

Примерное 2-х недельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5 - часовым пребыванием

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 2 недели

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Срок действия меню: 01.03.2026 - 30.06.2026

Неделя 1 Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0	
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.3	5.2	29.7	187	0.08	0.13	31.16	0.06	0.47	301.43	154.24	124.14	20.53	106.37	0.96	44.1	7.01	18.13	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0.1	0	5.1	20.9	0	0	0.12	0	0.02	0.29	8.37	51.12	1.53	2.87	0.3	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		400	12.8	11.5	51.3	360.7	0.15	0.22	83.28	0.25	0.63	685.52	247.81	362.26	41.26	253.84	2.46	44.74	17.29	21.03	
Рекомендуемая величина		400	10.8	12	52.2	341.3-414	0.18	0.2	100	2	10		120	180	40	160	2	20	6	28	

2 завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Итого за Второй завтрак		200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Рекомендуемая величина		100	2.7	3	13.05	85.3-117	0.045	0.05	25	0.5	2.5		30	45	10	40	0.5	5	1.5	7

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-12з	Икра морковная	40	0.8	2.9	4.1	45.3	0.02	0.02	373.44	0	2.16	45.1	122.83	11.74	15.33	24.97	0.43	7.05	0.13	18.73	
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.6	62.66	15.08	36.05	0.55	15.12	0.25	20.48	
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6	0.05	0.02	15.91	0.08	0	129.16	46.62	91.72	6.24	35.28	0.64	18	0.05	10.33	
П/Ф	Котлеты Домашние	70	10.7	10.1	6.3	158.6	0.06	0.07	16.58	0.05	1.43	243.62	179.8	18.44	15.73	107.63	1.31	31.94	1.96	0.1	
366	Соус томатный	20	0.2	0.8	1.2	12.8	0	0	21.24	0.02	0.38	59.44	21.05	8.23	1.85	3.85	0.08	8.09	0.08	1.24	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	0	0	11.25	0	0.02	0.04	0.13	81.06	1.58	3.23	0.06	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Обед		665	22.1	20.5	86.1	616.5	0.26	0.18	537.35	0.15	10.81	889.95	718.18	288.6	71.76	270.01	4.38	81.16	12	55.23	
Рекомендуемая величина		600	18.9	21	91.35	597.2-793.8	0.315	0.35	175	3.5	17.5		210	315	70	280	3.5	35	10.5	49	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-21гн	Какао с молоком	220	3.8	2.9	12.1	89.1	0.06	0.14	14.58	0	0.57	42.18	174.82	157.28	25.6	104.94	0.75	9.9	1.94	30.09	
437	Пирожки печеные с фаршем картофельным с луком	70	4.7	2.6	31.3	167.1	0.02	0.02	2.56	0	1.92	2.45	111	4.47	5.32	17.27	0.25	1.54	0.54	9.33	
Итого за Полдник		290	8.5	5.5	43.4	256.2	0.08	0.16	17.14	0	2.49	44.63	285.82	161.75	30.92	122.21	1	11.44	2.48	39.42	
Итого за день		1555	44.2	38.3	200.4	1322.2	0.55	0.6	647.77	0.4	33.93	1672.1	1807.81	844.61	161.94	668.06	12.24	141.34	32.37	131.68	

Неделя 1 Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6.4	5.2	24	168.6	0.15	0.16	21.54	0.05	0.45	298.82	213.6	118.72	70.2	157.84	2.1	44.9	3.27	25.25	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8	0	0	0.19	0	0.91	0.76	15.95	51.86	2.12	3.94	0.33	0.01	0.02	0.56	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		400	10.2	12.9	50.9	361	0.22	0.2	66.73	0.18	1.36	572.78	309.45	185.98	85.92	215.88	3.56	45.87	11.37	30.44	

2 завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8	0.03	0.06	75	0	9	9	228	7.5	18	22.5	0.3	0	0	0
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0	24.8	100.8	0.03	0.06	75	0	9	9	228	7.5	18	22.5	0.3	0	0	0

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	33.81	29	80.47	1.48	15.96	2.01	28.88
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8	0.11	0.09	20.62	0.08	8.84	140.21	541.52	34.22	24.47	73.21	0.89	24.67	0.68	37.09
54-16м	Печень говяжья по- строгановски	70	11.7	11.1	4.7	165.6	0.15	1.17	3309.71	0.02	8.69	402.31	174.77	35.38	12.48	193.34	4.02	52.91	23.06	154.36
54-12хн	Компот из клюквы	150	0.1	0	5.3	21.6	0	0	0	0	0.9	0.15	14.95	48.83	1.96	1.44	0.09	0.01	0.01	1.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Итого за Обед		665	26	23.5	71.3	599.8	0.49	1.36	3428.2	0.1	25.48	1019.46	1339.09	186.2	94.81	428.97	8.49	106.5	35.64	237.58	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
419	Молоко кипяченное	180	4.9	4	7.9	86.7	0.09	0.22	23.76	0	0.94	68.4	218.12	190.08	21.92	140.94	0.16	16.2	3.17	36	
Пром.	Пряник	70	4.1	3.3	52.5	256.1	0.06	0.01	0	0	0	1.4	49.7	7.7	6.3	35	0.56	0	0	0	
Итого за Полдник		250	9	7.3	60.4	342.8	0.15	0.23	23.76	0	0.94	69.8	267.82	197.78	28.22	175.94	0.72	16.2	3.17	36	
Итого за день		1465	45.7	43.7	207.4	1404.4	0.89	1.85	3593.69	0.28	36.78	1671.04	2144.36	577.46	226.95	843.29	25.31	168.57	50.18	304.02	

Неделя 1 Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	4.1	16.1	120.8	0.08	0.16	21.49	0.02	0.66	101.38	167.89	153.08	17.39	110.14	0.32	18.76	2.23	28.56	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7	0.05	0.11	11.91	0	0.47	34.43	131.76	130.44	17.62	80.73	0.44	8.1	1.58	18	
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Завтрак		430	11.5	6.8	59.6	345.1	0.21	0.3	33.4	0.02	1.23	413.26	409.95	300.07	51.66	248.42	2.28	27.66	13.04	50.19	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Сок вишневый	180	1.3	0.4	20.5	90.4	0.02	0.04	14.4	0	13.32	18	450	30.6	10.8	32.4	0.54	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		180	1.3	0.4	20.5	90.4	0.02	0.04	14.4	0	13.32	18	450	30.6	10.8	32.4	0.54	0	0	0	

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.41	0.11	7.3	125.14	204	12.28	14.89	40.13	0.55	11.1	1.7	19.28	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4	0.03	0.04	121.2	0	6.09	96.32	238.16	37.92	17.3	38.37	0.78	15.44	0.36	20.36	
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	6.8	35	315.6	0.1	0.09	173.35	0.09	2.48	306.21	404.17	80.67	113.74	246.9	2.12	41.76	28.97	177.99	
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9	0	0.01	1.84	0	14.4	4.62	52.98	48.96	4.85	8.18	0.22	0.18	0.17	3.06	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08	
Итого за Обед		660	39.1	16.9	85.1	647.9	0.28	0.23	618.8	0.2	30.27	859.44	993.11	195.58	167.43	395.83	5.04	69.6	41.03	225.77	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1в	Булочка Домашняя	50	3.4	4.8	28.6	171	0.04	0.01	0	0	0	89.19	36.65	9.48	4.88	27.07	0.39	12.51	1.69	7.06
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Итого за Полдник		250	10.2	9.8	39.6	287.2	0.52	0.41	44	0	1.4	159.19	294.65	225.48	36.88	215.07	0.59	12.51	1.69	7.06
Итого за день		1520	62.1	33.9	204.8	1370.6	1.03	0.98	710.6	0.22	46.22	1449.89	2147.71	751.73	266.77	891.72	33.76	109.77	55.76	283.02

Неделя 1 Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0	
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1	0.07	0.14	23.74	0.05	0.55	308.09	152.73	133.9	25.17	120.86	0.37	45.95	5.58	35.2	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	0.9	6.9	40.2	0.02	0.05	5.4	0	0.22	15.49	56.85	81.04	6.4	34.19	0.33	3.6	0.7	8	

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак		400	12.6	10.6	51.7	352.8	0.17	0.27	68.14	0.19	0.88	691.83	295.03	358.94	49.72	277.9	1.91	50.35	16.14	46.83

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8	0.03	0.06	75	0	9	9	228	7.5	18	22.5	0.3	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0	24.8	100.8	0.03	0.06	75	0	9	9	228	7.5	18	22.5	0.3	0	0	0	

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг
ДП-11фс	Салат из яблок и груш	40	0.2	0.1	4.7	20.9	0.01	0.01	1.41	0	3.16	8.07	87.75	8.13	4.29	5.55	0.91	0.6	0.08	3.68
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупa перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.56	200.19	36.64	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68
П/Ф	Пельмени	160	13.5	21.1	37.9	395.6	0.2	0.1	0	0	0	670.02	173.97	23.94	18.1	108.58	1.25	0	0	0
54-11хн	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5	0	0	0.72	0	0.9	0.84	11.34	50.29	0.91	2.09	0.07	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед		600	22.5	27.6	80	657.9	0.33	0.18	105.42	0	10.48	1052.74	557.75	132.75	53.18	224.41	4.04	16.66	12.15	23.99

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-13хн	Напиток из шиповника	190	0.6	0.2	14.4	62.1	0.01	0.05	93.14	0	76	1.64	8.05	77.45	2.81	2.81	0.51	0	0	0	
54-16в	Крендель сахарный	60	4	7	30.2	199.4	0.04	0.03	49.11	0.01	0	66.11	41.75	12.35	5.35	35.75	0.48	9.41	2.99	9.88	
Итого за Полдник		250	4.6	7.2	44.6	261.5	0.05	0.08	142.25	0.01	76	67.75	49.8	89.8	8.16	38.56	0.99	9.41	2.99	9.88	
Итого за день		1400	40.2	45.4	201.1	1373	0.58	0.59	390.81	0.2	96.36	1821.32	1130.58	588.99	129.06	563.37	41	76.42	31.28	80.7	

Неделя 1 Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8	0.07	0.13	24.74	0.06	0.5	196.18	141.16	128.27	15.25	92.86	0.31	30.19	1.72	23.71	
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22	
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6	0	0	0.11	0	0.02	0.27	7.85	47.93	1.44	2.69	0.28	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Завтрак		425	13.7	9.7	51.1	346	0.17	0.3	87.25	0.94	0.52	539.39	284.64	210.31	36.82	221.37	2.77	39.15	22.06	50.06	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95	0.04	0.07	390.6	0	7.2	3.6	441	36	18	32.4	0.36	0	0	0
Итого за Второй завтрак		180	0.9	0	22.9	95	0.04	0.07	390.6	0	7.2	3.6	441	36	18	32.4	0.36	0	0	0

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83	0.02	0.03	94.45	0	9.69	88.67	165.6	41.33	11.82	27.88	0.43	13.73	0.31	13.28	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187	0.17	0.09	15.35	0.07	0	119.56	175.49	37.29	96.12	144.79	3.24	17.82	2.82	12.85	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1	0.06	0.07	221.25	0.12	1.91	81.11	298.62	36.85	39.22	146.32	0.74	100.52	8.62	442.04	
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	0.01	0.02	52.47	0	0.24	1.98	213.9	67.87	13.7	19.05	0.43	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Обед		635	25.9	21.3	77.1	603.4	0.36	0.26	456.41	0.19	14.1	794.51	1070.61	210.19	186.47	418.44	6.56	140.89	21.41	484.37	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Ватрушка с творогом	50	5.9	6.5	21.2	166.6	0.05	0.07	13.49	0.07	0.11	119.34	67.48	44.63	9.54	67.52	0.45	3.4	5.96	14.32
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Итого за Полдник		250	11.7	11.5	29.2	266.8	0.13	0.41	57.49	0.07	1.51	219.34	359.48	284.63	37.54	247.52	0.65	21.4	9.96	54.32
Итого за день		1490	52.2	42.5	180.3	1311.2	0.7	1.04	991.75	1.2	23.33	1556.84	2155.73	741.13	278.83	919.73	51.34	201.44	53.43	588.75

Неделя 2 Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-25к	Каша жидкая молочная пшениная (вариант 2)	180	5.4	5.7	24.4	170.3	0.13	0.12	24.61	0.06	0.47	248.89	158.51	124.98	30.68	127.41	0.75	38.18	2.28	25.83

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-21гн	Какао с молоком	160	2.7	2.1	8.8	64.8	0.04	0.1	10.6	0	0.42	30.68	127.14	114.39	18.62	76.32	0.54	7.2	1.41	21.88	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	1.5	3.63	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		400	14.8	12.6	52.2	381.6	0.25	0.3	74.21	0.2	1	647.82	371.1	383.37	67.45	326.58	2.5	46.18	13.55	51.34	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4	0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20
Итого за Второй завтрак		200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4	0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
11	Салат из репчатого лука	40	0.5	2.5	3.1	36.9	0.02	0.01	0	0	3.8	1.52	66.5	11.78	5.32	22.09	0.3	1.14	0.19	11.78	
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3	0.04	0.04	91.57	0	4.87	99.15	287.45	70.34	19.01	43.13	0.94	16.5	0.41	25.37	
54-6г	Рис отварной	120	2.9	3.9	29.2	162.8	0.03	0.02	14.69	0.07	0	122.24	37.24	85.32	18.87	58.06	0.4	16.6	5.79	21.75	
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5	0.04	0.08	17.82	0.05	0.99	84.68	225.71	39.02	16.28	116.63	1.72	11.94	0.22	43.9	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	0	0	11.25	0	0.02	0.04	0.13	81.06	1.58	3.23	0.06	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Обед		615	21.3	20.8	82.5	601.2	0.21	0.18	135.33	0.12	9.68	609.83	706.18	302.27	77.01	302.14	4.73	47.14	16.14	107.15	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
419	Молоко кипяченое	200	5.5	4.4	8.7	96.4	0.1	0.24	26.4	0	1.04	76	242.36	211.2	24.36	156.6	0.17	18	3.52	40
54-2в	Коржик молочный	55	3.7	5.4	28.8	178.8	0.04	0.03	24.8	0.16	0.03	92.28	43.29	13.76	5.27	33.99	0.43	1.51	2.54	9.63
Итого за Полдник		255	9.2	9.8	37.5	275.2	0.14	0.27	51.2	0.16	1.07	168.28	285.65	224.96	29.63	190.59	0.6	19.51	6.06	49.63
Итого за день		1470	46.1	43.8	192.8	1349	0.64	0.81	264.74	0.48	21.75	1453.93	1672.93	948.6	198.09	851.31	63.77	114.83	35.95	228.12

Неделя 1 Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6.4	5.2	24	168.6	0.15	0.16	21.54	0.05	0.45	298.82	213.6	118.72	70.2	157.84	2.1	44.9	3.27	25.25	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8	0	0	0.19	0	0.91	0.76	15.95	51.86	2.12	3.94	0.33	0.01	0.02	0.56	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Завтрак		400	10.2	12.9	50.9	361	0.22	0.2	66.73	0.18	1.36	572.78	309.45	185.98	85.92	215.88	3.56	45.87	11.37	30.44	

2 завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3	0.03	0.02	0	0	3	24	225	30	13.5	18	0.6	0	0	0
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.3	24.5	102.3	0.03	0.02	0	0	3	24	225	30	13.5	18	0.6	0	0	0

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	0.02	1.03	0	2.08	17.96	170.67	21.28	15.92	23.89	0.79	3.53	0.33	10.25
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113	0.06	0.05	93.54	0	4.99	177.11	301.46	26.1	17.74	46.25	0.64	14.94	0.68	25.45
54-33м	Жаркое по- домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4	0.17	0.14	37.63	0.1	11.8	330.07	910.93	29.1	115.92	248.17	2.64	50.21	23.77	191.94
54-24хн	Кисель из облепихи	150	0.2	0.9	8.9	44.1	0	0.01	27	0	14.4	0.79	29.53	46.74	4.7	4.42	0.23	0.2	0.15	2.14
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед		680	38.3	17.2	74.8	604.9	0.33	0.25	159.2	0.1	33.27	853.08	1506.39	138.97	170.93	384.98	5.67	70	34.76	234.86

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
453	Булочка дорожная	50	3.3	5	25.6	160.2	0.04	0.01	31.94	0	0	111.54	36.66	11.34	4.85	28.12	0.37	15.36	1.66	6.93	
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0	
Итого за Полдник		250	10.1	10	36.6	276.4	0.52	0.41	75.94	0	1.4	181.54	294.66	227.34	36.85	216.12	0.57	15.36	1.66	6.93	
Итого за день		1480	59.1	40.4	186.8	1344.6	1.1	0.88	301.87	0.28	39.03	1631.4	2335.5	582.29	307.2	834.98	74.17	131.23	47.79	272.23	

Неделя 1 Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-18к	Суп молочный с рисом	180	4.4	4	16.5	120.1	0.07	0.16	21.49	0.02	0.66	102.36	165.14	151.69	21.65	118.04	0.25	18.74	4.15	32.45

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2	8.7	62.8	0.04	0.1	10.59	0	0.42	30.6	117.12	115.95	15.66	71.76	0.39	7.2	1.41	16	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Завтрак		405	11	13.8	48.5	362	0.19	0.3	77.08	0.15	1.08	436.66	374.41	284.79	53.26	251.8	1.97	26.9	15.19	53.08	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Пром.	Сок вишневый	180	1.3	0.4	20.5	90.4	0.02	0.04	14.4	0	13.32	18	450	30.6	10.8	32.4	0.54	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		180	1.3	0.4	20.5	90.4	0.02	0.04	14.4	0	13.32	18	450	30.6	10.8	32.4	0.54	0	0	0	

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4	0.03	0.04	121.2	0	6.09	96.32	238.16	37.92	17.3	38.37	0.78	15.44	0.36	20.36	
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6	0.13	0.11	25.38	0.09	10.89	172.57	666.48	42.12	30.11	90.1	1.1	30.36	0.83	45.64	
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	80	9.8	8	5.8	134.3	0.06	0.07	12.46	0	1.84	287.35	161.42	12.99	15.09	102.26	1.11	29.12	1.6	0	
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52	
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	0.01	0.02	52.47	0	0.24	1.98	213.9	67.87	13.7	19.05	0.43	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0	
Итого за Обед		720	23.8	21.2	78.8	601.4	0.35	0.31	225.28	0.1	25.08	956.04	1493.12	205.29	106.8	358.76	5.56	78.99	15.96	82.8	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
454	Пирожки печеные с капустой и яйцом	70	5.4	7.1	25.7	188.5	0.06	0.06	43.32	0.22	7.98	118.26	161.58	33.15	12.4	57.63	0.82	17.59	4.22	16.63
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	0.13	0.27	39.6	0	2.34	90	262.8	216	25.2	162	0.18	16.2	3.6	36
Итого за Полдник		250	10.6	11.6	34.3	284.4	0.19	0.33	82.92	0.22	10.32	208.26	424.38	249.15	37.6	219.63	1	33.79	7.82	52.63
Итого за день		1555	46.7	47	182.1	1338.2	0.75	0.98	399.68	0.47	49.8	1618.96	2741.91	769.83	208.46	862.59	83.24	139.68	38.97	188.51

Неделя 1 Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	160	5.5	6	19.7	154.1	0.13	0.14	23.26	0.05	0.49	278.26	189.54	131.33	36.52	150.3	0.95	41.6	7.96	39.69	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	0.9	6.9	40.2	0.02	0.05	5.4	0	0.22	15.49	56.85	81.04	6.4	34.19	0.33	3.6	0.7	8	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Повидлю абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4	0	0	5	0	0.1	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за Завтрак		400	11.1	7.5	64.2	367.2	0.23	0.22	33.66	0.05	0.81	626.85	378.19	231.27	63.02	254.99	2.86	46.16	19.73	52.04	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Итого за Второй завтрак		200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9	0.01	0.02	0.48	0	0.77	121.6	45.15	14.78	4.52	14.27	0.13	0	0.18	7.2

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	220	6.5	7.4	13.8	148.1	0.07	0.05	170.17	0.77	5.79	215.72	399.85	68.09	25.16	101.9	0.85	31.06	0.78	151.1	
54-27м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250	0.16	0.13	298.63	0	12.94	323.59	849.35	37.02	107.35	221.39	2.45	49.42	19.6	179.81	
54-21хн	Кисель из брусники	150	0.1	0.1	11.1	45.5	0	0	0.72	0	0.9	1.06	11.95	48.91	0.91	5.1	0.07	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Обед		705	36.2	16.4	76.4	597.7	0.33	0.23	470	0.77	20.4	1019.62	1412.35	186.3	156.94	412.81	5.06	81.6	31.93	343.19	

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-6т	Сырники	85	16.7	4.9	17.6	181.3	0.04	0.18	24.72	0.08	0.16	78.14	90.24	116.99	17.63	162.03	0.48	14.61	21.29	29	
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81	0.05	0.12	13.25	0	0.52	38.35	158.93	142.98	23.27	95.4	0.68	9	1.76	27.35	
Итого за Полдник		285	20.1	7.5	28.6	262.3	0.09	0.3	37.97	0.08	0.68	116.49	249.17	259.97	40.9	257.43	1.16	23.61	23.05	56.35	
Итого за день		1590	68.2	32.2	188.8	1316	0.71	0.79	551.63	0.9	41.89	1814.96	2595.71	709.54	278.86	947.23	96.72	155.37	75.31	467.58	

Неделя 1 Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.09	0.18	23.88	0.03	0.73	112.64	186.54	170.09	19.32	122.38	0.36	20.84	2.48	31.74	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	160	0.2	0.1	6	25.3	0	0.01	0.53	0	0.42	2.44	38.76	50.52	3.81	6.66	0.77	0.19	0.03	0.77	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Завтрак		435	14.3	11	47.1	344.2	0.18	0.28	76.41	0.22	1.29	579.28	332.05	411.36	46.08	288.04	2.64	21.99	14.94	36.86	

Второй завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг	рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4		0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20
Итого за Второй завтрак		200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4		0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг	рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12		0	1.6	109.44	32.87	7.04	7.31	21.58	0.24	0	0.46	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18		0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2	0.04	0.03	17.55		0.08	0	99.64	63.44	48.93	15.13	123.56	0.7	13	14.42	0.18
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4	0.07	0.08	15.65		0.25	0.13	176.31	240.84	32.35	33.04	150.87	0.71	110.25	11.07	452.89
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63		0.01	0.54	2.47	28.39	2.9	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-3хн	Компот из чернослива	150	0.4	0.1	14.6	61	0	0.02	1.13		0	0.23	1.46	134.59	59.95	16.64	13.54	0.5	0.1	0.05	0.75
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0		0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0		0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Итого за Обед		740	28.1	15.1	88.1	600.6	0.27	0.23	203.14		0.34	15.96	900.62	848.43	227.82	112.33	431.09	4.61	143.89	39.43	479.15

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг	рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1о	Омлет натуральный	85	7.2	10.2	1.8	127.6	0.04	0.23	103.5		1.24	0.17	149.79	102.04	62.14	9.5	114.85	1.18	24.74	14.76	35.49
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0		0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2	0.06	0.26	33		0	1.05	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
Итого за Полдник		265	13.9	14.2	22.6	273.1	0.13	0.5	136.5		1.24	1.22	374.49	348.94	248.14	34.7	269.35	1.66	39.2	19.56	69.84
Итого за день		1640	57.1	40.9	178.4	1308.9	0.62	1.07	420.05		1.8	28.47	1882.39	1839.42	925.32	217.11	1020.48	110.23	207.08	74.13	605.85