

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ "Детский сад №5 "Аленушка" г.Мичуринска Тамбовской области
Л.В.Моложавая

(подпись)
М.П.



Примерное меню для МБДОУ "Детский сад №5 "Аленушка" г. Мичуринск с 8 -10 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			11,87	19,7	63,12	480,2	0,355	2,82	119,7	0,837	299,83	286,21	58,98	3,4
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед														
71/70	Свежие овощи (огурец/помидор)/овощи натуральные солёные	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
108	Суп картофельный с клёцками	200	2,84	3,68	15,03	115,4	0,084	4,6	0	0	26,72	57,78	20,28	0,94
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")	80/40	10,5	10,5	9,7	177,5	0,04	1,01	13	0,102	15	114	17	1,136
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			19,7	16,95	90,16	595,27	1,354	14,36	46,15	1,292	135,05	302,13	101,78	5,276
Полдник														
401	Оладьи с джемом	100	7,1	6,9	32,17	266,06	0,14	0,55	16,67	22,5	77,33	113,76	30,7	2,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			7,63	6,9	41,64	306,06	0,14	0,82	16,67	22,5	90,93	135,89	42,43	4,28
Итого за день			40,2	43,75	220,52	1468,13	1,869	22	182,52	24,829	539,81	738,23	211,19	15,756

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,41	31,07	0,3	69,19	96	20,01	0,96
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за завтрак			11,4	20,7	47,59	422,06	0,36	1,68	171,07	1,03	114,09	224,03	46,44	4,42
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14
294	Котлеты рубленные из птицы	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			28,37	17,55	107,07	711,39	0,462	7,2	58	1,87	95,75	314,376	190,29	9,04
Полдник														
424	Булочка домашняя	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0	0	0	11,25	38,42	16,17	0,73
ПР	Снежок	200	5,8	5	8,4	108	0,06	1,8	44	0	242	188	30	0,2
Итого за полдник			9,98	6,6	30,83	253	0,135	1,8	44	0	253,25	226,42	46,17	0,93
Всего за день			50,75	45,05	211,09	1473,05	0,977	14,68	273,07	3,1	477,09	778,826	290,9	17,19

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4,575	3	6,045	156,18	0,165	1,56	24	0,645	166,2	236,55	59,7	1,575
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			13,145	14,1	45,965	452,98	0,22	2,96	90	1,182	396,83	426,76	98,66	4,005
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед														
54-11з-2020/70	Салат из моркови и яблок/овощи натуральные консервированные	30	0,2	3	2,2	37,2	0,01	1,82	366	0,03	6,8	11	7,8	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	0	1,9	27,18	37,9	17,76	0,66
246	Гуляш из отварной говядины	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	
Итого за обед			16,85	19,11	91,49	606,56	1,347	24,88	399,15	2,75	98,87	218,18	105,33	4,34
Полдник														
210	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,2	122	0,47	73	135	11	1,39
ПР	Печенье овсяное	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			11,4	12,2	26,06	260,24	0,08	0,47	122	0,86	93,5	183,23	32,63	3,85
Всего за день			42,395	45,61	189,115	1406,38	1,667	32,31	611,15	4,992	603,2	842,17	244,62	14,995

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
196	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321	0,05	0,705	16,5	0,93	51,6	100,67	51,14	1,55
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			10,02	16,05	105,23	612,06	0,11	2,175	56,5	1,42	219,57	261,77	90,37	4,28
Завтрак 2														
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
Обед														
54-16з-2020/70	Винегрет с растительным маслом	60	0,8	5,2	4	67	0,02	2,26	72,8	0,06	2,26	22	9,6	0,4
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,95	2,47	13,68	94,22	0,106	9,84	0	0	21,49	63,21	26,1	0,98
259	Жаркое по-домашнему	170 (130/40)	24,84	17,79	13,49	279	0,306	20,8	0	1,2	26,89	210,6	42	3,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			30,25	26,06	91,83	699,6	0,479	33,7	72,8	1,46	61,88	341,81	116,7	6,87
Полдник														
223	Запеканка из творога	100	16,6	10,17	15,6	220,37	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			17,13	26,06	91,83	699,6	0,479	33,7	72,8	1,46	61,88	341,81	116,7	6,87
Всего за день			57,8	68,57	298,69	2055,66	1,098	79,575	202,1	4,54	359,33	956,39	332,77	20,24

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			14,05	14,325	68,62	462,54	0,195	1,4	69,75	2,717	233,705	288,46	72,71	4,365
Завтрак 2														
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
Обед														
71/70	Свежие овощи (огурец/помидор)/овощи натуральные солёные	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
99	Суп из овощей	200	2,28	3,99	7,3	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
229	Рыба (минтай), тушёная в томате с овощами	120 (60/60)	14,508	6,108	4,56	126	0,06	4,476	6,98	0,122	46,88	194,63	58,24	1,02
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	
Итого за обед			22,968	15,878	72,5	519,77	0,21	19,376	33,98	3,192	120,94	483,31	128,08	4,75
Полдник														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
ПР	Печенье овсяное	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			8	7,8	52,46	312,04	0,09	0,27	0	2,34	32,5	82,73	29,13	3,21
Всего за день			45,418	38,403	203,38	1338,75	0,525	31,046	103,73	8,449	403,145	865,5	238,92	14,545

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	1,35	24	144	98	3,2
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак		400	13,07	16,2	61,82	448,3	0,175	1,4	66	1,887	254,63	334,21	136,96	5,63
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед														
71/70	Свежие овощи (огурец/помидор)/овощи натуральные солёные	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
99	Суп из овощей	200	2,28	3,99	7,3	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			22,28	20,72	86,43	620	0,22	17,17	58	5,12	111,46	321,84	60,69	4,07
Полдник														
424	Булочка домашняя	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0	0	0	11,25	38,42	16,17	0,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			4,71	1,6	31,9	185	0,075	0,27	0	0	24,85	60,55	27,9	2,86
Всего за день			41,06	38,72	205,75	1339,9	0,49	22,84	124	7,207	404,94	730,6	233,55	15,36

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
214	Омлет с морковью	180	15,29	28,27	5,57	337	0,09	0,312	382,24	0,84	135,48	298,8	22,8	3,29
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			21,36	38,44	48,46	628,06	0,15	1,782	422,24	1,33	303,45	459,9	62,03	6,02
Завтрак 2														
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
Обед														
71/70	Свежие овощи (огурец/помидор)/овощи натуральные солёные	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
117/105	Суп с крупой (с рисом) и мясными фрикадельками	200	0,45	1,94	1,38	23,4	0,008	0,6	0	0	18,06	9,98	4,42	0,15
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			16,47	16,93	94,52	592,75	1,298	9,5	42,85	0,89	119,85	286,23	96,62	4,05
Полдник														
401	Оладьи с джемом	100	7,1	6,9	32,17	266,06	0,14	0,55	16,67	22,5	77,33	113,76	30,7	2,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за полдник			0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Всего за день			38,76	55,77	162,25	1305,21	1,478	21,552	465,09	2,42	452,9	779,26	179,38	14,42

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	3,04	25,03	145,5	0,03	0,27	24,53	0,075	99,48	82,305	12,8	0,195
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		9,82	13,47	49,12	357,19	0,065	0,61	90,53	0,612	210,38	183,535	37,93	2,755
	Завтрак 2													
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
	Обед													
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	0,06	1,78	110	0,4	15	175	81	1,51
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,311	0,095	21,25	88,56	0,027	0,9	0	0,9	36,43	32,9	23,58	3,03
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого за обед		24,363	10,825	68,85	480,16	0,314	4,68	160	1,3	171,03	361,9	153,28	8,38
	Полдник													
219	Сырники из творога с соусом молочным	100	10,84	8,97	17,14	193	0,042	0,33	36,9	0,56	140,7	156,88	18,34	0,38
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого за полдник		11,37	8,97	26,61	233	0,042	0,6	36,9	0,56	154,3	179,01	30,07	2,51
	Всего за день		45,953	33,665	154,38	1114,75	0,451	15,89	287,43	2,672	551,71	735,445	230,28	5,265

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4,575	3	6,045	156,18	0,165	1,56	24	0,645	166,2	236,55	59,7	1,575
376	Чай с сахаром	180	0,48	0	8,52	36	0	0,24	0	0	12,24	19,92	10,56	1,92
ПР	Печенье овсяное	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак			7,425	3,3	29,055	262,32	0,195	1,8	24	1,035	185,34	282,57	80,16	3,825
Завтрак 2														
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,22
Обед														
54-83з-2020/70	Салат из белокочанной капусты и моркови/овощи натуральные солёные	60	1,4	6	6,2	85,8	0,02	34,8	122	0,03	40	30	15	0,56
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
54-1м-2020	Бефстроганов из говядины	80	12	12,4	2	167,5	0,03	0,36	85,7	0,102	24	121	16	1,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,311	0,095	21,25	88,56	0,027	0,9	0	0,9	36,43	32,9	23,58	3,03
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
Итого за обед			19,991	25,765	72,38	593,31	1,304	48,05	240,85	3,102	171,64	303,27	108,24	8,26
Полдник														
223	Запеканка из творога	180	29,88	18,306	28,08	396,666	0,108	0,36	108	1,44	234	338	40	1,62
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8,4	114	0,1	1,2	20	0	248	190	30	0,2
Итого за полдник			35,68	23,306	36,48	510,666	0,208	1,56	128	1,44	482	528	70	1,82
Всего за день			63,496	52,771	147,715	1410,696	1,737	61,41	392,85	5,777	854,98	1124,84	267,4	16,125

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		7,8	16,88	41,49	349,24	0,335	1,76	119,7	0,837	180,1	197,23	45,15	3,53
	Завтрак 2													
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,94	0,018	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
66/70	Салат из моркови с изюмом/овощи натуральные консервированные	60	0,4	6	4,4	74,4	0,02	3,64	732	0,06	13,6	22	15,6	0,66
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,12	11,44	0	1,944	13,24	27,96	22,4	0,824
297	Фрикадельки из кур	80	9,98	14,8	5,89	197,8	0,03	0,74	58	0,7	35,21	77,89	10,49	0,83
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	12,2	309	0,12	56	70	29	1,02
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,311	0,095	21,25	88,56	0,027	0,9	0	0,9	36,43	32,9	23,58	3,03
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого за обед		17,391	32,195	77,54	665,16	0,294	28,92	1099	3,724	159,88	230,75	107,07	7,604
	Полдник													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,3	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Печенье овсяное	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за полдник		11,25	8,47	68,29	397,15	0,11	1,33	0	2,34	152,23	171,71	42,96	3,08
	Всего за день		37,341	57,725	205,5	1489,49	0,757	35,61	1218,7	7,081	504,81	612,29	202,38	16,734