

Утверждаю : 
Директор МБОУ Рассоленковская СОШ (Детский сад п. Рассоленко)

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд весенне-зимнего сезона МБОУ Рассоленковская СОШ (Детский сад)
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций 2012 год МР 2.3.1.2432-08
возрастная категория от 2 до 3 лет Завтрак 20%, 2 завтрак 5% обед 35%, полдник 15% 1-я неделя

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки		Жиры	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	порции	всего	в т.ч. жив.									
1 День понедельник Завтрак												
3	Салат из капусты с морковью	30	0,62	0	3,4	3,65	52	0,01	0,01	10,1	16,4	0,22
346	Суфле рыбное	120	6,9	14,7	6,6	14,4	118,1	0,07	0,03	0,2	52,2	0,54
506	Чай с лимоном	150	0,04	0	0,01	11,43	46,8	0	0	2,1	2,1	0,68
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		9,14	14,7	10,2	38,88	263,7	0,1	0,06	12,4	76,3	1,89
	норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1	
2 Завтрак												
	Яблоко	100	1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03	
Обед												
142	Борщ с капустой и картофелем	200	10,06	16,85	5,08	11,74	80,9	0,02	0,02	8,03	51,86	0,6
375	Азу	150	0,48	9,2	10,3	13,2	192,4	0,07	0,09	8,93	18,56	2,1
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	0	20,5	83,8	0,01	0,01	0,1	42,2	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		13,82	26,05	15,68	64,44	448,7	0,13	0,2	17,06	120,42	4,15
	норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2	
Полдник												
531	Йогурт	150	3,5	9,5	2,8	2,75	80,5	0,04	0,1	4,8	178,5	0,15
568	Булочка "Пермская"	75	2,8	0,76	4,3	24,78	150,3	0,06	0,04	1,5	12,54	0,75
	Итого		6,3	10,26	7,1	27,53	230,8	0,1	0,14	6,3	191,04	0,9
	норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1	
	Итого за день		31,16	51,01	35,18	140,65	1016,2	0,36	0,42	39,86	404,96	7,84
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
2 День вторник Завтрак												
65	Салат из свеклы с сыром	30	1,25	0,68	2,9	3,12	58,6	0,01	0,02	2,85	38,3	0,56
323	Запеканка из творога	120	5,1	14,6	5,6	18,8	105,9	0,03	0,3	2,4	206	0,65
505	Чай с сахаром	150	0	0	0	11,2	45,09	0	0	0	4,05	0,65
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		7,93	15,28	8,69	42,52	256,39	0,06	0,34	5,25	253,95	2,31
	норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1	
2 Завтрак												
	Апельсин	100	2,1	0	2,3	10,09	76	0,04	0,03	5	34	0,3
	ИТОГО		2,1	0	2,3	10,09	76	0,04	0,03	5	34	0,3
	норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03	
Обед												
157	Суп из овощей	200	1,03	20,85	2,65	14,29	99,3	0,04	0,03	11,4	73,92	0,48
441	картофельное пюре	100	2,05	0,44	4,24	17,39	96,86	0,09	0,07	3,4	24,24	0,76

378	Гуляш из говядины	70	7,2	6,48	8,3	3,43	118,17	0,02	0,05	1	7,2	1,2
521	Компот из свежих яблок	150	0,36	0	0,2	10,5	45,5	0,01	0,01	1,95	11,1	0,33
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		13,5	27,77	15,69	64,61	451,43	0,19	0,24	17,75	124,26	3,12
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
509	Какао с молоком	150	2,5	5,5	2,5	14,5	93,15	0,03	0,07	0,24	115,3	0,4
573	Булочка "Веснушка"	60	3,86	4,18	3,85	15,66	106,3	0,08	0,03	4	10,69	0,63
	Итого		6,36	9,68	6,35	30,16	199,45	0,11	0,1	4,24	125,99	1,03
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		29,89	47,73	31,03	159,38	1093,6	0,4	0,71	32,24	53,82	6,76
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
3 День среда Завтрак												
90	Винегрет овощной	30	0,47	0	3,87	2,78	48,2	0,01	0,01	0,62	8,98	0,3
418	Суфле из кур с маслом	70	5,4	13,9	3,53	10,87	105,69	0,02	0,08	5,31	34,29	0,67
512	Кофейный напиток на сгущ.молоке	150	1,7	1,5	2	19,5	103,77	0,01	0,08	0,21	66,9	0,06
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		9,15	15,4	9,59	42,55	304,46	0,06	0,19	6,14	115,77	1,48
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Яблоко	100	1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
180	Суп молочный с макар. изделиями	200	0,28	14,9	3,93	12,93	107,3	0,05	0,14	0,68	117,4	0,28
435	Капуста тушеная	100	0,11	0,02	3,43	24,04	78,46	0,02	0,06	17	57,65	2,16
381	бифштекс рубленый паровой с соусом	70	11,8	11,8	9,7	0,01	134,8	0,03	0,09	0	6	1,9
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	0	21,7	91,14	0	0	0	0,5	0,07
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		16,07	26,72	17,36	77,68	503,3	0,13	0,37	17,68	189,35	4,76
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
530	Кефир	150	4,2	4,2	3,2	6,1	70,8	0,04	0,2	1	180	0,1
571	Слойка "Свердловская"	50	3,89	1,77	7,38	29,1	198,38	0,05	0,05	0,05	14,32	0,52
	Итого		8,09	5,97	10,58	35,2	269,18	0,09	0,25	1,05	194,32	0,62
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		35,21	48,09	39,73	165,23	1149	0,31	0,83	28,97	516,64	7,76
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
4 День четверг Завтрак												
81	Сельдь с гарниром	30	0,93	0,48	2,79	2,59	39,49	0,02	0,03	4,02	10,59	0,35
277	Каша манная	150	5	14,3	5,6	18,1	161,2	0,05	0,12	1,1	99,5	0,32
505	Чай с сахаром	150	0	0	0	11,2	45,09	0	0	0	4,05	0,65
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		7,51	14,78	8,58	41,29	292,58	0,09	0,17	5,12	119,74	1,77
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												

	Груша	100	2,1	0	2,2	10,2	76,8	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		2,1	0	2,2	10,2	76,8	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
148	Рассольник "Ленинградский"	200	1,25	19,85	4,2	7,6	73,4	0,05	0,03	9,1	28,69	0,48
432	Макароны отварные	100	3,68	0,02	4,1	22,5	146,9	0,04	0,02	0	28,5	0,7
398	Тефтели из говяд. в молочном соусе	70	6,5	6,5	6,5	5,45	107	0,03	0,07	0	17,9	1,05
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	0	20,5	83,8	0,01	0,01	0,1	42,2	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	ИТОГО		14,71	26,37	15,1	75,05	502,7	0,16	0,21	9,2	125,09	3,68
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
529	Молоко кипяченое	150	4,1	4,1	4,7	7,5	90	0,02	0,1	3,8	150,6	0,12
556	Пирожки печенные с повидлом	60	3,29	0,38	3,81	28,72	137,3	0,04	0,03	0,03	10,11	0,64
	Итого		7,39	4,48	8,51	36,22	227,3	0,06	0,13	3,83	160,71	0,76
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		31,71	47,3	34,39	162,76	1099	0,34	0,53	22,25	422,74	7,11
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
5 День пятница Завтрак												
70	Салат из свеклы с яблоками	30	0,49	0	1,96	4,5	38,3	0,01	0,01	2,25	13,01	0,64
319	Омлет с сыром	70	5,9	21,9	6,24	9,9	141,56	0,03	0,27	3,21	175,35	1,15
507	Чай с молоком	150	1,08	1,08	0,93	13,08	65,3	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		9,05	22,98	9,32	36,88	291,96	0,07	0,36	5,94	243,01	2,93
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Банан	100	2,1	0	2,2	11	76	0,07	0,05	4,9	18	0,6
	ИТОГО		2,1	0	2,2	11	76	0,07	0,05	4,9	18	0,6
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
150	Солянка из птицы	200	2,1	22,6	9,7	2,1	80,3	0,06	0,02	7,8	43,12	0,6
424	Рис отварной	100	2,4	0,02	4,07	25	150,4	0,02	0,01	0	23,3	0,3
353	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6,8	6,5	3,9	2,2	72,4	0,04	0,04	1,1	36,3	0,35
520	Кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	0	23,1	93,2	0	0	0,1	9,3	1,3
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		14,36	29,12	17,97	71,4	487,9	0,15	0,15	9	119,82	2,9
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
532	Сок яблочный	150	0,75	0	0,15	15,1	69	0,02	0,02	3	10,5	0,3
555	Ватрушка с творогом	60	3,73	0,36	3	23,44	126,51	0,06	0,03	0	7,36	0,45
	Итого		4,48	0,36	3,15	38,54	195,51	0,08	0,05	3	17,86	0,75
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		29,99	52,46	32,64	157,82	1051	0,37	0,37	22,84	398,69	7,18
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5

2-я неделя

№т/п	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
------	-------------------------------	-------	-------	------	---	------	----	----	---	----	----

1 День понедельник Завтрак		порции	всего	в т.ч. жив.	всего							
1	Салат витаминный	30	2,83	0	3,8	4,03	53,2	0,01	0,01	5,6	11,4	0,33
323	Запеканка из творога	120	5,1	14,6	5,6	18,8	105,9	0,03	0,3	2,4	206	0,65
506	Чай с лимоном	150	0,04	0	0,01	11,43	46,8	0	0	2,1	2,1	0,68
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		9,55	14,6	9,6	43,66	252,7	0,06	0,33	10,1	225,1	2,11
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Яблоко	100	1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
160	Суп картофельный с клецками	200	8,72	21,85	9,6	15	149,2	0,03	0,02	5,8	45,9	0,3
441	картофельное пюре	100	2,05	0,44	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,4	24,24	0,76
391	Шницель говяжий	70	1,25	1,04	1,1	1	19,6	0,06	0,09	0	1	0,12
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	0	20,5	83,8	0,01	0,01	0,1	42,2	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		15,3	23,33	15,24	64,89	441,06	0,22	0,27	9,3	121,14	2,63
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
531	Йогурт	150	3,5	9,5	2,8	2,75	80,5	0,04	0,1	4,8	178,5	0,15
586	Сдоба с повидлом	60	2,25	0,62	4,41	30,39	150,2	0,07	0,04	0,04	12,42	0,7
	Итого		5,75	10,12	7,21	33,14	230,7	0,11	0,14	4,84	190,92	0,85
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		32,5	48,05	34,25	151,49	997,46	0,42	0,76	28,34	554,36	6,49
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
2 День вторник Завтрак												
9	Салат из моркови с изюмом	30	0,48	0	0,05	14,56	57,5	0,02	0,02	5,53	11,9	0,34
311	Омлет натуральный	65	5,6	12,7	8,6	1,52	105,88	0,03	0,22	0	52,6	1,04
505	Чай с сахаром	150	0	0	0	11,2	45,09	0	0	0	4,05	0,65
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		7,66	12,7	8,84	36,68	255,27	0,07	0,26	5,53	74,15	2,48
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Апельсин	100	2,1	0	2,3	10,09	76	0,04	0,03	5	34	0,3
	ИТОГО		2,1	0	2,3	10,09	76	0,04	0,03	5	34	0,3
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
167	Уха с крупой	200	1,9	17,86	4,48	18,9	76,2	0,05	0,03	4,6	79,9	0,59
417	Рагу из птицы	175	10,4	8,83	12,62	16,44	229,02	0,13	0,14	10,16	20,56	1,76
521	Компот из свежих яблок	150	0,36	0	0,2	10,5	45,5	0,01	0,01	1,95	11,1	0,33
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		15,52	26,69	17,6	64,84	442,32	0,22	0,26	16,71	119,36	3,03
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
509	Какао с молоком	150	2,5	2,5	0,5	24,5	113,15	0,03	0,07	0,24	115,3	0,4

564	Шанежка наливная	50	3,91	3,53	6,45	8,24	117,66	0,06	0,03	3,6	17,28	0,49
	Итого		6,41	6,03	6,95	32,74	230,81	0,09	0,1	3,84	132,58	0,89
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		31,69	47,82	35,69	144,35	1004	0,42	0,65	31,08	360,09	6,7
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
3 День среда Завтрак												
33	Салат "Степной"	30	1,7	0	3,8	2,9	49,4	0,02	0,01	2,2	7,5	0,02
330	Сырники из творога	120	4,2	13,7	4,1	11,8	100,8	0,06	0,29	3,27	168,4	0,76
512	Кофейный напиток на сгущ.молоке	150	1,7	1,5	2	19,5	103,77	0,01	0,08	0,21	66,9	0,06
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		9,18	15,2	10,09	43,6	300,77	0,11	0,4	5,68	248,4	1,29
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Яблоко	100	1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		1,9	0	2,2	9,8	73	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
169	Суп крестьянский с крупой	200	1,2	15,86	2,15	6,8	63,9	0,02	0,02	9,6	92,7	0,39
432	Макароны отварные	100	3,68	0,02	4,1	18,5	86,5	0,3	0,02	0	8,5	0,7
391	Котлеты из говядины	70	7,1	10,4	10,8	10	196,4	0,06	0,09	0	9,8	1,2
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	0	21,7	91,14	0	0	0	0,5	0,07
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		15,86	26,28	17,35	76	529,54	0,41	0,21	9,6	119,3	2,71
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
530	Кефир	150	4,2	4,2	3,2	6,1	70,8	0,04	0,2	1	180	0,1
580	Булочка молочная	60	1,9	0,58	3,32	26,95	156,09	0,08	0,04	2,86	21,2	0,56
	Итого		6,1	4,78	6,52	33,05	226,89	0,12	0,24	3,86	201,2	0,66
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		33,04	46,26	36,16	162,45	1130	0,67	0,87	23,24	586,1	5,56
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
4 День четверг Завтрак												
61	Салат из свеклы и моркови	30	0,48	0	3,8	2,6	47,3	0,01	0,01	5,2	11,2	0,38
319	Омлет с сыром	70	5,9	14,07	5,6	18,1	161,56	0,03	0,27	1,1	175,35	1,15
505	Чай с сахаром	150	0	0	0	11,2	45,09	0	0	0	4,05	0,65
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		7,96	14,07	9,59	41,3	300,75	0,06	0,3	6,3	196,2	2,63
			7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Груша	100	2,1	0	2,2	10,2	76,8	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
	ИТОГО		2,1	0	2,2	10,2	76,8	0,03	0,02	4,1	17,2	0,9
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
182	Суп молочный с овощами	200	3,3	2,6	3,3	8,14	85,1	0,07	0,16	7,6	115,2	0,4
379	Жаркое по- домашнему	220	9,25	21,66	12,82	17,17	263,06	0,16	0,23	7,84	26,58	4,13
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	0	20,5	83,8	0,01	0,01	0,1	42,2	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2

	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	ИТОГО		15,83	24,26	16,42	64,81	523,56	0,27	0,48	15,54	191,78	5,98
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
529	Молоко кипяченое	150	4,1	4,1	4,7	7,5	90	0,02	0,1	3,8	150,6	0,12
593	Коржик молочный	70	2,08	5,6	2,32	21,3	140,3	0,06	0,04	0,08	16,76	0,55
	Итого		6,18	9,7	7,02	28,8	230,3	0,08	0,14	3,88	167,36	0,67
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		32,07	48,03	35,23	145,11	1131	0,44	0,94	29,82	572,54	10,18
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
5 День пятница Завтрак												
11	Салат из моркови и яблок с яйцом	30	0,75	9,38	1,7	2,8	38,9	0,01	0,02	3,75	8,8	0,56
283	каша рисовая молочная	150	4,1	4,5	6,7	19,3	153,1	0,04	0,13	1,15	107,7	0,33
507	Чай с молоком	150	1,08	1,08	0,93	13,08	65,3	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Хлеб ржаной	8	0,52	0	0,09	2,6	13,9	0,01	0,01	0	2,8	0,3
	ИТОГО		7,51	14,96	9,52	44,58	304,1	0,08	0,23	5,38	171,15	2,03
		норма	7,5-9,2	12,6-15,4	8,4-10,3	36,5-44,6	252-308	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Банан	100	2,1	0	2,2	11	76	0,07	0,05	4,9	18	0,6
	ИТОГО		2,1	0	2,2	11	76	0,07	0,05	4,9	18	0,6
		норма	1,9-2,3	3,1-3,8	2,1-2,5	9,1-11,1	63-77	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
154	Щи из свежей капусты	200	0,88	16,85	9,9	3,12	43,5	0,01	0,01	10,1	76,9	0,35
424	Рис отварной	100	2,49	0,02	4,07	25,07	150,46	0,02	0,01	0	3,35	0,3
345	Кнели рыбные припущенные	70	9,4	9,02	0,9	4,1	62,7	0,04	0,04	0,16	28,2	0,32
520	Кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	0	23,1	93,2	0	0	0,1	9,3	1,3
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,02	0,07	0	5	0,2
	Хлеб ржаной	14	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,01	0,01	0	2,8	0,15
	Итого		15,83	25,89	15,17	74,39	441,46	0,1	0,14	10,36	125,55	2,62
		норма	13,2-16,1	22-26,9	14,8-18	63,9-78,1	441-539	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
532	Сок яблочный	150	0,75	0	0,15	15,1	69	0,02	0,02	3	10,5	0,3
604	печенье	70	5,5	0	6,8	18,4	156	0,08	0,05	0,8	49	2,1
	Итого		6,25	0	6,95	33,5	225	0,1	0,07	3,8	59,5	2,4
		норма	5,6-6,9	9,4-11,5	6,3-7,7	27,4-33,4	189-231	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		31,69	47,3	33,84	163,47	1046	0,35	0,49	24,44	374,2	7,65
	Норма за день		28,35-34,65	47,25-57,75	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5

возрастная категория от 3 до 7 лет

Завтрак 20%, 2 завтрак 5% обед 35%, полдник 15%

1-я неделя

№п/п	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки		Жиры	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
			всего	в т.ч. жив.								
1 День понедельник Завтрак		порции										
3	Салат из капусты с морковью	60	0,98	0	6	5,7	82,1	0,01	0,01	16	25,9	0,35
346	Суфле рыбное	140	8,4	12,1	5,6	13,4	168,1	0,07	0,01	0,2	52,2	0,54
506	Чай с лимоном	200	0,06	0	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92	0,91
100	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
100	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		11,6	12,1	11,89	47,49	377,1	0,11	0,088	19	85,37	2,39
		норма	9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1

2 Завтрак												
	Яблоко	150	2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
	ИТОГО		2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
		норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
142	Борщ с капустой и картофелем	250	12,5	14,5	7,06	17,6	90,9	0,02	0,02	8,03	51,86	0,6
375	Азу	220	2,46	9,2	13,5	18,9	192,4	0,07	0,09	8,93	18,56	2,1
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		19,22	23,7	21,04	87,1	508,64	0,16	0,14	17,11	140,09	5,36
		норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
531	Йогурт	200	3,5	9,5	2,8	2,75	80,5	0,04	0,1	4,8	178,5	0,15
568	Булочка "Пермская"	80	4,2	0,76	6,4	32,85	169,8	0,06	0,04	1,5	12,54	0,75
	Итого		7,7	10,26	9,2	35,6	250,3	0,1	0,14	6,3	191,04	0,9
		норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		40,92	46,06	44,93	181,9	1219	0,4	0,38	46,5	433,7	9,75
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
2 День вторник Завтрак												
65	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	1,08	7,1	4,9	92,5	0,01	0,04	4,5	60,4	0,8
323	Запеканка из творога	120	7,1	12,6	5,6	18,8	111,9	0,03	0,2	2,4	201	0,65
505	Чай с сахаром	200	0	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		11,16	13,68	12,98	51,88	328,92	0,07	0,308	6,9	271,15	2,91
		норма	9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Апельсин	150	2,5	0	2,8	12,1	83	0,06	0,04	4	26	0,2
	ИТОГО		2,5	0	2,8	12,1	83	0,06	0,04	4	26	0,2
		норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
157	Суп из овощей	250	3,72	15,85	3,68	28,15	133,9	0,07	0,06	19	53,2	0,81
441	картофельное пюре	150	3,07	0,66	6,36	14,08	145,2	0,13	0,1	5,1	36,36	1,14
378	Гуляш из говядины	70	7,2	6,48	8,3	3,43	118,17	0,02	0,05	1	7,2	1,2
521	Компот из свежих яблок	200	0,48	0	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		18,17	22,99	19,1	82,93	571,45	0,3	0,24	27,7	124,92	4,67
		норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
509	Какао с молоком	200	3,5	5,5	2,5	19,5	123,15	0,03	0,07	0,24	115,3	0,4
573	Булочка "Веснушка"	80	3,86	4,18	6,85	17,5	146,5	0,08	0,03	4	10,69	0,63
	Итого		7,36	9,68	9,35	37	269,65	0,11	0,1	4,24	125,99	1,03
		норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		39,19	46,35	44,23	183,91	1253	0,54	0,68	42,84	548,06	8,81
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
3 День среда Завтрак												
90	Винегрет овощной	60	0,75	0	5,12	3,39	76,17	0,02	0,02	0,98	14,18	0,47
418	Суфле из кур с маслом	90	6,1	11,9	4,1	3,87	105,69	0,03	0,08	4,31	34,29	0,67

512	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,29	2,02	2,67	26,11	138,36	0,02	0,11	0,28	89,2	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		11,3	13,92	12,17	46,51	384,62	0,1	0,278	5,57	142,02	1,82
	норма		9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Яблоко	150	2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
	ИТОГО		2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
	норма		2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
180	Суп молочный с макар. изделиями	250	2,65	12,9	7	12,93	115,2	0,05	0,14	0,68	117,4	0,28
435	Капуста тушеная	150	1,11	0,02	2,6	21,04	98,6	0,02	0,06	17	57,65	2,16
381	бифштекс рубленый паровой с соусом	70	11,8	11,8	9,7	0,01	134,8	0,03	0,09	0	6	1,9
517	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	0	29,02	121,52	0	0	0	0,68	0,1
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		20,62	24,72	19,78	86,2	583,62	0,16	0,31	17,68	195,03	5,52
	норма		17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
530	Кефир	200	4,2	5,1	3,2	6,1	70,8	0,04	0,2	2	180	0,1
571	Слойка "Свердловская"	80	3,89	3,8	6,38	29,1	198,38	0,05	0,05	2,5	14,32	0,52
	Итого		8,09	8,9	9,58	35,2	269,18	0,09	0,25	4,5	194,32	0,62
	норма		7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		42,41	47,54	44,33	179,71	1320	0,38	0,85	31,85	548,5	9,06
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
4 День четверг Завтрак												
81	Сельдь с гарниром	60	2,4	2,1	4,4	4,09	62,3	0,03	0,05	6,36	16,7	0,56
277	Каша манная	200	7,2	7,07	6,3	14,9	185,6	0,07	0,16	1,3	132,7	0,43
505	Чай с сахаром	200	0	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		11,76	9,17	10,98	47,17	372,42	0,13	0,278	7,66	159,15	2,45
			9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Груша	150	2,4	0	2,8	12,2	86,4	0,09	0,02	4,1	17,2	1,1
	ИТОГО		2,4	0	2,8	12,2	86,4	0,09	0,02	4,1	17,2	1,1
	норма		2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
148	Рассольник "Ленинградский"	250	2,08	2	5,37	12,7	122,3	0,09	0,05	11,8	24,4	0,8
432	Макароны отварные	150	7,5	5,1	6,2	13,8	220,4	0,5	0,03	0	12,7	1,06
398	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	6,5	13,5	7,5	5,45	107	0,03	0,07	0	17,9	1,05
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	ИТОГО		20,34	20,6	19,55	82,55	675,04	0,69	0,18	11,95	124,67	5,57
	норма		17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
529	Молоко кипяченое	200	5,59	5,59	6	10,08	109,12	0,03	0,15	0,5	190,86	0,17
556	Пирожки печенные с повидлом	80	3,29	0,38	3,81	28,72	187,32	0,04	0,03	3,4	10,11	0,64
	Итого		8,88	5,97	9,81	38,8	296,44	0,07	0,18	3,9	200,97	0,81

	норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
Итого за день		43,38	35,74	43,14	180,72	1430	0,98	0,65	27,6	501,99	9,93
Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
5 День пятница Завтрак											
70 Салат из свеклы с яблоками	60	0,78	0	0,09	9,2	60,4	0,01	0,02	3,55	20,5	1,02
319 Омлет с сыром	80	6,78	12,9	9,24	7,3	161,56	0,03	0,27	1,21	175,35	1,15
507 Чай с молоком	200	1,45	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,4	0,92
Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
ИТОГО		11,17	14,35	10,86	47,08	373,48	0,09	0,438	5,41	265,6	3,68
	норма	9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак											
Банан	150	2,4	0	2,7	12	87	0,09	0,05	4,9	18	0,6
ИТОГО		2,4	0	2,7	12	87	0,09	0,05	4,9	18	0,6
	норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед											
150 Солянка из птицы	250	5,8	18,3	10,2	3,6	133,9	0,11	0,04	7,6	48,6	0,8
424 Рис отварной	150	3,73	0,03	6,1	31,6	225,7	0,03	0,02	0	33,5	0,4
353 Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6,8	6,5	3,9	2,2	72,4	0,04	0,04	1,1	36,3	0,35
520 Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	0	30,82	124,36	0	0	0,24	9,3	1,3
Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	5	0,2
Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	2,8	0,15
Итого		20,3	24,83	20,68	91,42	669,86	0,24	0,12	8,94	135,5	3,2
	норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник											
532 Сок яблочный	200	2,5	0	2,1	15,1	99	0,02	0,02	4	23,4	0,3
555 Ватрушка с творогом	80	5,73	1,6	7,2	23,9	146,5	0,06	0,03	0	28,9	0,45
Итого		8,23	1,6	9,3	39	245,5	0,08	0,05	4	52,3	0,75
	норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
Итого за день		42,1	40,48	43,54	189,5	1375	0,5	0,65	23,25	471,4	8,23
Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5

2-я неделя

№п/п	Прием пищи	наименование блюда	масса	Белки		Жиры	У	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
			порции	всего	в т.ч. жив.	всего							
1 День понедельник Завтрак													
1		Салат витаминный	60	3,1	0	3,8	4,03	83,5	0,01	0,01	5,6	11,4	0,33
323		Запеканка из творога	120	5,1	14,1	6,6	18,8	126,2	0,03	0,3	2,4	206	0,65
506		Чай с лимоном	200	0,06	0	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92	0,91
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
		Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
		ИТОГО		10,42	14,1	10,69	51,22	336,6	0,07	0,378	10,8	224,67	2,48
			норма	9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак													
		Яблоко	150	2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
		ИТОГО		2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
			норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед													
160		Суп картофельный с клецками	250	8,72	22,1	10,2	19	169,2	0,03	0,02	5,8	45,9	0,3
441		картофельное пюре	150	3,8	0,5	7,25	12,4	156,5	0,09	0,07	3,4	24,24	0,76
391		Шницель говяжий	70	1,25	1,04	1,1	1	19,6	0,06	0,09	0	1	0,12

522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		18,03	23,64	19,03	83	570,64	0,25	0,21	9,35	140,81	3,84
	норма		17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
531	Йогурт	200	3,5	9,5	2,8	2,75	80,5	0,04	0,1	4,8	178,5	0,15
586	Сдоба с повидлом	80	4,25	0,62	6,41	35,39	216,21	0,07	0,04	0,04	12,42	0,7
	Итого		7,75	10,12	9,21	38,14	296,71	0,11	0,14	4,84	190,92	0,85
	норма		7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		38,6	47,86	41,73	184,16	1286	0,46	0,74	29,09	573,6	8,27
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
2 День вторник Завтрак												
9	Салат из моркови с изюмом	60	2,1	0	0,08	13,9	89,2	0,03	0,03	5,2	18,8	0,55
311	Омлет натуральный	80	7,5	12,7	11,6	1,8	115,8	0,03	0,22	0	52,6	1,04
505	Чай с сахаром	200	0	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		11,76	12,7	11,96	43,88	329,52	0,09	0,318	5,2	81,15	3,05
	норма		9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Апельсин	150	2,5	0	2,8	12,1	83	0,06	0,04	4	26	0,2
	ИТОГО		2,5	0	2,8	12,1	83	0,06	0,04	4	26	0,2
	норма		2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
167	Уха с крупой	250	6,5	11,76	3,4	21,3	99,5	0,09	0,06	7,79	53,3	0,98
417	Рагу из птицы	220	10	11,1	17,8	25,6	297,5	0,16	0,17	12,7	45,8	2,2
521	Компот из свежих яблок	200	0,48	0	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		20,68	22,86	21,96	84,17	571,18	0,33	0,26	23,09	127,26	4,7
	норма		17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
509	Какао с молоком	200	3,5	5,5	2,5	19,5	123,15	0,03	0,07	0,24	115,3	0,4
564	Шанежка наливная	80	4,91	3,2	6,7	23,1	147,66	0,06	0,03	0,05	17,28	0,49
	Итого		8,41	8,7	9,2	42,6	270,81	0,09	0,1	0,29	132,58	0,89
	норма		7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		43,35	44,26	45,92	182,75	1254	0,57	0,71	32,58	366,99	8,84
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
3 День среда Завтрак												
33	Салат "Степной"	60	0,9	0	6,1	4,7	78	0,03	0,02	3,5	11,9	0,39
330	Сырники из творога	150	5,3	12,2	4,1	11,8	100,8	0,06	0,02	3,27	168,4	0,76
512	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,29	2,02	2,67	26,11	138,36	0,02	0,11	0,28	89,2	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		10,65	14,22	13,15	55,75	381,56	0,14	0,218	7,05	273,85	1,83
	норма		9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Яблоко	150	2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1
	ИТОГО		2,4	0	2,8	11,8	83	0,03	0,02	4,1	17,2	1,1

		норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
169	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	12,8	3,6	16,9	96,5	0,02	0,02	9,6	92,7	0,39
432	Макароны отварные	150	5,2	0,02	5,9	20,2	106,7	0,3	0,02	0	8,5	0,7
391	Котлеты из говядины	70	7,1	10,4	10,8	10	196,4	0,06	0,09	0	9,8	1,2
517	Кисель плодово-ягодный	200	1,02	0	0	21,7	91,14	0	0	0	0,68	0,1
	Хлеб пшеничный	35	1,8	0	0,2	12,2	58,7	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,06	0	0,1	6,8	32,9	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		18,48	23,22	20,6	87,8	582,34	0,44	0,15	9,6	124,98	3,47
		норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
530	Кефир	200	4,2	5,1	3,2	6,1	70,8	0,04	0,2	2	180	0,1
580	Булочка молочная	80	3,9	3,6	5,9	29,9	196,7	0,08	0,04	1,9	31,2	0,56
	Итого		8,1	8,7	9,1	36	267,5	0,12	0,24	3,9	211,2	0,66
		норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		39,63	46,14	45,65	191,3	1314	0,73	0,62	24,65	627,2	7,06
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
4 День четверг Завтрак												
61	Салат из свеклы и моркови	60	0,76	0	6,06	4,1	74,6	0,01	0,02	3,5	17,7	0,6
319	Омлет с сыром	80	7,9	14,07	5,9	18,1	161,56	0,03	0,27	2,3	175,35	1,15
505	Чай с сахаром	200	0	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39
	ИТОГО		10,82	14,07	12,24	50,38	360,68	0,07	0,358	5,8	202,8	3,21
			9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2 Завтрак												
	Груша	150	2,4	0	2,8	12,2	86,4	0,09	0,02	4,1	17,2	1,1
	ИТОГО		2,4	0	2,8	12,2	86,4	0,09	0,02	4,1	17,2	1,1
		норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
Обед												
182	Суп молочный с овощами	250	5,3	2,6	5,1	12,5	85,1	0,07	0,16	7,6	115,2	0,4
379	Жаркое по- домашнему	220	11,1	21,66	14,85	19,8	263,06	0,16	0,23	7,84	26,58	4,13
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	ИТОГО		20,66	24,26	20,43	82,9	573,5	0,3	0,42	15,59	211,45	7,19
		норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
Полдник												
529	Молоко кипяченое	200	5,59	5,59	6	10,08	109,12	0,03	0,15	0,5	190,86	0,17
593	Коржик молочный	80	3,1	1,9	3,3	31,2	180,2	0,06	0,04	3,5	15,76	0,55
	Итого		8,69	7,49	9,3	41,28	289,32	0,09	0,19	4	206,62	0,72
		норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		42,57	45,82	44,77	186,76	1309	0,55	0,98	29,49	638,07	12,22
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5
5 День пятница Завтрак												
11	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,9	7,38	2,7	2,8	38,9	0,01	0,02	3,75	8,8	0,56
283	Каша рисовая молочная	200	5,6	5,4	8,6	15,3	153,1	0,04	0,13	1,15	107,7	0,33
507	Чай с молоком	200	1,45	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,4	0,92
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0	0,16	9,8	47	0,02	0,06	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	3,34	17,4	0,01	0,008	0	0,35	0,39

	ИТОГО		11,11	14,23	12,83	48,68	343,52	0,1	0,298	5,55	186,25	2,4
		норма	9,7-11,8	11,7-14,3	10,8-13,2	46,9-57,4	324-396	0,05-0,3	0,06-0,4	5,1-20,7	68-276	0,6-4,1
2	Завтрак											
	Банан	150	2,4	0	2,7	12	87	0,09	0,05	4,9	18	0,6
	ИТОГО		2,4	0	2,7	12	87	0,09	0,05	4,9	18	0,6
		норма	2,4-2,9	2,8-3,5	2,7-3,3	11,7-14,3	81-99	0,008-0,08	0,01-0,1	1,2-5,1	17-69	0,1-1,03
	Обед											
154	Щи из свежей капусты	250	1,46	15,6	8,9	5,2	72,6	0,02	0,02	16,8	49,24	0,58
424	Рис отварной	150	3,73	0,03	9,7	35,2	225,7	0,03	0,02	0	25,6	0,54
345	Кнели рыбные припущенные	70	9,4	9,02	0,9	4,1	62,7	0,04	0,04	0,16	28,2	0,32
520	Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	0	30,82	124,36	0	0	0,24	12,52	1,86
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0	0,28	17,2	82,2	0,03	0,01	0	7	0,38
	Хлеб ржаной	18	1,1	0	0,2	6	31,3	0,03	0,01	0	6,3	0,7
	Итого		18,56	24,65	19,98	98,52	598,86	0,15	0,1	17,2	128,86	4,38
		норма	17-20,7	20,4-24,9	18,9-23,1	82,1-100,4	567-693	0,08-0,5	0,08-0,6	8,9-36,2	119-483	1,1-7,2
	Полдник											
532	Сок яблочный	200	2,5	0	2,1	15,1	99	0,02	0,02	4	23,4	0,3
604	печенье	85	5,9	0	7,7	21,6	170,1	0,08	0,05	1,3	49	2,1
	Итого		8,4	0	9,8	36,7	269,1	0,1	0,07	5,3	72,4	2,4
		норма	7,3-8,9	8,7-10,6	9,1-9,9	35,1-43	243-297	0,03-0,25	0,05-0,28	3,8-15,5	51-207	0,5-3,1
	Итого за день		40,47	38,88	45,31	195,9	1298	0,44	0,51	32,95	405,5	9,78
	Норма за день		36,4-44,5	43,8-53,6	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	0,18-1,28	0,25-1,55	19,1-77,6	255-1035	2,5-15,5