 0.25	77.9/ 155.8	0.385/ 0.77
53	354	Сметанный соус	50/50	0.705/ 0.705	2.5/ 2.5	2.935/ 2.935	37.05/ 37.05	0.01/ 0.01	0.015/ 0.015	0.02/ 0.02	13.65/ 13.65	0.105/ 0.105
23	395	Кофе с молоком	170/180	1.145/ 1.86	1.455/ 1.94	15.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	44.329/ 55.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**12.04/ 15.71**	**10.93/ 13**	**36.69/ 51.77**	**272.38/ 318.82**	**0.06/ 0.1**	**0.21/ 0.37**	**0.43/ 0.65**	**187.06/ 296.79**	**0.55/ 0.96**
		Всего за день:	**1550/1900**	**41.67/ 53.93**	**45.99/ 60.75**	**197.72/ 256.05**	**1399.04/ 1800.84**	**0.662/ 0.91**	**1.176/ 1.8**	**26.22/ 35.65**	**635.75/ 993.65**	**26.66/ 30.19**

Неделя: первая ***День 5– пятница***

...ты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
6	68	Каша «Дружба»	150/180	1.74/ 4.32	7.635/ 10.18	14.755/ 18.34	157.37/ 223.16	0.06/ 0.08	0.15/ 0.2	0.1675/ 0.9	137.85/ 183.8	0.405/ 0.54
40	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/60	4.729/ 6.306	6.88/ 9.174	14.562/ 17.416	137/ 165.334	0.0495/ 0.066	0.0495/ 0.066	0.072/ 0.096	96.102/ 128.136	0.711/ 0.948
23	395	Кофе с молоком	150/160	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	10.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**350/400**	**10.614/ 13.486**	**15.97/ 21.294**	**39.812/ 56.416**	**378.37/ 500.494**	**0.125/ 0.166**	**0.26/ 0.35**	**0.525/ 1.034**	**329.457/ 439.276**	**1.176/ 1.568**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
26	74	Рассольник на мясном бульоне	150/180	2.016/ 2.24	2.358/ 2.62	7.821/ 10.24	66.24/ 73.6	0.072/ 0.08	0.54/ 0.06	4.95/ 5.5	24.858/ 27.62	0.576/ 0.64
47	58	Картофельное пюре	100/120	1.17/ 2.255	1.15/ 2.68	3.36/ 6.04	82.6/ 123.9	0.07/ 0.105	7.02/ 10.53	2.09/ 3.135	36.72/ 55.08	0.49/ 0.735
68	348	Томатный соус	30/30	1.16/ 1.16	4.2/ 4.2	6.02/ 6.02	74.5/ 74.5	0.02/ 0.02	0.02/ 0.02	2.38/ 2.38	15.88/ 15.88	0.48 0.48
45	89	Котлета рыбная	60/70	12.745/ 16.28	0.623/ 0.712	4.529/ 5.176	78.137/ 90.728	0.014/ 0.016	0.112/ 0.128	-	30.24/ 34.56	0.259/ 0.296
44	122	Кисель	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	15.82/ 23.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
44	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	69.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**4800/600**	**19.821/**	**8.746/**	**54.25/**	**455.827/**	**0.248/**	**7.724/**	**9.72/**	**145.563/**	**4.295/**

				25.675	**10.832**	**68.968**	**562.728**	**0.311**	**10.778**	**11.415**	**182.46**	**5.341**
		Полдник										
18	702	Зефир	30/50	0.3/ 0.4	0.04/ 0.05	34.9/ 39.9	132/ 153	-	0.01/ 0.01	-	11.5/ 12.5	0.6/ 0.7
13	147	Хлеб пшеничный	20/40	1.228/ 2.456	0.428/ 0.856	6386/ 16.772	42.886/ 85.772	-	-	-	-	-
10	392	Чай с сахаром	100/150	0.045/ 0.06	0.016/ 0.02	6.99/ 8.32	28/ 37.34	-	-	0.015/ 0.02	7.995/ 10.66	0.195/ 0.26
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02 /0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**250/340**	**1.973/ 3.316**	**0.884/ 1.326**	**58.076/ 74.792**	**249.886/ 323.112**	**0.03/ 0.03**	**0.03/ 0.03**	**10.015/ 10.02**	**21.695/ 25.36**	**16.795/ 16.96**
		Ужин										
76	294	Запеканка из печени с рисом	200/250	18.585/ 24.78	7.395/ 9.86	20.505/ 27.34	178.005/ 354.988	0.27/ 0.36	1.905/ 2.54	8.715/ 11.62	25.5/ 34	5.865/ 7.82
38	33	Салат из свеклы	70/80	1.136/ 1.42	4.872/ 6.09	4.688/ 8.36	55.12/ 83.9	0.016/ 0.02	0.08/ 0.04	7.6/ 9.5	28.12/ 35.15	1.064/ 1.33
10	392	Чай с сахаром	100/100	0.045/ 0.045	0.016/ 0.016	6.99/ 6.99	28/ 28	-	-	0.015/ 0.015	7.995/ 7.995	0.195/ 0.195
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	44.329/ 65.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/470**	**4.637/ 7.516**	**5.743/ 7.656**	**33.993/ 40.352**	**218.644/ 311.532**	**0.09/ 0.12**	**0.12/ 0.16**	**8.445/ 11.26**	**104.355/ 139.14**	**1.26/ 1.68**
		Всего за день:	**1610/1910**	**37.545/ 50.493**	**31.343/ 41.108**	**196.231/ 250.628**	**1400.397/ 1790.436**	**0.503/ 0.637**	**8.144/ 11.328**	**30.705/ 35.729**	**608.07/ 793.236**	**24.926/ 26.949**

Неделя: вторая ***День 1 – понедельник***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
		Завтрак										
2	206	Макароны отварные с сыром	125/140	5.83/ 8.285	6.74/ 8	13.35/ 22.71	133/ 148	0.037/ 0.045	0.058 0.075	0.097/ 0.135	76.46/ 104.595	1.02/ 1.14
36	41	Салат из моркови	60/75	0.75/ 1	0.06/ 0.08	5.688/ 9.288	31.38/ 41.84	0.036/ 0.048	0.042/ 0.056	2.88/ 3.84	14.07/ 20.056	0.3925/ 0.552
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/45	2.142/ 2.754	6.608/ 8.496	12.792/ 16.447	119/ 153	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
24	396	Кофе на сгущенном молоке	130/140	0.976/ 2.43	1.345/ 1.78	14.83/ 16.69	76/ 81	0.011/ 0.017	0.04/ 0.06	0.245/ 0.368	94.36/ 116.52	0.04/ 0.06
		Всего за завтрак:	**350/450**	**9.698/ 14.469**	**15.293/ 18.356**	**46.66/ 65.135**	**359.38/ 423.84**	**0.126/ 0.164**	**0.168/ 0.227**	**3.222/ 4.343**	**193.0275/ 251.6335**	**1.995/ 2.4495**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
[illegible]	81	Суп гороховый	150/170	3.69/ 4.51	3.852/ 4.708	11.61/ 14.19	75.94/ 117.26	0.108/ 0.132	0.054/ 0.066	4.198/ 5.126	36.198/ 44.242	1.296/ 1.584
[illegible]	282	Котлета мясная	60/70	7.318/ 8.871	7.068/ 8.246	9.642/ 11.249	119/ 142.169	0.06/ 0.07	0.102/ 0.119	0.09/ 0.105	26.1/ 30.45	0.9/ 1.05
[illegible]	58	Картофельное пюре	100/130	1.17/ 2.255	1.15/ 2.68	3.36/ 6.04	82.6/ 123.9	0.07/ 0.105	7.02/ 10.53	2.09/ 3.135	36.72/ 55.08	0.49/ 0.735
[illegible]	348	Томатный соус	50/50	1.16/ 1.16	4.2/ 4.2	8.02/ 8.02	54.5/ 74.5	0.02/ 0.02	0.02/ 0.02	2.38/ 2.38	15.88/ 15.88	0.48 0.48

43	376	Компот из сухофруктов	100/130	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	20.82/ 27.76	64.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
14	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	49.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**500/600**	**16.068/ 17.153**	**12.685/ 18.215**	**70.152/ 72.832**	**446.39/ 567.69**	**0.33/ 0.365**	**7.228/ 10.738**	**9.058/ 10.103**	**152.763/ 171.123**	**5.656/ 5.901**
		Полдник										
67	156	Бутерброд с повидлом	50/70	1.196/ 2.681	442.64/ 5.705	10.23/ 15.116	123.182/ 183.393	0.0419/ 0.0687	0.0281/ 0.0369	-	12.01/ 14.1283	1.124/ 1.5019
11	394	Чай с молоком	100/180	1.77/ 2.186	1.55/ 1.79	7.54/ 13.572	31.33/ 62.394	0.03/ 0.054	0.09/ 0.162	0.79/ 1.422	74.67/ 134.4	0.19/ 0.34
58	144	Фрукты	100/100	0.4 /0.4	0.4/ 0.4	9.8 /9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**250/350**	**3.366/ 5.267**	**4.59/ 7.895**	**22.57/ 38.488**	**201.512/ 302.787**	**0.1/ 0.153**	**0.138/ 0.219**	**10.79/ 11.422**	**88.88/ 150.728**	**17.314/ 17.8419**
		Ужин										
66	189	Каша пшенная	190/210	6.81/ 9.08	7.77/ 10.36	28.135/ 40.18	207.485/ 289.98	0.135/ 0.18	-	1.215/ 1.62	138.51/ 184.68	2.43/ 3.24
12	397	Какао с молоком	180/200	3.15/ 4.2	2.715/ 3.62	12.96/ 17.28	88.995/ 108.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.2/ 1.6	114.705/ 152.94	0.405/ 0.54
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	54.329/ 65.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**11.802/ 15.736**	**11.127/ 14.836**	**53.653/ 74.232**	**350.809/ 464.412**	**0.18/ 0.42**	**0.135/ 0.18**	**2.415/ 3.22**	**253.215/ 337.62**	**2.835/ 3.78**
		Всего за день:	**1600/2950**	**41.434/ 53.125**	**43.69/ 61.302**	**203.135/ 260.787**	**1400.761/ 1801.399**	**0.746/ 1.112**	**7.679/ 11.374**	**27.485/ 31.088**	**694.8855/ 918.1045**	**29.2/ 31.37**

Неделя: вторая ***День 2– вторник***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
65	189	Каша рисовая	155/180	5.79/ 6.92	9.36/ 11.34	32.07/ 38.78	236.115/ 301.82	0.06/ 0.08	-	1.485/ 1.98	158.895/ 211.86	1.485/ 1.98
1	213	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	63	0.032	0.18	-	22	1
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/45	2.142/ 2.754	4.608/ 6.496	12.792/ 16.447	99/ 113	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.137/ 10.465	0.542/ 0.697
23	395	Кофе с молоком	120/150	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	10.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**350/415**	**15.157/ 17.614**	**20.508/ 24.376**	**55.367/ 76.167**	**584.115/ 589.82**	**0.149/ 0.186**	**0.268/ 0.296**	**1.77/ 2.36**	**284.537/ 371.665**	**3.087/ 3.757**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
30	85	Суп геркулесовый	150/200	1.23/ 1.64	1.86/ 2.48	7.545/ 10.06	51.9/ 69.2	0.045/ 0.06	0.03/ 0.04	3.45/ 4.6	13.665/ 18.22	0.405/ 0.54
62	92	Тефтели рыбные	60/70	8.148/ 9.312	3.122/ 3.568	5.622/ 6.426	81.676/ 93.344	0.049/ 0.056	0.049/ 0.056	0.595/ 0.68	31.444/ 35.936	0.462/ 0.528
47	132	Капуста тушенная	100/130	2.97/ 3.16	5.565/ 6.82	14.235/ 17.47	118.5/ 144	0.045/ 0.05	0.06/ 0.08	24.555/ 32.74	83.7/ 111.6	1.125/ 1.5
[illegible]	348	Томатный соус	30/30	0. 6/ 0.6	2.3/ 2.3	3.92/ 3.92	39.5/ 39.5	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	1.38/ 1.38	8.94/ 8.94	0.38/ 0.38
122	122	Кисель	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	15.82/ 23.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
148	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	69.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95

		Всего за обед:	**480/630**	**15.678/ 18.452**	**13.262/ 15.788**	**63.842/ 79.368**	**515.126/ 546.044**	**0.221/ 0.31**	**0.181/ 0.226**	**29.745/ 39.8**	**176.61/ 224.02**	**4.86/ 6.14**
		Полдник										
17	608	Пряники	50/50	2.95/ 2.95	2.35/ 2.35	37.5/ 37.5	183/ 183	0.04/ 0.04	0.01/ 0.01	-	5.5/ 5.5	0.4/ 0.4
10	392	Чай с сахаром	100/200	0.03/ 0.06	0.01/ 0.02	4.87/ 9.32	18.67/ 37.34	-	-	0.01/ 0.02	5.33/ 10.66	0.13/ 0.26
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**250/350**	**3.38/ 3.41**	**2.76/ 2.77**	**52.17/ 56.65**	**248.67/ 267.34**	**0.07/ 0.07**	**0,03/ 0.03**	**10.01/ 10.02**	**13.03/ 18.36**	**16.53/ 16.66**
		Ужин										
7	229	Вареники ленивые	150/180	10.881/ 13.392	5.343/ 6.578	10.6405/ 13.096	133.9/ 164.8	0.0455/ 0.056	0.169/ 0.208	0.2665/ 0.328	92.04/ 113.28	0.481/ 0.592
53	354	Сметанный соус	50/50	0.705/ 0.705	2.5/ 2.5	2.935/ 2.935	37.05/ 37.05	0.01/ 0.01	0.015/ 0.015	0.02/ 0.02	13.65/ 13.65	0.105/ 0.105
12	397	Какао с молоком	170/190	3.15/ 4.2	2.715/ 3.62	12.96/ 17.28	88.995/ 118.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.2/ 1.6	114.705/ 152.94	0.405/ 0.54
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	64.329/ 85.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/460**	**16.578/ 20.753**	**11.2/ 13.55**	**39.94/ 50.08**	**324.27/ 406.28**	**0.1005/ 0.126**	**0.319/ 0.438**	**1.486/ 1.948**	**220.395/ 279.87**	**1.472/ 1.237**
		Всего за день:	**1580/1955**	**51.29/ 60.73**	**47.74/ 56.48**	**221.419/ 272.365**	**1714.85/ 1852.15**	**0.5415/ 0.702**	**0.808/ 1**	**45.011/ 56.128**	**701.572/ 900.915**	**27.352/ 29.194**

Неделя: вторая ***День 3– среда***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		Завтрак										
9	235	Пудинг из творога	80/100	7.57/ 15.14	5.38/ 10.76	12.165/ 24.33	117.5/ 155	0.03/ 0.06	0.115/ 0.23	0.095/ 0.19	64.95/ 129.9	0.485/ 0.97
52	351	Молочный соус	100/140	1.94 2.91	4.52/ 6.75	13.26/ 19.89	101.5/ 151.25	0.03/ 0.045	0.07/ 0.105	0.32/ 0.48	62.71/ 94.065	0.17/ 0.255
40	3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/60	4.7295/ 6.306	6.8805/ 9.174	14.562/ 19.416	119/ 165.334	0.0495/ 0.066	0.0495/ 0.066	0.072/ 0.096	96.102/ 128.136	0.711/ 0.948
23	395	Кофе с молоком	170/200	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	15.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**400/500**	**16.39/ 27.22**	**18.24/ 28.62**	**55.48/ 84.3**	**422/ 483.58**	**0.13/ 0.19**	**0.29/ 0.48**	**0.77/ 1.15**	**319.27/ 479.44**	**1.43/ 2.25**
		Обед										
9	67	Щи из свежей капусты	130/180	1.26/ 1.54	3.51/ 4.29	6.102/ 7.458	61.02/ 74.58	0.036/ 0.044	0.036/ 0.044	13.302/ 16.258	31.194/ 38.126	0.576/ 0.704
64	282	Биточки мясные	50/60	9.318/ 10.871	7.068/ 8.246	9.642/ 11.249	139/ 152.169	0.06/ 0.07	0.102/ 0.119	0.09/ 0.105	26.1/ 30.45	0.9/ 1.05
47	58	Картофельное пюре	100/130	1.17/ 2.255	1.15/ 2.68	3.36/ 6.04	82.6/ 123.9	0.07/ 0.105	7.02/ 10.53	2.09/ 3.135	36.72/ 55.08	0.49/ 0.735
[illegible]	348	Томатный соус	30/30	0. 6/ 0.6	2.3/ 2.3	3.92/ 3.92	39.5/ 39.5	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	1.38/ 1.38	8.94/ 8.94	0.38/ 0.38
[illegible]	33	Салат из свеклы	40/60	1.136/ 1.42	4.872/ 6.09	6.688/ 8.36	75.12/ 93.9	0.016/ 0.02	0.08/ 0.04	7.6/ 9.5	28.12/ 35.15	1.064/ 1.33
[illegible]	148	Хлеб ржаной	40/50	-	-	14.7/ 19.6	60/ 80	0.45/ 0.6	0.45/ 0.6	22.5/ 30	6.75/ 9	-
[illegible]	176	Компот из	100/150	0.22/	0.01/	13.88/	56.5/	-	-	0.2/	15.91/	0.62/

		сухофруктов		0.33	0.015	20.82	84.75			0.3	23.865	0.93
		Всего за обед:	**500/660**	**13.7/ 17.01**	**18.91/ 23.62**	**58.29/ 77.45**	**351.74/ 648.8**	**0.642/ 0.849**	**7.698/ 11.343**	**47.162/ 60.678**	**153.734/ 200.611**	**4.03/ 4.749**
		Полдник										
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	54.329/ 65.772	-	-	-	-	-
51	490	Сгущенное молоко	20/40	1.44/ 2.88	1.7/ 3.4	11.1/ 22.2	65.6/ 131.2	0.012/ 0.024	0.076/ 0.152	0.2/ 0.4	61.4/ 122.8	0.04/ 0.08
10	392	Чай с сахаром	100/150	0.03/ 0.045	0.01/ 0.016	4.66/ 6.99	18.67/ 28	-	-	0.01/ 0.015	5.33/ 7.995	0.13/ 0.195
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**250/330**	**3.712/ 5.701**	**2.752/ 4.672**	**38.118/ 55.762**	**185.6/ 271.97**	**0.042/ 0.054**	**0.096/ 0.172**	**10.21/ 10.415**	**68.93/ 132.995**	**16.17/ 16.275**
		Ужин										
66	189	Каша пшенная	190/210	6.81/ 9.08	7.77/ 10.36	30.135/ 40.18	217.485/ 269.98	0.135/ 0.18	-	1.215/ 1.62	138.51/ 184.68	2.43/ 3.24
11	394	Чай с молоком	180/200	2.655/ 3.54	2.325/ 3.1	11.31/ 15.08	76.995/ 82.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.185/ 1.58	112.005/ 149.34	0.285/ 0.38
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	64.329/ 85.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**11.317/ 15.076**	**10.737/ 14.316**	**54/ 72**	**358.809/ 438.412**	**0.18/ 0.24**	**0.135/ 0.18**	**3.2/ 3.2**	**250.515/ 334.02**	**2.715/ 3.62**
		Всего за день:	**1550/1940**	**45.119/ 65.007**	**50.639/ 71.228**	**205.88/ 289.512**	**1318.149/ 1842.762**	**0.994/ 1.333**	**8.219/ 12.175**	**61.342/ 75.443**	**792.449/ 1147.066**	**24.345/ 26.894**

Неделя: вторая ***День 4– четверг***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
50	249	***Завтрак***										
		Рыба под омлетом	150/200	23.595/ 35.46	4.93/ 9.24	3.38/ 5.84	165/ 246.66	0.12/ 0.16	0.3/ 0.4	1.545/ 2.06	81.495/ 108.66	1.62/ 2.16
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/50	2.142/ 2.754	6.608/ 8.496	12.792/ 16.447	119/ 153	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
12	397	Какао с молоком	160/180	3.15/ 4.2	2.715/ 3.62	12.96/ 17.28	88.995/ 118.66	0.045/ 0.06	0.135/ 0.18	1.2/ 1.6	114.705/ 152.94	0.405/ 0.54
		Всего за завтрак:	**350/430**	**28.89/ 42.41**	**14.25/ 21.36**	**29.13/ 39.57**	**373/ 518.32**	**0.21/ 0.27**	**0.46/ 0.62**	**2.75/ 3.66**	**204.34/ 272.06**	**2.57/ 3.4**
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
		Обед										
48	46	Свекольник со сметаной	150/200	3.366/ 4.114	1.53/ 1.87	9.162/ 11.198	65.538/ 80.102	0.09/ 0.11	0.072/ 0.088	8.892/ 10.868	43.344/ 52.976	0.936/ 1.144
3	204	Лапша отварная	100/120	4.224/ 5.76	0.605/ 0.825	22.836/ 31.14	113.74/ 155.1	0.066/ 0.09	0.022/ 0.03	-	5.489/ 7.485	0.891/ 1.215
70	104	Печень по - строгановски	60/80	10.08/ 11.52	4.046/ 4.624	2.485/ 2.84	85.057/ 97.208	0.07/ 0.08	0.7/ 0.8	0.364/ 0.416	19.67/ 22.48	3.241/ 3.704
43	376	Компот из сухофруктов	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	20.82/ 27.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
44	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	69.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**450/600**	**20.4/ 25.13**	**6.6/ 7.94**	**72/ 90.67**	**418.69/ 532.41**	**0.3/ 0.34**	**0.83/ 1**	**9.56/ 11.68**	**106.37/ 132.26**	**7.56/ 9.25**
		Полдник										
	496	Коржик	50/50	6.78	11.69	64.56	301.67	0.11	0.08	0.06	26.67	1.19

		молочный										
10	392	Чай с сахаром	100/150	0.03/ 0.045	0.01/ 0.016	4.66/ 6.99	18.67/ 28	-	-	0.01/ 0.015	5.33/ 7.995	0.13/ 0.195
58	144	Фрукты	100/100	0.4/ 0.4	0.4/ 0.4	9.8/ 9.8	47/ 47	0.03/ 0.03	0.02/ 0.02	10/ 10	2.2/ 2.2	16/ 16
		Всего за полдник:	**250/350**	**7.21/ 7.225**	**12.1/ 12.1**	**79.02/ 81.35**	**367.34/ 376.67**	**0.14/ 0.14**	**0.1/ 0.1**	**10.07/ 10.075**	**34.2/ 36.865**	**17.32/ 17.38**
		Ужин										
22	4/4	Каша кукурузная	190/210	2.445/ 3.26	0.36/ 0.48	0.36/ 0.48	99.59/ 132.78	0.035/ 0.047	0.0198/ 0.026	-	5.91/ 7.88	0.778/ 1.064
23	395	Кофе с молоком	180/200	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	15.495/ 20.66	84/ 112	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 16.772	64.329/ 85.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/450**	**6.43/ 8.58**	**2.46/ 3.28**	**28.41/ 37.91**	**247.92/ 330.55**	**0.05/ 0.067**	**0.08/ 0.11**	**0.285/ 0.38**	**101.41/ 135.22**	**0.84/ 1.14**
		Всего за день:	**1555/1930**	**63.43/ 83.845**	**35.41/ 44.68**	**218.66/ 259.6**	**1348.93/ 1800.62**	**0.74/ 0.827**	**1.48/ 1.84**	**24.695/ 27.82**	**455.99/ 586.84**	**29.76/ 32.6**

Неделя: вторая ***День 5– пятница***

№ карты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
		Завтрак										
	93	Лапша молочная	160/180	4.53/ 6.04	4.2/ 5.6	13.68/ 18.24	110.7/ 129.6	0.06/ 0.08	0.165/ 0.22	0.69/ 0.92	123.55/ 164.74	0.405/ 0.54
1	213	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	63	0.032	0.18	-	22	1
41	1	Хлеб пшеничный с маслом	40/50	2.142/ 2.754	4.608/ 6.496	12.792/ 16.447	119/ 133	0.042/ 0.054	0.028/ 0.036	-	8.1375/ 10.4625	0.5425/ 0.6975
23	395	Кофе с молоком	160/180	2.145/ 2.86	1.455/ 1.94	15.495/ 20.66	84/ 102	0.015/ 0.02	0.06/ 0.08	0.285/ 0.38	95.505/ 127.34	0.06/ 0.08
		Всего за завтрак:	**400/450**	**13.9/ 16.73**	**16.75/ 18.64**	**42.25/ 55.63**	**376.7/ 427.6**	**0.15/ 0.19**	**0.43/ 0.52**	**1/ 1.3**	**249.19/ 324.54**	**2.01/ 2.32**
		Обед										
54	39	Суп «Крестьянский со сметаной	150/200	1.23/ 1.64	1.86/ 2.48	7.545/ 10.06	51.9/ 79.2	0.045/ 0.06	0.03/ 0.04	3.45/ 4.6	13.665/ 18.22	0.405/ 0.54
74	315	Рис отварной	100/150	2.43/ 3.645	3.58/ 5.37	24.46/ 36.69	131.8/ 199.7	0.02/ 0.03	0.01/ 0.015	-	0.91/ 1.365	0.35/ 0.525
73	259	Гуляш мясной	60/70	9.894/ 11.543	10.02/ 11.69	1.956/ 2.282	137.34/ 170.23	0.024/ 0.028	-	0.63/ 0.735	8.82/ 10.29	1.26/ 1.47
14	122	Кисель	100/150	0.33/ 0.44	0.015/ 0.02	20.82/ 27.76	84.75/ 113	-	-	0.3/ 0.4	23.865/ 31.82	0.93/ 1.24
14	148	Хлеб ржаной	40/50	2.4/ 3.3	0.4/ 0.6	16.7/ 17.732	69.6/ 87	0.072/ 0.09	0.032/ 0.04	-	14/ 17.5	1.56/ 1.95
		Всего за обед:	**450/620**	**16.28/ 20.57**	**15.88/ 20.16**	**71.48/ 94.52**	**476.39/ 649.14**	**0.16/ 0.21**	**0.072/ 0.095**	**4.38/ 5.74**	**61.26/ 79.2**	**4.51/ 5.73**
		Полдник										
	609	Печенье	40/50	3/	3.92/	29.76/	166.8/	0.032/	0.02/	-	11.6/	0.84/

				3.75	4.9	37.2	198.5	0.04	0.025		14.5	1.05
19	399	Сок	100/100	0.5/ 0.5	-	10.1/ 10.1	42.67/ 42.67	0.01/ 0.01	0.01/ 0.01	2/ 2	7/ 7	1.4/ 1.4
58	144	Фрукты	100/100	0.4/0.4	0.4/0.4	9.8/9.8	47/47	0.03/0.03	0.02/0.02	10/10	2.2/2.2	16/16
		Всего за полдник:	**240/250**	**3.9/ 4.65**	**4.32/ 5.3**	**49.66/ 57.1**	**256.47/ 288.17**	**0.072/ 0.08**	**0.05/ 0.055**	**12/ 12**	**20.8/ 23.7**	**18.24/ 18.45**
		Ужин										
71	59	Овощное рагу	200/220	2.75/ 5	5.085/ 6.78	14.445/ 18.26	198.315/ 3088.42	0.09/ 0.12	0.12/ 0.16	8.43 11.24	96.36/ 128.48	1.065/ 1.42
10	392	Чай с сахаром	170/190	0.045/ 0.06	0.016/ 0.02	6.99/ 8.32	28/ 37.34	-	-	0.015/ 0.02	7.995/ 10.66	0.195/ 0.26
13	147	Хлеб пшеничный	30/40	1.842/ 2.456	0.642/ 0.856	12.558/ 15.772	64.329/ 85.772	-	-	-	-	-
		Всего за ужин:	**400/470**	**4.637/ 7.516**	**5.743/ 7.656**	**33.993/ 42.352**	**290.644/ 431.532**	**0.09/ 0.12**	**0.12/ 0.16**	**8.445/ 11.26**	**104.355/ 139.14**	**1.26/ 1.68**
		Всего за день:	**1490/1790**	**38.717/ 49.466**	**42.693/ 51.756**	**249.139/ 249.602**	**1400.204/ 1796.442**	**0.472/ 0.6**	**0.672/ 0.83**	**25.825/ 30.3**	**435.605/ 566.58**	**26.02/ 28.18**