

День: понедельник

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
185	Каша манная молоч.	200/5/5	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
395	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
7	Сыр	24	4,06	7,08	-	86,4	211,2	0,24	-	0,07	0,17
			14,04	13,88	64,89	447,9	344,1	1,7	0,16	0,26	1,34
	II ЗАВТРАК:										
368	Банан	100	1,5	0,50	21,0	95,0	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	ОБЕД:										
67	Щи из св. капусты с картофелем и сметан.	250/22,5	1,74 0,42	4,89 4,0	8,48 0,62	84,75 40,8	43,32	0,8	0,06	0,05	18,47
298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	60,0	1,63	0,08	0,15	20,03
376	Компот из сухофрук.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	-	-	0,36
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
			20,96	18,62	78,11	565,9	149,96	5,41	0,24	0,24	38,86
	ПОЛДНИК:										
237	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	74	0,40	0,03	0,13	0,12
399	Сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,30	0,01	0,01	1,5
			9,1	6,2	21,41	178	89	0,70	0,04	0,14	1,62
	ИТОГО:		45,6	39,2	185,41	1286,8	591,06	8,41	0,48	0,69	51,82

День: вторник

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:										
185	Каша пшеничная молочн.	200/5/5	4,59	4,9	31,26	187	13,1	1,1	0,15	0,02	-
400	Молоко кипяченое	150	3,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
			12,12	9,48	62,99	389,5	214,2	2,26	0,29	0,29	2,05
	II ЗАВТРАК:										
368	Апельсин	100	0,4	0,4	12,87	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ОБЕД:										
20	Салат из св. капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
75	Рассольник домашний	250	2,07	5,09	14,77	113,25	35,15	1,04	0,1	0,06	11,81
256	Котлета рыбная	60/10	8,25	2,69	6,68	84	37,9	0,87	0,06	0,08	2,12
			0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	-	0,01	-
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,97	1,01	0,14	0,11	18,16
399	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102	30	0,60	0,03	0,02	3,0
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
			17,06	23,6	83,57	615,84	177,09	5,21	0,41	0,33	54,56
	ПОЛДНИК:										
215	Омлет	65	5,73	11,04	1,10	127	46,4	1,18	0,04	0,24	0,10
	Сдоба пшенич.	20	1,58	0,2	9,66	47	4,6	0,4	0,03	0,01	-
	Йогурт	150	3,0	4,5	25,4	52,5					
			10,31	15,74	36,16	226,5	51	1,58	0,07	0,25	0,10
	ИТОГО:		39,89	49,22	195,59	1275,84	458,29	11,25	0,8	0,89	66,71

День: среда

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
231	Сырники со сгущ. молоком	85/15	14,81 1,05	10,76 1,28	9,15 8,4	197,2 49,35	132,26	0,63	0,05	0,24	0,22
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10,0	0,28	-	-	0,03
			15,92	12,06	27,54	286,55	142,26	0,91	0,05	0,24	0,25
	II ЗАВТРАК:										
	Печенье	50	2,85	7,9	49,4	170,5					
	ОБЕД:										
81	Суп картоф. гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	2,02	0,23	0,07	5,81
300	Куры отварные	30	7,68	5,78	-	82,73	11,22	0,54	0,14	0,04	-
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74
378	Кисель	180	0,08	0,04	23,53	94,68	9,68	0,14	-	-	1,65
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
			20,63	16,61	77,75	544,46	160,14	5,77	0,51	0,2	33,2
	ПОЛДНИК:										
9	Колбаса отварная	26	3,32	5,77	0,39	66,95	7,54	0,44	0,05	0,04	-
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	124	0,1	0,02	0,13	0,3
			10,17	8,77	28,74	235,12	143,04	1,54	0,15	0,2	0,3
	ИТОГО:		49,57	45,34	183,43	1236,63	445,44	8,22	0,71	0,64	33,75

День: четверг

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:										
185	Каша геркулесовая	200/5/5	3,79	5,48	23,97	160	18,3	1,10	0,13	0,03	-
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
			11,41	9,17	63,94	384,5	166,8	2,53	0,26	0,23	1,43
	II ЗАВТРАК:										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Печенье	25	1,42	3,95	16,45	99,75					
	ОБЕД:										
13	Салат из св огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7
62	Борщ с мясом и сметаной	250/10,5/22,5	4,76	5,31	12,79	118,07	45,72	1,43	0,05	0,06	10,34
274	Мясо тушен. с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	42,3	2,09	0,13	0,19	5,2
376	Компот из сухофрук.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	-	-	0,36
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
			32,03	30,2	78,61	716,6	147,77	6,84	0,3	0,31	21,6
	ПОЛДНИК:										
458	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101	25,4	0,45	0,04	0,06	0,02
400	Молоко кипяченое	150	3,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
			8,19	6,82	22,17	186	215	0,61	0,10	0,30	2,07
	ИТОГО:		53,45	50,54	190,97	1430,85	545,57	12,18	0,69	0,86	35,1

День: пятница

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
185	Каша рисовая молочная	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154	4,9	0,34	0,02	0,02	-
395	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
213	Яйцо	1/2 шт.	2,54	2,30	0,14	31,5	11,0	0,5	0,01	0,09	-
			11,51	9,1	66,1	394	140,6	1,96	0,15	0,28	1,17
	II ЗАВТРАК:										
368	Груша	125	0,50	0,38	12,87	57,5	23,75	2,87	0,04	0,04	6,25
	ОБЕД:										
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
87	Суп с рыбными кон-ми	250	8,6	8,4	14,33	167,25	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
242	Рыба отварная	60/10	8,49	1,42	0,47	57	10,7	0,45	0,05	0,05	0,30
			0,08	7,25	0,13	66	2,4	0,02	-	0,01	-
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,97	1,01	0,14	0,11	18,16
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
399	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102	30	0,60	0,03	0,02	3,0
			25,81	26,49	88,6	705,49	164,46	6,0	0,43	0,39	36,27
	ПОЛДНИК:										
448/449	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
378	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	9,68	0,14	-	-	1,65
			9,13	8,15	78,68	424,68	111,08	1,82	0,18	0,16	2,12
	ИТОГО:		46,95	44,12	246,25	1581,67	439,89	12,65	0,8	0,87	45,81

День: вторник

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
185	Каша манная молоч.	200/5/5	3,18	3,89	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
395	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
7	Сыр	24	4,06	7,08	-	86,4	211,2	0,24	-	0,07	0,17
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
			14,04	13,88	64,89	447,9	344,1	1,7	0,16	0,26	1,34
	II ЗАВТРАК:										
368	Апельсин	100	0,4	0,4	12,87	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	ОБЕД:										
67	Щи из св. капусты с картофелем и сметан.	250/22,5	1,74 0,42	4,89 4,0	8,48 0,62	84,75 40,8	43,32	0,8	0,06	0,05	18,47
277	Гуляш	160	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,97	1,01	0,14	0,11	18,16
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
376	Компот из сухофрук.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	-	-	0,36
			30,53	30,68	83,53	734,15	164,13	6,37	0,35	0,34	38,1
	ПОЛДНИК:										
448/449	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
378	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	9,68	0,14	-	-	1,65
			9,13	8,15	78,68	424,68	111,08	1,82	0,18	0,16	2,12
	ИТОГО:		54,1	53,11	239,97	1650,73	635,31	12,09	0,72	0,78	51,56

День: понедельник

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
185	Каша пшеничная молочн.	200/5/5	4,59	4,9	31,26	187	13,1	1,1	0,15	0,02	-
400	Молоко кипяченое	150	3,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
			12,12	9,48	62,99	389,5	214,2	2,26	0,29	0,29	2,05
	II ЗАВТРАК:										
368	Банан	100	1,5	0,50	21,0	95,0	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Мармелад	25	0,1	-	16,5	67,0					
	ОБЕД:										
82	Суп карт. с макарон. изд	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
265	Зразы рыбные	60/5	8,06	4,00	9,03	104	37,9	0,83	0,07	0,08	1,37
			0,04	3,63	0,06	33	1,2	0,01	-	-	-
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
399	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102	30	0,60	0,03	0,02	3,0
			16,65	16,04	76,51	517,3	189,12	5,09	0,31	0,24	38,36
	ПОЛДНИК:										
215	Омлет	65	5,73	11,04	1,10	127	46,4	1,18	0,04	0,24	0,10
	Сдоба пшенич.	20	1,58	0,2	9,66	47	4,6	0,4	0,03	0,01	-
	Йогурт	110	2,3	8,0	16,6	148					
			9,61	19,24	27,36	322	51	1,58	0,07	0,25	0,10
	ИТОГО:		39,98	45,26	204,36	1390,8	462,32	9,53	0,71	0,83	50,51

День: среда

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
399	Сок виноградный	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,30	0,01	0,01	1,5
			17,98	12,25	30,59	304	163	1,1	0,07	0,27	1,74
	II ЗАВТРАК:										
	Пряник	50	2,5	7,75	32,8	135					
	ОБЕД:										
81	Суп картоф. гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	2,02	0,23	0,07	5,81
302	Куры тушен. в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161	39,6	1,45	0,18	0,11	7,34
378	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	9,68	0,14	-	-	1,65
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
			18,94	12,48	80,1	510,08	105,35	5,47	0,51	0,22	14,8
	ПОЛДНИК:										
275	Сосиска отварная	26	3,32	5,77	0,39	66,95	8,75	0,45	0,05	0,04	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,7	0,5	0,04	0,01	-
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	124	0,1	0,02	0,13	0,3
			8,19	8,52	16,66	176,37	138,45	1,05	0,11	0,18	0,3
	ИТОГО:		47,61	41,0	160,15	1125,45	406,8	7,62	0,69	0,67	16,84

День:четверг

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:										
185	Каша рисовая молочная	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154	4,9	0,34	0,02	0,02	-
395	Кофе на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
213	Яйцо	1/2 шт.	2,54	2,30	0,14	31,5	11,0	0,5	0,01	0,09	-
			11,51	9,1	66,1	394	140,6	1,96	0,15	0,28	1,17
	II ЗАВТРАК:										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	ОБЕД:										
34	Салат из свеклы с з/гор.	60	1,0	2,51	4,92	46,26	16,76	0,79	0,03	0,02	5,88
87	Суп с рыбными кон-ми	250	8,6	8,4	14,33	167,25	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
268	Суфле рыбное	60/10	9,54 0,08	5,31 7,25	2,44 0,13	96 66	30,9 2,4	0,57 0,02	0,06 -	0,08 0,01	0,11 -
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,97	1,01	0,14	0,11	18,16
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
399	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102	30	0,60	0,03	0,02	3,0
			20,33	23,77	65,27	557,19	141,73	4,45	0,33	0,32	27,03
	ПОЛДНИК:										
231	Сырники со сгущ. молоком	50/15	9,30 1,05	6,33 1,28	5,38 8,4	116 49,35	77,8	0,37	0,03	0,14	0,13
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	10,0	0,28	-	-	0,03
			10,41	7,63	23,77	205,35	87,8	0,65	0,03	0,14	0,16
	ИТОГО:		42,65	40,9	164,94	1200,54	386,13	9,26	0,54	0,76	38,36

День: пятница

Возрастная категория : старше 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:										
185	Каша геркулесовая	200/5/5	3,79	5,48	23,97	160	18,3	1,10	0,13	0,03	-
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
стр.555	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-
			11,41	9,17	63,94	384,5	166,8	2,53	0,26	0,23	1,43
	II ЗАВТРАК:										
368	Груша	125	0,50	0,37	12,87	57,5	23,75	2,87	0,03	0,03	6,2
	ОБЕД:										
62	Борщ с мясом и сметаной	250/10,5/22,5	4,76 0,42	5,31 4,0	12,79 0,62	118,07 40,8	45,72	1,43	0,05	0,06	10,34
282	Шницель	80/10	12,44 0,08	9,24 7,25	12,56 0,13	183 66	35,0 2,4	1,20 0,02	0,08 -	0,13 0,01	0,12 -
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74
стр.555	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	12,25	1,36	0,06	0,03	-
стр.555	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	5,75	0,5	0,04	0,01	-
376	Компот из сухофрук.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,64	1,12	-	-	0,36
			25,48	31,34	88,99	741,87	212,93	6,84	0,27	0,29	36,56
	ПОЛДНИК:										
458	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101	25,4	0,45	0,04	0,06	0,02
400	Молоко кипяченое	150	3,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
			8,19	6,82	22,17	186	215	0,61	0,1	0,3	2,07
	ИТОГО:		45,58	47,7	187,97	1369,87	618,48	12,85	0,66	0,85	46,26