Ситникова Галина Федоровна

Подписан: Ситникова Галина Федоровна
Дата: 2022.03.14 15:31:15+07'00'

Примерное сбалансированное меню питания дошкольников на 14 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Осенне-Зимний период ***ДЕНЬ 1*** ***3-7*** *большие*

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
1	Бутер с маслом	15/6	2,7	9,6	10,6	55	240	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
174	Каша вязкая молочная	200/5	4,4	3,8	9,6	200	378	28	124,2	5	18	1,04	0	0,03	12,4
379	Кофейный напиток с	200	1,4	0,8	21,8	116	0	98	36	0	48	0	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	90	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
46	Салат из св.капусты с	60	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
88	Щи со св капусты с	250/10	10,1	23	89,3	116	305	595	122	50	135	2,2	0	0,08	34
290/331	Птица тушеная в	80/50	8,4	6,6	0,3	210	299	137	9	9	86	1,2	0	0,03	0
302	Каша рассыпчатая перлов	200	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
349	Компот из с/ф	200	0,4	0,2	27,6	110	10	104	22	12	12	0,2	0	0,2	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
350	Кисель	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
424/ПР	Выпечка или печенье	50	1,4	0,3	1,7	77	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
210	Омлет натуральный	80	10,5	10,6	28,9	208	234	65	36	16	61	0,8	40	0,04	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	5,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**74,58**	**69**	**280,2**	**1997**									

ДЕНЬ 2															
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
175	Каша вязкая молочная из	200/5	4,2	5,8	46,7	118	720	88	44	24	114	0,8	0	0,06	0
3	Бутерброд с сыром	10/6	1,6	2,4	16,3	147,5	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
378	Чай с молоком	200	0,2	0	13,6	109	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	9,09	2,5	20,32	57	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
23	Винегрет овощной	60	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
102	Суп с бобовыми	250	3,5	11,2	32,9	117	495	285	32	28	84	0,04	0	0,05	0
260	Гуляш	80/50	2,2	18,2	9,7	187	30	21	13	10	8	10	0	3	110
304	Рис отварной	200	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
377	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	0,10	67	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Выпечка	50	1,6	2,4	6,2	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	УЖИН														
241	Мясо тушеное	50	19,9	10,5	20,1	100	1191	212	48	24	129	0,9	8	0,08	0,3
143	Рагу из овощей	200	9,4	4,4	11,2	100	1191	212	48	24	129	0,9	8	0,08	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	5,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**70,19**	**64,3**	**281,6**	**1889**									

ДЕНЬ 3

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
1	Бутер с маслом	15/6	2,7	9,6	10,6	55	240	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
173	Каша вязкая пшеничная	200/5	12	5,2	18,3	200	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
379	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	90	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
40	Салат картофельный с	60	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
96	Рассольник	250	2,1	4,3	11,2	90	250	111	24	8	70	0,1	0	0,01	7,9
229	Рыба тушенная в	80	3,2	6,7	23	112	475	94	27	21	150	0,9	0	0,04	0
312	Пюре картофельное	200	11,5	11,6	22,6	120	386	110	22	15	75	0,6	10	0,04	0,1
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
350	Кисель фруктовый пр.пр	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	ПОЛДНИК														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
406/467	Пирожок печеный	75	1,4	0,3	11,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
218	Вареники ленивые	120	10,3	14	31,4	118	534	162	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	20	2,4	0,4	5,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**70,99**	**69,3**	**279,2**	**1890**									

ДЕНЬ 4															
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
121	Суп молочный с крупой	200/5	0,9	3,2	32,9	118	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
3	Бутер с сыром	15/6	1,6	2,4	6,2	115	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток	200	22	30	20,4	119	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
24	Салат из св. огурцов и	60	0,5	0,1	0,10	42	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
103	Суп картофельный с мак.	250	4,4	7,9	18,9	103	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
290	Птица тушенная в соусе	80/50	11,3	4,2	4,8	67	775	220	44	29	150	1,2	20	0,07	0,2
302	Каша рассыпчатая	200	3,2	10,9	29,9	103	376	34	10	18	51	0,4	0	0,01	0
348	Компот из кураги	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	11,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
456	Корж молочный	50	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
204	Макароны отварные с	200	4,8	5,7	46,9	137	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**70,59**	**69,8**	**281,2**	**1892**									

						ДЕНЬ 5									
№ рец	*Наименование блюд*	*Выход блюд*	*Б*	*Ж*	*У*	*К.калл.*	*Микроэлементы (в мг)*						*Витамины (в мг)*		
	ЗАВТРАК						*Na*	*K*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B1*	*C*
173	*Каша вязкая молочная*	*200/5*	*8,8*	*9,6*	*50,9*	*230*	*378*	*87*	*22*	*24*	*99*	*1,7*	*0*	*0,08*	*0*
1	*Бутер с маслом*	*15/6*	*1,6*	*6,9*	*6,2*	*90*	*200*	*21*	*200*	*8*	*160*	*0,1*	*60*	*0,01*	*0,2*
	Хлеб пшеничный	*30*	*3,4*	*0,6*	*6,8*	*100*	*123*	*118*	*24*	*25*	*78*	*2*	*0*	*0,9*	*0*
382	*Какао с молоком*	*200*	*1,4*	*1,6*	*16,4*	*86*	*26*	*96*	*66*	*12*	*50*	*0,8*	*0*	*0,02*	*0*
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	*180*	*9,09*	*2,5*	*20,32*	*130*	*2*	*11*	*6*	*1*	*0,3*	*0,1*	*0*	*0,01*	*0,2*
	ОБЕД														
56	*Салат овощной с*	*60*	*1,4*	*4,1*	*3,3*	*50*	*11*	*207*	*39*	*16*	*38*	*0,7*	*30*	*0,04*	*12,9*
88	*Щи из свежей капусты с*	*250*	*4,4*	*7,9*	*18,9*	*103*	*508*	*166*	*118*	*16*	*100*	*0,4*	*15*	*0,05*	*0,06*
256	*мясо тушеное*	*80/50*	*23,7*	*13,3*	*77,1*	*67*	*128*	*136*	*20*	*16*	*131*	*1,4*	*20*	*0,08*	*0*
309	*Макароны отварные*	*200*	*3,2*	*10,9*	*29,9*	*103*	*376*	*34*	*10*	*18*	*51*	*0,4*	*0*	*0,01*	*0*
349	*Компот из сух/фруктов*	*200*	*0,4*	*0*	*0,12*	*104*	*4*	*124*	*18*	*4*	*10*	*0,2*	*0*	*0*	*1,8*
	хлеб пшеничный	*30*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*104*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	хлеб ржананой	*20*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*96*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	ПОЛДНИК														
ПР	*Сок*	*200*	*0,5*	*0,1*	*0,10*	*108*	*6*	*120*	*7*	*4*	*7*	*1,4*	*0*	*0,01*	*2*
406/467	*Пирожок печеный*	*75*	*1,4*	*0,3*	*11,8*	*90*	*114*	*35*	*6*	*6*	*25*	*0,8*	*0*	*0,03*	*0*
376	*Чай с сахаром*	*200*	*0,2*	*0*	*0,5*	*56*	*4*	*34*	*16*	*6*	*8*	*0,8*	*0*	*0*	*2,2*
	УЖИН														
321	*Капуста тушенная*	*200*	*0,9*	*5,8*	*6,8*	*134*	*233*	*109*	*18*	*7*	*21*	*0,4*	*10*	*0,14*	*5,6*
256	*Мясо тушенное*	*50*	*4*	*6,8*	*11,8*	*106*	*134*	*57*	*16*	*6*	*44*	*0,6*	*9*	*0,06*	*0*
376	*Чай с сахаром*	*200*	*0,2*	*0*	*0,5*	*56*	*4*	*34*	*16*	*6*	*8*	*0,8*	*0*	*0*	*2,2*
	хлеб пшеничный	*30*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*104*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	хлеб ржананой	*20*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*96*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	Всего в день		***68,19***	***62,8***	***237,7***	***1783***									
	Всего в день		***76,99***	***72,4***	***288,6***	***1890***									

ДЕНЬ 6

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная	200/5	4,4	4,8	18,9	178	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
2	Бутерброд с повидлом	15/20	0,1	17,9	27,9	107	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток с	200	0,2	0	13,6	86	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
66	Салат из моркови с	200	1,9	8,9	17,8	102	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
268\330	котлеты с соусом	60\50	37,3	11,2	38,9	83	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
302	Каша гречневая	200	1,9	8,9	17,8	102	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
342	Компот из свежих	200	0,09	0,4	20,32	55	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
377	Чай с лимоном	180	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
421	Выпечка	50	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	УЖИН														
284	Запеканка картофельная	175	6	3	36,6	186	650	268	35	15	155	0,5	25	0,05	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**79,38**	**63,4**	**281,3**	**1856**									

						ДЕНЬ 7									
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
1	Бутер с маслом	15/6	4,2	4,8	30,6	63	720	88	48	24	148	0,8	0	0,08	0
173	Каша вязкая молочная	200/5	8,8	9,6	50,9	230	378	87	22	24	99	1,7	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	104	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
378	Чай с молоком	200	1,4	1,8	21,8	112	0	98	36	0	48	0	0	0,02	0
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	ОБЕД														
67	Винегрет овощной	60	9,5	11,4	17,3	185	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
82	Борщ с капустой и	250/10	9,5	11,4	17,3	185	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
312	Пюре картофельное	200	18,6	13,5	71,4	223	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
234\331	Биточки рыбные	60\50	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
410	Ватрушка	75	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
290/330	Птица туш.в соусе	50	1,4	0,3	6,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
304	Рис отварной	150	0,8	8,8	45,8	67	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	хлеб пшеничый	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	3,7	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**72,09**	**69**	**281,3**	**1900**									

						ДЕНЬ 8									
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
120	Суп молочный с мак. изд	250/5	5,6	4,5	33,9	268	699	102	28	42	112	0,14	0	0,16	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток с	200	18	30	20,4	86	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
3	Бутерброд с сыром	15/6	0,1	4,2	4,04	65	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
20	Салат из св. огурцов и	60	9,5	11,4	17,3	185	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
102	Суп с бобовыми	250/10	8,9	3,9	28,7	88	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
279	Тефтели	80	3,2	10,9	29,9	103	376	34	10	18	51	0,4	0	0,01	0
321	Капуста тушеная	200	3,1	4,5	13,2	103	405	390	98	32	60	1,3	0	0,05	22
377	Чай с лимоном	200	0,4	0	0,12	104	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
406/467	Пирожок печеный	75	1,4	0,3	11,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
259	Жаркое по домашнему	150	10,3	14	31,4	118	534	162	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	3,7	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**72**	**88,8**	**267,7**	**1891**									

ДЕНЬ 9															
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная	200/5	0,18	4,3	21,3	182	459	66	26	18	160	0,3	0	0,01	0
1	Бутерброд с маслом	15/6	1,6	2,4	27,9	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
383	Какао со сгущенным	200	1,4	1,6	16,4	86	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	ОБЕД														
39	Салат картофельный с	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
82	Борщ с	250	10,2	8,8	27,3	68	630	490	32	30	200	1	0	0,1	8,2
260	Гуляш	80/50	16,7	14,7	33,6	197	391	473	16	22	94	1,4	0	0,08	4,6
302	Гречка отварная рассыпча	200	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	ПОЛДНИК														
350	Кисель	200	0,09	0,4	20,32	103	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
424	Выпечка	50	1,4	0,3	11	68	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
265\291	Плов	200	9,4	4,4	11,2	100	1191	212	48	24	129	0,9	8	0,08	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	11,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**68,2**	**72**	**280**	**1891**									

ДЕНЬ 10															
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
174	Каша вязкая молочная	200/5	4,5	4,8	9,6	253	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
1	Бутерброд с маслом	15/6	1,6	12,4	13,9	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
382	Какао с молоком	200	3,4	0,6	8,9	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	хлеб пшеничый	30	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
19	Салат из	60	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
96	Рассольник Ленинградский	250/10	4,5	18	10,6	100	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
229	Рыба тушеная в томате	80	17,6	10,8	19,5	102	775	220	44	29	150	1,2	20	0,07	0,2
309	Макароны отварные	200	9,8	6,3	89	97	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
349	Компот из с/ф	200	0,09	0,4	20,32	103	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ПОЛДНИК														
406/467	Пирожок печеный	75	1,4	0,3	11,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	УЖИН														
395	Вареники	200	3,2	4,2	6,3	147	904	218	104	22	318	4,2	410	0,10	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**67,68**	**69,3**	**279,2**	**1890**									

11 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	200/5	0,9	3,2	32,9	118	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
3	Бутер с сыром	15/6	1,6	2,4	6,2	115	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток	200	22	30	20,4	119	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
52	Салат из отварной	60	0,5	0,1	0,10	42	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
101	Суп картофельный с	200	4,4	7,9	18,9	103	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
291	Плов с птицей	150	11,3	4,2	4,8	67	775	220	44	29	150	1,2	20	0,07	0,2
348	Компот из изюма	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	11,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
456	Корж молочный	50	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	УЖИН														
321	Капуста тушенная	200	0,9	5,8	6,8	134	233	109	18	7	21	0,4	10	0,14	5,6
256	Мясо тушенное	50	4	6,8	11,8	106	134	57	16	6	44	0,6	9	0,06	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**70,59**	**65,3**	**281,2**	**1892**									

						ДЕНЬ 12									
№ рец	*Наименование блюд*	*Выход блюд*	*Б*	*Ж*	*У*	*К.калл.*	*Микроэлементы (в мг)*						*Витамины (в мг)*		
	ЗАВТРАК						*Na*	*K*	*Ca*	*Mq*	*P*	*Fe*	*A*	*B1*	*C*
173	*Каша вязкая молочная*	*200/5*	*8,8*	*9,6*	*50,9*	*230*	*378*	*87*	*22*	*24*	*99*	*1,7*	*0*	*0,08*	*0*
1	*Бутер с маслом*	*15/6*	*1,6*	*6,9*	*6,2*	*90*	*200*	*21*	*200*	*8*	*160*	*0,1*	*60*	*0,01*	*0,2*
	Хлеб пшеничный	*30*	*3,4*	*0,6*	*6,8*	*100*	*123*	*118*	*24*	*25*	*78*	*2*	*0*	*0,9*	*0*
382	*Какао с молоком*	*200*	*1,4*	*1,6*	*16,4*	*86*	*26*	*96*	*66*	*12*	*50*	*0,8*	*0*	*0,02*	*0*
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	*180*	*9,09*	*2,5*	*20,32*	*130*	*2*	*11*	*6*	*1*	*0,3*	*0,1*	*0*	*0,01*	*0,2*
	ОБЕД														
56	*Салат овощной с*	*60*	*1,4*	*4,1*	*3,3*	*50*	*11*	*207*	*39*	*16*	*38*	*0,7*	*30*	*0,04*	*12,9*
108/109	*Суп картофельный с клецками*	*250*	*4,4*	*7,9*	*18,9*	*103*	*508*	*166*	*118*	*16*	*100*	*0,4*	*15*	*0,05*	*0,06*
259	*Жаркое по домашнему*	*150*	*23,7*	*13,3*	*77,1*	*67*	*128*	*136*	*20*	*16*	*131*	*1,4*	*20*	*0,08*	*0*
349	*Компот из сух/фруктов*	*200*	*0,4*	*0*	*0,12*	*104*	*4*	*124*	*18*	*4*	*10*	*0,2*	*0*	*0*	*1,8*
	хлеб пшеничный	*30*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*104*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	хлеб ржананой	*20*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*96*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	ПОЛДНИК														
406/467	*Пирожок печеный*	*75*	*1,4*	*0,3*	*11,8*	*90*	*114*	*35*	*6*	*6*	*25*	*0,8*	*0*	*0,03*	*0*
376	*Чай с сахаром*	*200*	*0,2*	*0*	*0,5*	*56*	*4*	*34*	*16*	*6*	*8*	*0,8*	*0*	*0*	*2,2*
	УЖИН														
287\331	*Голубцы с мясом и рисом*	*120*	*4,8*	*5,7*	*46,9*	*137*	*1013*	*765*	*95*	*68*	*163*	*2*	*0*	*0,12*	*20*
376	*Чай с сахаром*	*200*	*0,2*	*0*	*18,9*	*56*	*4*	*34*	*16*	*6*	*8*	*0,8*	*0*	*0*	*2,2*
	хлеб ржананой	*20*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*96*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	хлеб пшеничный	*30*	*3,1*	*0,5*	*6,8*	*104*	*200*	*116*	*11*	*21*	*71*	*1,8*	*0*	*0,06*	*0*
	Всего в день		***73,19***	***54,5***	***305,3***	***1890***									

ДЕНЬ 13

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная	250/5	5,6	4,5	33,9	268	699	102	28	42	112	0,14	0	0,16	0
2	Бутерброд с повидлом	15/20	0,1	17,9	27,9	107	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
378	Чай с молоком	200	0,2	0	13,6	109	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
45	Салат из свежей	60	1,9	8,9	17,8	102	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
82	Борщ с капустой и	200	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
171	Мясо тушеное	60\50	37,3	11,2	38,9	83	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
302	Каша гречневая	200	1,9	8,9	17,8	102	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
342	Компот из св плодов	200	0,09	0,4	20,32	55	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
377	Чай с лимоном	180	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
421	Выпечка	50	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	УЖИН														
290/330	Птица туш.в соусе	50	23,7	13,3	77,1	67	128	136	20	16	131	1,4	20	0,08	0
304	Рис отварной	150	3,2	10,9	29,9	103	376	34	10	18	51	0,4	0	0,01	0
	хлеб пшеничый	40	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
376	Чай с сахаром	200	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**101,48**	**84,3**	**366,7**	**1953**									

ДЕНЬ 14															
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C
1	Бутер с маслом	15/6	4,2	4,8	30,6	63	720	88	48	24	148	0,8	0	0,08	0
120	Суп молочный с мак. изд	200/5	8,8	9,6	50,9	230	378	87	22	24	99	1,7	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	104	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	ОБЕД														
67	Винегрет овощной	60	9,5	11,4	17,3	185	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
96	Рассольник Ленинградский	250	4,4	7,9	18,9	103	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
312	Пюре картофельное	200	18,6	13,5	71,4	223	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
234\330	биточки рыбные	60	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
410	Ватрушка	75	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	Ужин														
268/330	Котлеты с соусом	80/50	1,4	0,3	6,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
309	Макароны отварные	200	0,8	8,8	45,8	67	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
376	Чай с сахаром	200	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	хлеб пшеничный	30	0,2	0	3,7	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб ржананой	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Всего в день		**72,09**	**149,1**	**281,3**	**1900**									