

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

Кузнецовский детский сад

Г.И. Резвих



Примерное

2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения 10,5 часовым пребыванием

Составил: технолог

МКУ «Управление образованием

Баганского района» Кошурникова А.А.

ДОУ кузнецовка дети от 1-3 лет (без особенностей)

Возрастная категория:от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	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	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9	0.07	0.11	25.97	0.05	0.39	251.19	128.53	103.45	17.11	88.64	0.8	36.75	5.84	15.11	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0	0.01	0.27	0	0.04	0.61	18.68	59.47	3.45	6.46	0.66	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	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	375	7.8	4.8	49.5	272.9	0.14	0.15	26.24	0.05	0.43	498.55	219.46	174.92	33.46	142.95	2.52	37.55	13.52	18.74	
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322															
	Второй завтрак																				
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91															
	Обед																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2	0.02	0.02	81.5	0	23.19	59.13	165.15	26.92	10.12	20.21	0.37	7.15	0.17	8.44	
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9	0.11	0.04	72.89	0	3.58	71.87	286.82	25.36	21.75	60.35	1.11	11.97	1.51	21.66	
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9	0.08	0.07	15.86	0.06	6.8	107.85	416.55	26.32	18.82	56.32	0.69	18.97	0.52	28.53	
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	0.04	0.07	11.06	0.05	0.06	123.86	147.3	19.95	13.08	91.73	1.28	9.77	1.96	30.88	
54-1соус	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14	0	0.01	5.83	0	0.01	3.66	7.69	8.5	0.64	4.3	0.02	0.86	0.05	1.14	
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	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 Обед	550	20.9	21.3	72.1	565.1	0.32	0.24	198.39	0.11	33.66	613.16	1095.89	200.11	78.89	283.99	4.59	49.52	11.89	94.28	
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4															
	Полдник																				
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3	0.05	0.12	12.94	0	0.51	37.46	165.25	125.76	25.74	97.71	0.82	8.78	1.72	28.69	
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4	0.05	0.03	15.93	0.12	0	200.57	42.12	14.69	5.43	34.11	0.47	27.8	2.63	9.19	
	Итого за Полдник	200	7.4	6	34.8	222.7	0.1	0.15	28.87	0.12	0.51	238.03	207.37	140.45	31.17	131.82	1.29	36.58	4.35	37.88	
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273															
	Итого за день	1275	36.7	32.7	171.1	1127.3	0.61	0.57	261	0.28	49.6	1388.74	1939.72	539.48	157.02	575.26	11.7	126.65	30.21	162.9	
	Неделя 1 Вторник																				

	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15.6	2.8	195.2	0.07	0.35	158.3	1.89	0.26	229.09	156.06	95.03	14.53	175.66	1.81	37.83	22.58	54.28
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1	0	0.01	0.35	0	1.04	1.14	27.21	60.3	4.1	7.67	0.69	0.01	0.02	0.63
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	350	14	16	25.3	301.4	0.13	0.39	158.65	1.89	1.3	452.03	250.87	166.33	30.83	227.93	3.5	38.48	29.98	57.81
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6	0.02	0.02	0	0	3.4	10.2	204	11.9	6.8	11.9	2.38	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	170	0.9	0.2	17.2	73.6	0.02	0.02	0	0	3.4	10.2	204	11.9	6.8	11.9	2.38	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5	0.02	0.02	488.6	0	2.42	59.86	82.17	9	10.38	14.92	0.44	6.79	0.06	14.38
54-19с	Борщ с фасолью	165	2.5	4.2	10.1	88.7	0.05	0.04	91.07	0	3.53	88.92	261.89	71.69	20.24	60.84	1	14.64	1.74	21.78
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.9	25	225.5	0.07	0.07	123.82	0.07	1.77	218.72	288.69	57.62	81.25	176.36	1.52	29.83	20.69	127.13
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 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
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
	Итого за Обед	550	26.7	13.7	62.9	481	0.21	0.16	704.21	0.07	8.62	615.09	716.34	200.6	125.68	302.06	4.09	52.06	30.17	166.92
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2	0.15	0.11	31.22	0.1	0.41	254.01	162.17	107.34	36.72	139.54	0.99	38.71	2.33	26.31
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	5.6	23.8	0	0.01	0.5	0	0.39	2.29	36.34	47.36	3.58	6.24	0.72	0.18	0.02	0.72
	Итого за Полдник	300	6.4	7.7	33.8	230	0.15	0.12	31.72	0.1	0.8	256.3	198.51	154.7	40.3	145.78	1.71	38.89	2.35	27.03
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1370	48	37.6	139.2	1086	0.51	0.69	894.58	2.06	14.12	1333.62	1369.72	533.53	203.61	687.67	11.68	129.43	62.5	251.76
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.3	3.6	11.9	97.4	0.09	0.15	18.05	0.02	0.55	84.48	165.5	127.68	33.7	113.82	0.8	15.85	2.46	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5	0.04	0.1	9.97	0	0.39	28.91	137.98	111.24	23	80.09	0.8	6.75	1.32	15
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	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	350	10	6.1	43.3	269.2	0.19	0.28	28.02	0.02	0.99	335.29	383.98	251.32	69.6	239.41	2.73	23.24	11.16	41.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														

	Обед																			
63	Винегрет овощной (1-3)	30	0.5	2.7	2	34.2	0.02	0.01	37.47	0	1.73	66.31	68.99	7.04	5.46	12.95	0.2	0.88	0.17	5.86
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.9	2.1	13.9	89.7	0.06	0.04	73.14	0	5.17	69.76	307.81	15.84	15.63	40.92	0.65	12.57	0.17	24.54
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7	0.02	0.02	12.24	0.06	0	101.87	31.03	71.1	15.72	48.38	0.33	13.84	4.82	18.13
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6.9	3.7	3.1	73.6	0.05	0.05	158.03	0.09	1.37	57.93	213.3	26.32	28.01	104.51	0.53	71.8	6.16	315.75
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 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
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
	Итого за Обед	525	17.6	12.1	74	476.2	0.23	0.17	333.35	0.15	8.51	544.6	907.28	200.17	91.42	273.66	3.2	99.89	19	367.91
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-3в	Булочка с изюмом	60	4	3.2	24	141.2	0.05	0.04	8.53	0.12	0	53.22	64.6	16.97	6.58	40.14	0.57	7.62	3.13	16.88
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	240	9.2	7.7	32.6	237.1	0.18	0.31	48.13	0.12	2.34	143.22	327.4	232.97	31.78	202.14	0.75	23.82	6.73	52.88
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1265	37.4	26.5	164.6	1049.1	0.65	0.79	417	0.29	26.84	1062.11	2035.66	708.46	206.3	731.71	9.98	149.95	37.34	474.49
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	130	5.4	6.6	24.5	178.7	0.13	0.1	27.06	0.08	0.35	220.14	140.55	93.03	31.83	120.93	0.86	33.55	2.02	22.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.02	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	350	9.6	8	48.7	305.6	0.21	0.19	33.27	0.08	0.62	459.65	281.36	197.16	52.96	207.22	2.56	38.24	10.19	34.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Бифидок 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	0.36	0.3	33	0	1.05	52.5	193.5	162	24	141	0.15	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2	0.36	0.3	33	0	1.05	52.5	193.5	162	24	141	0.15	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4	0.01	0.02	81.01	0	15.41	56.85	108.98	18.53	6.94	12.8	0.24	6.54	0.11	5.56
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2	0.04	0.03	76.07	0.04	2.77	43.51	166.59	15.9	9.56	26.98	0.41	7.71	0.71	15.92
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
73	Тефтели куриные в сметанном соусе (1-3)	50	10.2	10.6	3.3	149.9	0.05	0.1	48.4	0.08	2.24	210.67	152.34	36.37	13.72	95.47	0.8	26.88	1.25	78.52
38	Компот из сухофруктов (1-3)	150	0.3	0	12.1	49.7	0	0	9	0	0.1	0.04	0.33	76.14	1.29	2.6	0.05	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	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 Обед	555	24.5	22.6	75.5	604	0.34	0.27	229.83	0.19	20.52	677.38	675.98	196.23	140.53	330.49	5.8	59.75	12.57	116.48
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.9	202.8	0.04	0.21	34.16	0.1	0.19	125.86	106.38	149.38	21.64	193.87	0.57	19.88	26.08	33.1
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
	Итого за Полдник	250	19.9	7.1	19.7	222.4	0.04	0.21	34.27	0.1	0.21	126.13	114.23	197.31	23.08	196.56	0.85	19.88	26.08	33.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1305	59.1	41.5	152.2	1219.2	0.95	0.97	330.37	0.37	22.4	1315.66	1265.07	752.7	240.57	875.27	9.36	117.87	48.84	184.28
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	0.06	0.11	20.62	0.05	0.41	163.48	117.63	106.89	12.71	77.39	0.26	25.16	1.43	19.76
54-45гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16	0	0	0.13	0	0.02	0.3	8.91	48.14	1.64	3.07	0.32	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2	0	0	0	0	0.08	0.15	19.35	2.1	1.05	1.35	0.2	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	355	7	4.7	49.2	267	0.12	0.14	20.75	0.05	0.51	385.73	213.49	168.13	27.6	126.41	1.78	25.8	8.81	22.66
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68	0.07	0.05	14.4	0	108	23.4	354.6	61.2	23.4	41.4	0.54	3.6	0.9	30.6
	Итого за Второй завтрак	180	1.6	0.4	14.6	68	0.07	0.05	14.4	0	108	23.4	354.6	61.2	23.4	41.4	0.54	3.6	0.9	30.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
5	Салат из свеклы с изюмом (1-3)	40	0.6	2.1	9.7	60.5	0.02	0.02	0.77	0	1.04	20.47	150.33	17.48	9.65	24.13	0.65	1.92	0.23	35.14
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	170	4	4.8	4.9	78.4	0.02	0.03	89.2	0	9.15	83.74	156.4	39.03	11.16	26.33	0.41	12.96	0.29	12.55
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2	0.04	0.02	12.24	0.06	0	99.36	35.86	70.55	4.8	27.14	0.49	13.84	0.04	7.95
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1	0.03	0.06	12.73	0.03	0.71	60.49	161.22	27.87	11.63	83.31	1.23	8.53	0.16	31.36
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	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 Обед	550	20.1	18.9	66.6	517.5	0.18	0.18	167.41	0.09	11.14	487.84	785.31	233.8	63.14	224.56	4.21	37.89	8.1	89.9
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
11	Какао с молоком и сахаром (1-3)	150	2.5	2.4	6.8	58.8	0.02	0.09	9.94	0	0.39	28.73	116.03	106.93	16.53	70.12	0.46	6.75	1.32	19.9
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9	0.06	0.02	3.38	0.02	0	172.91	47.89	15.12	6.35	35.61	0.48	24	2.17	9.02
	Итого за Полдник	200	6.8	3.9	35.2	202.7	0.08	0.11	13.32	0.02	0.39	201.64	163.92	122.05	22.88	105.73	0.94	30.75	3.49	28.92
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1285	35.5	27.9	165.6	1055.2	0.45	0.48	215.88	0.16	120.04	1098.61	1517.32	585.18	137.02	498.1	7.47	98.04	21.3	172.08
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			

54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	150	3.4	4.3	18.2	125.4	0.05	0.11	20.67	0.05	0.42	209.02	113.39	105.77	18	88.38	0.26	31.45	3.93	25.46
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3	0.05	0.12	12.94	0	0.51	37.46	165.25	125.76	25.74	97.71	0.82	8.78	1.72	28.69
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	350	10.5	7.3	49.1	305.2	0.17	0.26	33.61	0.05	0.93	518.18	355.54	244.53	57.34	237.19	2.19	41.19	13.63	58.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5	0.02	0.02	488.6	0	2.42	59.86	82.17	9	10.38	14.92	0.44	6.79	0.06	14.38
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	3.6	8.5	81.4	0.03	0.03	85.56	0.04	4.82	72.86	147.31	26.53	11.49	31.03	0.38	11.53	0.97	15.59
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7	0.03	0.02	16.2	0.08	0	91.98	58.56	45.17	13.96	114.05	0.64	12	13.31	0.17
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1	0.03	0.06	12.73	0.03	0.71	60.49	161.22	27.87	11.63	83.31	1.23	8.53	0.16	31.36
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	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 Обед	555	19.7	20.6	71.5	550.2	0.18	0.16	614.34	0.15	7.97	531.98	521.64	201.63	61.94	294.39	3.81	39.65	22.18	65.13
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.08	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
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
	Итого за Полдник	300	12.8	18	8	245.1	0.08	0.41	182.9	2.18	0.32	249.9	187.93	157.43	18.19	205.36	2.37	41.65	26.05	62.63
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1355	43.6	46.5	143.3	1167.1	0.48	0.86	838.35	2.38	24.22	1339.06	1482.11	627.59	150.97	753.44	11.67	125.49	62.31	198.26
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	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
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	0.07	0.13	17.91	0.02	0.55	84.48	139.9	127.57	14.49	91.79	0.27	15.63	1.86	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	0	0.01	0.29	0	0.87	0.95	22.67	50.25	3.42	6.39	0.58	0.01	0.02	0.53
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	350	7.2	11.1	35	268.8	0.13	0.18	63.2	0.15	1.42	308.73	233.17	191.22	30.11	145.78	1.87	16.28	9.36	27.51
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6	0.02	0.02	0	0	3.4	10.2	204	11.9	6.8	11.9	2.38	0	0	0

	Итого за Второй завтрак	170	0.9	0.2	17.2	73.6	0.02	0.02	0	0	3.4	10.2	204	11.9	6.8	11.9	2.38	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
5	Салат из свеклы с изюмом (1-3)	35	0.6	1.8	8.5	52.9	0.02	0.01	0.68	0	0.91	17.91	131.54	15.29	8.45	21.12	0.57	1.68	0.2	30.75
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1	0.06	0.04	139.23	0.63	4.73	176.5	327.15	55.71	20.58	83.38	0.7	25.41	0.64	123.62
54-9м	Жаркое по-домашнему	160	16.1	15	13.8	254.3	0.11	0.15	21.81	0.07	7.63	232.68	656.5	20.95	35.65	184.59	2.75	35.9	0.32	79.38
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	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 Обед	570	25.9	23.3	64.3	571.3	0.27	0.25	214.19	0.7	13.51	675.82	1401.34	171.82	91.28	355.99	5.51	63.79	8.84	237.38
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
16	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1-3)	110	6.3	3.5	27.6	166.6	0.16	0.09	8.74	0.04	0	285.92	168.03	37.95	93.06	138.19	3.18	1.75	2.68	12.27
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0	0.01	0.23	0	0.03	0.51	15.57	49.56	2.87	5.38	0.55	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
	Итого за Полдник	280	7.9	3.7	42.2	233.6	0.18	0.11	8.97	0.04	0.03	386.23	202.2	91.51	98.73	156.57	3.95	2.39	3.88	15.17
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1370	41.9	38.3	158.7	1147.3	0.6	0.56	286.36	0.89	18.36	1380.98	2040.71	466.45	226.92	670.24	13.71	82.46	22.08	280.06
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	0.08	0.41	182.65	2.18	0.3	264.33	180.07	109.65	16.76	202.68	2.09	43.65	26.05	62.63
32	Чай с молоком (ясли)	180	1.8	1.6	2.4	31.3	0.02	0.08	7.67	0	0.35	21.64	102.49	103.67	13.47	55.2	1.33	4.86	0.95	10.8
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4	0.01	0	0	0	0	49.9	9.3	2	1.4	6.5	0.11	0.32	0.6	1.45
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1	0.02	0.01	0	0	0	61	24.5	3.5	4.7	15.8	0.39	0	3.09	0
	Итого за Завтрак	350	16	19.7	13.8	297	0.13	0.5	190.32	2.18	0.65	396.87	316.36	218.82	36.33	280.18	3.92	48.83	30.69	74.88
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Снежок 2.5%	100	2.7	2.5	10.8	76.5	0.03	0.13	22	0.03	0.9	50	136	121	15	94	0.1	9	2	20
	Итого за Второй завтрак	100	2.7	2.5	10.8	76.5	0.03	0.13	22	0.03	0.9	50	136	121	15	94	0.1	9	2	20
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
63	Винегрет овощной (1-3)	40	0.7	3.6	2.7	45.6	0.02	0.02	49.96	0	2.31	88.41	91.99	9.38	7.28	17.27	0.27	1.18	0.23	7.81
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
54-6г	Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2	0.02	0.02	13.46	0.06	0	112.05	34.14	78.21	17.3	53.22	0.36	15.22	5.31	19.94
54-30м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2	0.02	0.03	143.16	0.01	0.65	124.43	104.42	17.47	27.25	56.17	0.5	17.54	6.1	47.47
38	Компот из сухофруктов (1-3)	180	0.3	0	14.6	59.7	0	0	10.8	0	0.12	0.05	0.4	91.36	1.55	3.12	0.06	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	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 Обед	605	18.1	15.5	74.3	509.9	0.16	0.14	338.58	0.07	9.17	668.01	541.36	246.34	83.58	216	3.03	50.18	19.68	99.21
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
32	Чай черный с молоком (1-3)	180	3	3	4.4	56	0.04	0.15	20.7	0	1.35	46.48	176.04	148.41	20.52	95.85	1.57	8.1	1.8	18
54-3в	Булочка с изюмом	70	4.7	3.8	28	164.7	0.06	0.04	9.95	0.14	0	62.09	75.37	19.8	7.68	46.83	0.66	8.89	3.65	19.69
	Итого за Полдник	250	7.7	6.8	32.4	220.7	0.1	0.19	30.65	0.14	1.35	108.57	251.41	168.21	28.2	142.68	2.23	16.99	5.45	37.69
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1305	44.5	44.5	131.3	1104.1	0.42	0.96	581.55	2.42	12.07	1223.45	1245.13	754.37	163.11	732.86	9.28	125	57.82	231.78
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	0.07	0.1	20.37	0.05	0.4	251.81	117.53	102.97	20.31	92.77	0.39	37.41	3.07	23.34
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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.02	0.06	6.21	0	0.27	17.71	73.21	93.13	8.93	41.69	0.7	4.05	0.79	9
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	410	12.7	9.8	42.5	310.2	0.17	0.33	88.98	0.93	0.67	532.06	304.82	226.46	45.62	245.88	2.96	50.1	22.05	57.24
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2	0.02	0.02	81.5	0	23.19	59.13	165.15	26.92	10.12	20.21	0.37	7.15	0.17	8.44
23	Щи из капусты с картофелем (1-3)	150	3.2	5	4.9	76.9	0.03	0.04	87.04	0	6.22	353.58	211.54	62.06	14.34	45.15	0.77	3.57	0.17	22.73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4	0.16	0.09	14.07	0.06	0	109.59	160.86	34.18	88.11	132.73	2.97	16.34	2.58	11.78
П/Ф	Котлеты Куриные	50	6.8	6.2	4.4	100.2	0.04	0.04	13.25	0.02	0.63	184.88	87.82	10.44	7.9	58.18	0.54	22.1	0.37	0.05
54-5соус	Соус молочный натуральный	15	0.5	1.1	1.4	17.9	0.01	0.02	5.22	0.02	0.08	19.1	19.69	16.43	2	12.99	0.03	3.17	0.34	3.3
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4	0	0	0.86	0	1.08	1.01	13.6	60.34	1.1	2.51	0.08	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	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 Обед	590	20.8	21.6	67.4	545.8	0.33	0.24	201.94	0.1	31.2	974.04	730.91	222.37	136.47	319.62	5.82	53.13	11.31	49.93
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	5.6	23.8	0	0.01	0.5	0	0.39	2.29	36.34	47.36	3.58	6.24	0.72	0.18	0.02	0.72
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9	0.07	0.05	25.49	0.19	0	320.91	67.39	23.5	8.7	54.57	0.75	44.48	4.21	14.71
	Итого за Полдник	230	6.4	5.5	46.2	259.7	0.07	0.06	25.99	0.19	0.39	323.2	103.73	70.86	12.28	60.81	1.47	44.66	4.23	15.43
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1380	40.5	37.5	170.8	1182.3	0.62	0.66	324.41	1.22	47.26	1868.3	1556.46	543.69	207.87	642.81	13.55	150.89	38.04	134.6
	Неделя 2 Пятница																			

	Завтрак																			
53-19з	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	150	3.7	3.4	13.8	100.1	0.06	0.13	17.91	0.02	0.55	85.3	137.61	126.41	18.04	98.36	0.21	15.62	3.46	27.04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	0	0.01	0.29	0	0.87	0.95	22.67	50.25	3.42	6.39	0.58	0.01	0.02	0.53
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
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
	Итого за Завтрак	350	6.8	11.1	35.4	268.2	0.12	0.18	63.2	0.15	1.42	309.55	230.88	190.06	33.66	152.35	1.81	16.27	10.96	30.75
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322														
	Второй завтрак																			
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68	0.07	0.05	14.4	0	108	23.4	354.6	61.2	23.4	41.4	0.54	3.6	0.9	30.6
	Итого за Второй завтрак	180	1.6	0.4	14.6	68	0.07	0.05	14.4	0	108	23.4	354.6	61.2	23.4	41.4	0.54	3.6	0.9	30.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0.9	4.4	1.4	49	0.02	0.03	20.34	0.07	11.53	59.28	96.68	15.22	6.22	17.72	0.32	6.95	1.1	6.64
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4	0.03	0.03	76.31	0	4.05	82.63	239.54	58.62	15.84	35.94	0.78	13.75	0.35	21.14
54-21г	Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2	0.32	0.07	0.66	0	0	121.67	398.55	91.63	51.27	157.67	3.26	17.47	6.34	16.5
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	50	4.8	4.4	4.4	76.3	0.02	0.03	10.06	0.02	2	144.37	81.34	15.48	7.5	44.45	0.43	19.09	0.71	0.04
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	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 Обед	545	21.2	12.1	72.3	483.4	0.46	0.19	118.62	0.09	17.6	654.74	888.49	274.01	95.31	306.86	5.91	58.06	16.18	47.95
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4														
	Полдник																			
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3	0.05	0.12	12.94	0	0.51	37.46	165.25	125.76	25.74	97.71	0.82	8.78	1.72	28.69
ДП-4в	Блинчики с джемом	50	3.8	4	18.2	124.3	0.05	0.09	23.15	0.15	0.41	91.42	85.75	57.47	9.09	60.74	0.37	14.54	3.18	16.26
	Итого за Полдник	200	7.3	6.6	27.6	199.6	0.1	0.21	36.09	0.15	0.92	128.88	251	183.23	34.83	158.45	1.19	23.32	4.9	44.95
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273														
	Итого за день	1275	36.9	30.2	149.9	1019.2	0.75	0.63	232.31	0.39	127.94	1116.57	1724.97	708.5	187.2	659.06	9.45	101.25	32.94	154.25

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	359	10.2	9.9	39.2	286.6	0.15	0.26	70.62	0.56	0.89	419.66	278.99	202.9	41.75	200.53	2.58	33.6	16.04	42.45
Второй завтрак	155	1.5	1	14.2	71.3	0.08	0.07	11.38	0	28.48	32.57	311.47	52.52	15.34	40.76	1.93	2.82	0.56	12.92
Обед	559.5	21.6	18.2	70.1	530.4	0.27	0.2	312.09	0.17	16.19	644.27	826.45	214.71	96.82	290.76	4.6	56.39	15.99	133.51

Полдник	245	9.2	7.3	31.3	227.4	0.11	0.19	44.09	0.32	0.73	216.21	200.77	151.87	34.14	150.59	1.68	27.89	8.75	35.57
Среднее значение за период	1318.5	42.4	36.3	154.7	1115.7	0.61	0.72	328.59	1.05	46.29	1312.71	390	622	188.05	682.64	10.79	120.7	41.34	224.45