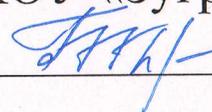


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»

Т.А.Белоус



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей  
по ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»  
на 2024-2025 учебный год

Примерное 14 дневное меню рациона питания

День 1 : Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
125	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,2	7,4	22,4	210	0,06	1,28	0,05	0,48	132	120	20	0,44
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,2	22	77	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3	1	0,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/6/10	4,96	4,32	11,6	50,4	0,04	0,00	0,03	0,03	19,4	13,4	8,88	0,72
ИТОГО			<b>17,47</b>	<b>13,32</b>	<b>56,6</b>	<b>417,8</b>	<b>0,164</b>	<b>1,28</b>	<b>0,18</b>	<b>1,01</b>	<b>187,5</b>	<b>224,7</b>	<b>39,34</b>	<b>2,73</b>
	<b>ЗАВТРАК -2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	25	0,56	0,64	15,4	60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,6	4,6	1,06	0,13
ИТОГО			<b>0,96</b>	<b>0,64</b>	<b>29,2</b>	<b>117</b>	<b>14,5</b>	<b>5,00</b>	<b>7,9</b>	<b>0,00</b>	<b>18,9</b>	<b>9,5</b>	<b>4,26</b>	<b>1,03</b>
	<b>ОБЕД</b>													
78	Суп с бобовыми и птицы	200/25	4,85	5,07	4,58	108	0,22	9,65	0,73	2,20	29,6	123	33,7	2,37
114	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	5,72	5,25	11,49	70	0,14	0,00	0,02	0,4	10,59	136	90	3,02

170	Бефстроганов	50/50	19	15,1	6,21	165	0,03	0,7	0,01	0,33	7,5	97	13,6	1,42
	Салат из соленых огурцов	50	4,28	0,00	1,54	7,2	0,00	2,4	0,00	0,00	6,51	12,0	9,6	0,6
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>38</b>	<b>25,9</b>	<b>77,62</b>	<b>584,6</b>	<b>0,47</b>	<b>13,25</b>	<b>0,76</b>	<b>3,57</b>	<b>98,01</b>	<b>422,6</b>	<b>178,61</b>	<b>10,29</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
279	Оладьи с повидлом	100/20	8,72	11,4	17,7	114	0,04	0,09	0,87	0,16	77	81	11,9	0,45
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,00	0,04	0,4	240	180	28	0,2
234	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,00	0,4	28,8	19,8	16,2	4,0
ИТОГО			<b>15,52</b>	<b>18,2</b>	<b>45,7</b>	<b>322</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>0,91</b>	<b>0,96</b>	<b>345,8</b>	<b>280,8</b>	<b>56,1</b>	<b>4,65</b>
	<b>УЖИН</b>													
162	Шницель рыбный	50	6,93	4,81	4,8	56,5	0,03	0,2	0,01	0,5	17,5	78,1	11,25	0,31
91	Картофельное пюре	150	1,75	4,58	12,08	85,8	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,25	1,25
	Овощи сезонные	50	0,6	0,00	1,2	7,2	0,00	2,91	0,00	0,00	6,51	12,0	9,25	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
266	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	5,00	32,5	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120,0	18,0	0,6
1	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
ИТОГО			<b>15,6</b>	<b>17,78</b>	<b>68,09</b>	<b>415,1</b>	<b>0,14</b>	<b>17,61</b>	<b>0,08</b>	<b>1,29</b>	<b>178</b>	<b>285</b>	<b>67,5</b>	<b>3,2</b>

<b>ВСЕГО</b>			<b>54,5</b>	<b>60,84</b>	<b>277,2</b>	<b>1856</b>	<b>15,47</b>	<b>52,0</b>	<b>9,83</b>	<b>6,83</b>	<b>828</b>	<b>1222</b>	<b>345,8</b>	<b>21,9</b>
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------

День 1: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	100/3	3,6	5,37	5,4	72	0,6	0,00	0,00	0,00	22,5	92	24,4	0,3
53	Овощи	50	4,28	0,00	1,54	7,2	0,00	2,4	0,00	0,00	6,5	12,0	9,6	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,09	0,00	14,6	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,9	0,8
3	Гренка с маслом и сыром	20/8/10	4,7	4,9	13,3	130	1,09	0,07	0,00	0,98	16,5	53,8	15,7	0,98
<b>ИТОГО</b>			<b>18,95</b>	<b>18,26</b>	<b>43,9</b>	<b>421</b>	<b>1,75</b>	<b>2,63</b>	<b>0,12</b>	<b>1,52</b>	<b>109,5</b>	<b>264,1</b>	<b>62,36</b>	<b>3,95</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	11,8	42,0	14,5	5,0	0,00	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	25	1,4	1,9	14,4	60	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	16,2	3,6	0,35
231	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	9,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	19,9	16,2	4,0
<b>ИТОГО</b>			<b>2,66</b>	<b>2,7</b>	<b>35,2</b>	<b>193</b>	<b>14,6</b>	<b>17,8</b>	<b>0,00</b>	<b>1,1</b>	<b>40,3</b>	<b>41,0</b>	<b>23,0</b>	<b>5,25</b>
	<b>ОБЕД</b>													
61	Борщ летний со сметаной и мясом	200/10/25	2,57	0,16	14,7	112	0,16	1,15	0,49	102	67,9	31,8	1,24	0,72
197	Жаркое по домашнему	150/50	16,7	17,1	15	193	0,07	80,3	0,00	2,4	20,7	176	14,2	3,02

54	Овощи	50	0,6	0,00	1,2	7,28	0,00	2,91	0,00	0,00	6,51	12	9,25	0,42
241	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,00	21,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
ИТОГО			<b>23,9</b>	<b>17,74</b>	<b>73,75</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>38,09</b>	<b>104,4</b>	<b>128,12</b>	<b>235,77</b>	<b>273,1</b>	<b>19,37</b>	<b>7,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
298	Булочка сдобная	80	3,36	0,93	38	99,8	0,00	4,66	0,00	0,00	30,64	52	10,66	13,5
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	22,5	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
ИТОГО			<b>8,26</b>	<b>5,93</b>	<b>60,5</b>	<b>217,8</b>	<b>0,00</b>	<b>4,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>152,6</b>	<b>172</b>	<b>28,66</b>	<b>1,1</b>
	<b>УЖИН</b>													
154	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/25	8,4	5,1	15,9	185	0,18	0,56	0,03	0,00	183	143,4	48,2	3,4
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,3	33,0	118	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	5,22	10,2	67	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,2	0,8
ИТОГО			<b>16,12</b>	<b>15,17</b>	<b>66,4</b>	<b>386,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>315,1</b>	<b>292,7</b>	<b>76,86</b>	<b>5,17</b>
ВСЕГО			<b>69,9</b>	<b>59,8</b>	<b>279,8</b>	<b>1850</b>	<b>31,34</b>	<b>63,74</b>	<b>107,12</b>	<b>278,78</b>	<b>1008</b>	<b>642</b>	<b>131,09</b>	<b>31,48</b>

День 3: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,48	4,08	4.48	89	0.6	37.6	0,16	0,64	43.2	126	18,4	0,28
208	Картофель отварной с маслом слив.	150/4,5	1,75	4,92	13,2	140	14,5	0,08	0,01	0,58	45.8	19,1	1,58	1,79
93	Овощи сезонные	50	0.5	0,00	1,0	6,07	0,00	2.42	0,00	0,00	5,42	10,0	7,71	0,35
	Хлеб пшеничный	20	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27	1,11
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	33,0	118	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7	5,0
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	5,2	10,2	67	0,00	0.00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,2	0,8
ИТОГО			<b>13,45</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>463,67</b>	<b>15,13</b>	<b>40,1</b>	<b>0,238</b>	<b>2,01</b>	<b>226,56</b>	<b>304,4</b>	<b>56,4</b>	<b>3,74</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Гренка	10	1,73	5,6	11	28,0	0,0	0,00	0,00	0,3	4,4	15,1	7,0	0,36
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>5,43</b>	<b>6,0</b>	<b>28,3</b>	<b>143,4</b>	<b>0,1</b>	<b>52,8</b>	<b>0,00</b>	<b>10,5</b>	<b>80,0</b>	<b>76,9</b>	<b>36,0</b>	<b>1,96</b>
	<b>ОБЕД</b>													
62	Суп рисовый с мясом гов.	200/25	8,6	4,17	4,33	91,6	0,65	18,8	0,16	0,65	44,1	180,8	27	0,98
97/196	Капуста	100/40/4	9,68	7,7	24,0	205	0,13	4,43	1,97	1,56	130	20,7	18,0	2,7

	тушенная Куры отварные													
270	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,90	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
ИТОГО			<b>22,89</b>	<b>12,35</b>	<b>85,83</b>	<b>555,0</b>	<b>15,3</b>	<b>51,65</b>	<b>10,03</b>	<b>2,82</b>	<b>223,31</b>	<b>103,38</b>	<b>84,41</b>	<b>6,86</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка витушка	80	4,72	4,0	33,2	179,6	0,08	0,00	0,00	0,64	11,9	39,8	7,12	0,48
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,46	1,9	14,4	80	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	16,2	3,6	0,35
ИТОГО			<b>12,18</b>	<b>11,9</b>	<b>56,6</b>	<b>376,6</b>	<b>0,14</b>	<b>2,0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,74</b>	<b>257,1</b>	<b>236,0</b>	<b>38,72</b>	<b>1,03</b>
	<b>УЖИН</b>													
128	Каша манная молочная	180	3,32	4,64	42,2	152,0	0,03	0,00	22,8	0,00	6,73	76,5	24,8	0,53
	Сосиска вареная	50	4,25	3,8	0,25	52,5	0,02	0,00	0,08	0,16	18,0	64,1	4,16	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,0,9	0,00	14,6	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,9	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	3,9
ИТОГО			<b>14,45</b>	<b>13,36</b>	<b>108,5</b>	<b>513</b>	<b>1,14</b>	<b>12,07</b>	<b>22,88</b>	<b>1,85</b>	<b>183,9</b>	<b>341,1</b>	<b>82,16</b>	<b>7,08</b>
ВСЕГО			<b>58,4</b>	<b>57,9</b>	<b>248,1</b>	<b>1809</b>	<b>31,91</b>	<b>158,1</b>	<b>33,2</b>	<b>18,9</b>	<b>971</b>	<b>1061</b>	<b>296</b>	<b>20,67</b>

День 4: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
102	Рагу из овощей	130	3,2	12,3	21,4	230	0,07	0,22	0,07	0,00	3,9	248	37,0	2,21
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
53	Овощи	60	3,6	0,00	1,28	6,0	0,00	2,0	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
263	Чай с молоком	150/50/10	0,09	0,00	14,6	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,9	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
ИТОГО			<b>17,41</b>	<b>21,42</b>	<b>66,58</b>	<b>592</b>	<b>1,12</b>	<b>2,29</b>	<b>0,17</b>	<b>1,39</b>	<b>60,52</b>	<b>398,4</b>	<b>69,76</b>	<b>5,77</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	25	1,4	1,9	14,4	60	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	16,2	3,6	0,35
ИТОГО			<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>14,4</b>	<b>80,0</b>	<b>14,5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,7</b>	<b>11,5</b>	<b>21,1</b>	<b>6,8</b>	<b>1,25</b>
	<b>ОБЕД</b>													
84	Суп пшеничный с мясом	200/25	1,8	2,6	10,3	90,0	0,02	0,3	0,01	1,22	4,9	19,1	2,5	0,3
172	Печень по - строгановски	50/50	15,5	10,8	6,4	147,0	5,73	18,5	5,3	0,00	18,5	219,0	14,7	4,6
209	Картофель в молоке	150/8	2,4	3,4	19,8	119	0,16	10,8	0,00	0,7	14,8	16,8	26,0	1,08
17	Овощи по сезону	50	1,2	0,00	1,54	7,2	0,00	2,4	0,00	0,00	6,5	12,0	9,6	0,6

241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,1	0,03	0,00	0,00	0,3	3,4	12,6	4,9	0,3
ИТОГО			<b>25,04</b>	<b>17,28</b>	<b>91,98</b>	<b>597,6</b>	<b>20,53</b>	<b>58,0</b>	<b>13,20</b>	<b>2,53</b>	<b>88,4</b>	<b>321,5</b>	<b>84,45</b>	<b>9,46</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
295	Пирожок с повидлом	80	3,7	1,52	37,7	179	0,08	0,08	0,00	0,48	12,6	35,5	7,2	0,8
268	Кисломолочный напиток	200	3,8	2,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	0,1	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>7,5</b>	<b>3,92</b>	<b>61,4</b>	<b>368,4</b>	<b>0,26</b>	<b>49,48</b>	<b>0,04</b>	<b>10,78</b>	<b>313,8</b>	<b>78,8</b>	<b>58,6</b>	<b>1,5</b>
	<b>УЖИН</b>													
153	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	11,6	24,3	25,0	187	0,21	0,55	0,03	0,00	186,0	138,5	29,9	2,87
264	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	5,2	10,2	67	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,2	0,8
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>25,09</b>	<b>34,82</b>	<b>85,2</b>	<b>469,9</b>	<b>0,3</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>	<b>5,79</b>	<b>348,18</b>	<b>313,6</b>	<b>76,7</b>	<b>4,21</b>
ВСЕГО			<b>56,54</b>	<b>60,34</b>	<b>270</b>	<b>1850</b>	<b>36,77</b>	<b>139,32</b>	<b>21,38</b>	<b>21,19</b>	<b>882,3</b>	<b>1133</b>	<b>296,3</b>	<b>22,19</b>

День 5: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Колбаса отварная	20	5,4	1,1,8	0,00	99,1	0,03	0,00	0,00	1,5	20,0	132	48,0	0,75
114	Каша пшеничная	100/5	3,5	5,3	29,1	105	0,60	0,00	0,00	0,00	22,5	92	24,4	0,33
	Икра кабачковая	50	1,68	2.0	9,2	56,2	0,03	0,02	0,06	5,6	8,5	65	12,1	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,22
264	Кофейный напиток	200	5,0	5,1	32,5	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121,0	19,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
ИТОГО			<b>20,99</b>	<b>28,69</b>	<b>100</b>	<b>513,5</b>	<b>1,68</b>	<b>8,9</b>	<b>0,06</b>	<b>8,29</b>	<b>191,2</b>	<b>470,4</b>	<b>122,56</b>	<b>3,16</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
250	Кисель молочный	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Булочка витушка	80	4,72	2,8	33,2	179,6	0,08	0,00	0,00	0,64	11,9	39,8	7,12	0,48
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,00	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>12,92</b>	<b>9,2</b>	<b>65,7</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>50.0</b>	<b>0,04</b>	<b>10,44</b>	<b>313,1</b>	<b>261,2</b>	<b>58,32</b>	<b>1,24</b>
	<b>ОБЕД</b>													
72	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/25/10	1,6	4,3	13,4	99,0	0,07	6,34	0,00	1,9	13,1	51,9	21,4	0,7
160	Рыба запеченная под молочным соусом	50/50	8,48	4,08	4,24	89,6	0,64	18.4	0,16	0,64	43,2	176,8	26,4	0,96
210	Картофельное пюре	150	1,75	4,5	12,0	105	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,2	1,25
54	Овощи	50	0,6	0,00	1,28	6,0	0,00	2,0	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5

271	Сок фруктовый	200	2,0	0,00	1,6	34,0	0,00	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>17,84</b>	<b>13,36</b>	<b>66,4</b>	<b>414,17</b>	<b>0,86</b>	<b>46,44</b>	<b>0,16</b>	<b>3,95</b>	<b>110,35</b>	<b>354,6</b>	<b>92,95</b>	<b>5,69</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Молко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,4	1,9	14,4	80	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	16,2	3,6	0,35
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>12,9</b>	<b>8,1</b>	<b>31,2</b>	<b>240</b>	<b>0,11</b>	<b>26,00</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>275,2</b>	<b>218,2</b>	<b>48,3</b>	<b>0,58</b>
	<b>УЖИН</b>													
87	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,12	6,96	24,9	95,2	0,07	1,12	0,04	0,36	108	106	19,2	0,36
196	Птица отварная	50	9,1	6,7	0,54	112,3	0,25	1,0	0,13	0,75	44,2	52,1	22,0	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,09	0,00	14,6	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,09	0,8
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
ИТОГО			<b>17,03</b>	<b>19,27</b>	<b>57,84</b>	<b>422,9</b>	<b>0,34</b>	<b>1,00</b>	<b>0,2</b>	<b>1,94</b>	<b>172.4</b>	<b>191.6</b>	<b>53,26</b>	<b>2,78</b>
ВСЕГО			<b>55,3</b>	<b>62,5</b>	<b>268,64</b>	<b>1809</b>	<b>3,2</b>	<b>133.4</b>	<b>0,55</b>	<b>30,62</b>	<b>1062.3</b>	<b>1496</b>	<b>375,6</b>	<b>13.48</b>

День 6: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
117	Каша рисовая вязкая молочная	180	6,2	7,4	30,8	130	0,06	1,2	0,04	0,4	132	120	20,0	0,44
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,09	0,00	14,6	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,9	0,8
34	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
ИТОГО			<b>17,18</b>	<b>20,22</b>	<b>77,1</b>	<b>417,9</b>	<b>1,12</b>	<b>1,27</b>	<b>0,14</b>	<b>1,89</b>	<b>184,26</b>	<b>264</b>	<b>46,2</b>	<b>3,59</b>
	<b>ОБЕД</b>													
79	Суп гречневый с мясом	200/25	2,2	1,96	11,9	89,1	0,04	6,77	0,13	1,60	23,2	42,5	14,4	0,43
196	Мясо отварное	40	9,45	7,38	0,54	106	0,27	1,08	0,13	0,82	40,8	50,3	0,8	1,26
97	Капуста тушеная	100	3,5	5,3	21,9	104	0,60	0,00	0,00	0,00	22,3	91,8	24,2	0,3
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>22,6</b>	<b>15,03</b>	<b>72,79</b>	<b>474,7</b>	<b>15,49</b>	<b>14,85</b>	<b>8,03</b>	<b>3,17</b>	<b>85,6</b>	<b>243,2</b>	<b>64,5</b>	<b>4,53</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
150	Сырники из творога с повидлом	80/20	19,0	4,9	26,4	160	0,2	0,1	0,00	0,00	0,00	10,2	13,3	0,00
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2

231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>26,7</b>	<b>11,3</b>	<b>51,1</b>	<b>360,4</b>	<b>0,36</b>	<b>50,1</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>301,2</b>	<b>231,6</b>	<b>64,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>УЖИН</b>													
162	Шницель рыбный	50	6,9	1,06	4,81	56,5	0,03	0,2	0,01	0,5	17,5	80,0	11,2	0,3
208	Картофель отварной с мас.слив.	150/4,5	1,7	4,9	13,2	140	14,4	0,08	0,01	0,58	45,7	19,1	1,58	1,78
	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	0,00	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
264	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/8	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>23,64</b>	<b>16,95</b>	<b>78,51</b>	<b>573,4</b>	<b>14,51</b>	<b>27,68</b>	<b>0,09</b>	<b>6,81</b>	<b>232,3</b>	<b>285,7</b>	<b>70,44</b>	<b>3,86</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>59,12</b>	<b>63,5</b>	<b>279,4</b>	<b>1826,4</b>	<b>31,48</b>	<b>93,8</b>	<b>8,30</b>	<b>21,67</b>	<b>803,43</b>	<b>1024,5</b>	<b>245,84</b>	<b>12,68</b>



	Кондитерские изделия	20	1,46	1,9	14,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	9,5	2,2	0,3
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>8,96</b>	<b>7,3</b>	<b>37,7</b>	<b>307,1</b>	<b>0,18</b>	<b>49,4</b>	<b>0,04</b>	<b>11,0</b>	<b>306,4</b>	<b>528</b>	<b>53,6</b>	<b>1,0</b>
	<b>УЖИН</b>													
127	Каша гречневая молочная вязкая	180	4,2	6,7	15,7	201	0,4	1,6	0,2	1,2	78,8	62,7	39,6	1,6
168	Колбаса отварная	20	5,4	11,8	0,00	137,0	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
261	Чай с сахаром	200/10	0,09	0,00	14,6	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,7	2,9	0,9	0,8
3	Бутерброд маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	3,9
ИТОГО			<b>15,91</b>	<b>23,42</b>	<b>789</b>	<b>647</b>	<b>1,51</b>	<b>13,67</b>	<b>0,2</b>	<b>4,29</b>	<b>146</b>	<b>274,5</b>	<b>122,36</b>	<b>8,31</b>
ВСЕГО			<b>65,31</b>	<b>68,87</b>	<b>233,86</b>	<b>1806</b>	<b>165</b>	<b>92,24</b>	<b>9,01</b>	<b>17,77</b>	<b>699,8</b>	<b>1433,8</b>	<b>331,4</b>	<b>39,91</b>

День 8: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
279	Оладьи с сгущенным молоком	100/20	9,2	12,1	34,2	198	0,04	0,1	0,9	0,17	82,0	86,0	12,6	0,47
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/8	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>21,63</b>	<b>22,5</b>	<b>68,3</b>	<b>465,0</b>	<b>0,12</b>	<b>24,1</b>	<b>1,08</b>	<b>5,8</b>	<b>151,4</b>	<b>207,3</b>	<b>42,0</b>	<b>2,78</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
270	Сок фруктовый	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Кондитерские изделия	25	1,46	1,9	14,1	80,0	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	9,5	2,2	0,3
ИТОГО			<b>7,96</b>	<b>7,9</b>	<b>30,9</b>	<b>208,0</b>	<b>0,06</b>	<b>2,0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,1</b>	<b>245,2</b>	<b>189,5</b>	<b>30,2</b>	<b>0,56</b>
	<b>ОБЕД</b>													
79	Суп пшеничный с мясом	200/25	9,8	12,8	36,3	210	0,04	0,1	0,98	0,18	87,0	91,0	13,4	0,5
114	Каша пшеничная с маслом сливочным	100/3	3,5	5,4	22,3	106,0	0,61	0,00	0,00	0,00	22,7	93,0	36,7	0,3

198	Биточки или шницель	70/5	9,7	7,6	12,0	152,0	0,83	0,8	0,11	0,66	39,0	134,0	19,4	0,8
17	Салат из соленых огур	60	4,2	0,00	1,5	7,2	0,00	2,4	0,00	0,00	6,5	12,0	9,6	0,6
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>32,71</b>	<b>26,28</b>	<b>96,1</b>	<b>619,7</b>	<b>1,55</b>	<b>8,1</b>	<b>1,09</b>	<b>2,25</b>	<b>181</b>	<b>400,1</b>	<b>98,3</b>	<b>4,65</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	<i>Булочка витушка</i>	80	4,7	2,8	33,2	179,6	0,08	0,00	0,00	0,64	11,9	39,8	7,12	0,48
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>11,4</b>	<b>8,3</b>	<b>82,0</b>	<b>362,4</b>	<b>0,18</b>	<b>48,0</b>	<b>0,00</b>	<b>10,04</b>	<b>195,1</b>	<b>202,2</b>	<b>49,52</b>	<b>1,5</b>
	<b>УЖИН</b>													
208	Картофель отварной с маслом слив.	150/5	1,75	4,92	13,2	140	14,5	0,08	0,01	0,58	45,8	19,1	1,58	1,79
160	Рыба запеченная под молочным соусом	50/50	8,48	4,08	4,24	89,6	0,64	18,4	0,16	0,64	43,2	176,8	26,4	0,96
53	Овощи	50	0,5	0,00	1,0	6,07	0,00	2,42	0,00	0,00	5,4	10,0	7,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89

<b>ИТОГО</b>			<b>20,94</b>	<b>18,37</b>	<b>79,68</b>	<b>506,8</b>	<b>15,83</b>	<b>40,15</b>	<b>0,168</b>	<b>2,24</b>	<b>234,12</b>	<b>335,3</b>	<b>64,36</b>	<b>4,02</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>55,64</b>	<b>60,35</b>	<b>187,08</b>	<b>1861</b>	<b>17,74</b>	<b>122,3</b>	<b>2,37</b>	<b>25,38</b>	<b>1006,8</b>	<b>1334,4</b>	<b>284,4</b>	<b>13,46</b>

День 9: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
138	Макароны с тертым сыром	100/10	2,5	5,5	18,0	123	1,35	0,00	0,00	0,00	5,4	120	4,18	0,29
	Икра кабачков.	50	0,6	2,8	3,5	41,5	0,00	1,6	0,00	1,35	13,5	15,8	8,07	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,3	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
259	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
<b>ИТОГО</b>			<b>5,91</b>	<b>13,59</b>	<b>54,0</b>	<b>426,9</b>	<b>1,38</b>	<b>1,6</b>	<b>0,07</b>	<b>2,14</b>	<b>35,04</b>	<b>310,3</b>	<b>23,91</b>	<b>2,31</b>
	<b>ЗАВТРАК-2</b>													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	20	1,46	1,9	14,1	80,0	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	9,5	2,2	0,3
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>3,5</b>	<b>2,3</b>	<b>43,5</b>	<b>224,0</b>	<b>14,60</b>	<b>53,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>72,7</b>	<b>55,8</b>	<b>28,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>ОБЕД</b>													
62	Борщ со сметаной и	250/10 /25	1,2	6,9	10,7	159	0,00	0,8	0,66	0,8	0,35	84,0	20,6	1,03

	мясом													
198	Птица тушеная в соусе	50/50	6,6	15,1	15,7	202	0,08	8,4	0,00	2,5	21,7	202,0	14,9	3,16
54	Овощи	50	0,6	0,00	1,28	6,0	0,00	2,0	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5
210	Картофельное пюре	150	1,75	4,58	12,08	105	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,2	22,9
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>13,06</b>	<b>27,06</b>	<b>93,4</b>	<b>706,5</b>	<b>14,73</b>	<b>51,7</b>	<b>8,56</b>	<b>4,31</b>	<b>104,05</b>	<b>396,4</b>	<b>93,35</b>	<b>8,77</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
295	Пирожок с повидлом	80	3,5	1,4	35,4	168,0	0,07	0,07	0,00	0,4	11,8	33,3	6,7	0,7
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>14,8</b>	<b>6,6</b>	<b>51,2</b>	<b>317,0</b>	<b>0,2</b>	<b>25,47</b>	<b>0,04</b>	<b>6,2</b>	<b>281,8</b>	<b>57,2</b>	<b>51,4</b>	<b>0,93</b>
	<b>УЖИН</b>													
154	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/25	8,08	3,7	20,3	145	0,14	0,44	0,02	0,00	143,9	112,2	37,7	2,32
143	Яйцо вареное	1 шт	6,5	1,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
266	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	5,00	32,5	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	101	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
ИТОГО			<b>19,2</b>	<b>13,35</b>	<b>71,4</b>	<b>545,4</b>	<b>14,07</b>	<b>0,44</b>	<b>0,1</b>	<b>2,63</b>	<b>299,47</b>	<b>421,8</b>	<b>124,86</b>	<b>4,47</b>



78	Суп с бобовыми и птицы	200/25	4,85	5,07	4,58	108	0,22	9,65	0,73	2,20	29,6	123	33,7	2,37
193	Картофельная запеканка с мясом говядины	145	5,58	4,58	12,08	105	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,2	22,9
54	Овощи по сезону	50	0,5	0,00	1,8	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	7,6	14,0	11,2	0,7
272	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>17,05</b>	<b>21,98</b>	<b>76,8</b>	<b>651,5</b>	<b>14,95</b>	<b>52,1</b>	<b>8,65</b>	<b>24,51</b>	<b>113,1</b>	<b>328,4</b>	<b>92,0</b>	<b>9,24</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка витушка	80	2,7	2,8	33,2	179,6	0,08	0,00	0,00	0,64	11,9	39,8	7,12	0,48
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты	100	0,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>8,2</b>	<b>8,1</b>	<b>41,28</b>	<b>412</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>0,00</b>	<b>5,54</b>	<b>163,9</b>	<b>122,8</b>	<b>42,82</b>	<b>0,43</b>
	<b>УЖИН</b>													
127	Каша вязкая гречневая молочная	180	8,2	6,7	15,7	201	0,4	1,6	0,2	1,2	78,8	62,7	39,6	1,6
	Сосиска отварная	30	1,2	3,8	0,2	52,0	0,02	0,00	0,08	0,16	18,3	64,0	4,1	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
266	Чай с сахаром	200/10	1,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Гренка с маслом и	20/8/10	2,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89



64	Суп с макаронными изделиями	200	2,5	0,16	14,6	111,0	0,16	1,14	0,4	101	66,8	31,5	1,23	0,72
191	Оладьи из печени	55	5,12	11,0	1,17	139	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
103	Картофель тушеный с луком	150	7,94	4,9	13,2	140	14,5	0,08	0,01	0,5	45,8	19,1	1,5	1,7
53	Овощи	50	3,5	0,00	1,2	6,0	0,00	2,82	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
ИТОГО			<b>23,08</b>	<b>16,62</b>	<b>87,67</b>	<b>643,9</b>	<b>29,24</b>	<b>29,22</b>	<b>8,30</b>	<b>102,26</b>	<b>163,37</b>	<b>94,65</b>	<b>44,0</b>	<b>5,96</b>
	ПОЛДНИК													
	Булочка витушка	80	4,7	2,8	33,2	179,6	0,08	0,00	0,00	0,64	11,9	39,8	7,12	0,48
268	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
ИТОГО			<b>10,7</b>	<b>8,8</b>	<b>42,2</b>	<b>246,0</b>	<b>0,15</b>	<b>2,0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,0</b>	<b>251,9</b>	<b>219,6</b>	<b>35,12</b>	<b>0,6</b>
	УЖИН													
102	Рагу из овощей с мясом	130/50	1,0	14,0	24,25	260	0,08	0,25	0,08	0,00	4,5	281	42,0	2,5
54	Овощи	50	0,5	0,0	1,41	8,56	0,00	2,4	0,00	0,00	5,4	10,0	7,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89

231	Фрукты	100	0,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>12,31</b>	<b>23,69</b>	<b>94,15</b>	<b>580,1</b>	<b>1,06</b>	<b>26,72</b>	<b>0,08</b>	<b>6,09</b>	<b>180,2</b>	<b>493,4</b>	<b>103,16</b>	<b>4,59</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>54</b>	<b>68,67</b>	<b>318,9</b>	<b>1806</b>	<b>45,57</b>	<b>113,5</b>	<b>16,52</b>	<b>120,62</b>	<b>768,96</b>	<b>1075,7</b>	<b>267,04</b>	<b>16,3</b>

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168	Колбаса отварная	30	4,5	14,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
137	Макароны отварные	100/4	1,8	4,9	10,9	113	0,7	0,00	0,00	0,00	3,8	103	2,7	0,15
58	Овощи	50	0,5	0,0	1,41	8,56	0,00	2,4	0,00	0,00	5,4	10,0	7,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с молоком	150/50/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
<b>ИТОГО</b>			<b>14,31</b>	<b>22,78</b>	<b>55,5</b>	<b>517,4</b>	<b>1,67</b>	<b>2,47</b>	<b>0,00</b>	<b>2,99</b>	<b>62,42</b>	<b>335,4</b>	<b>88,16</b>	<b>3,41</b>
	ЗАВТРАК-2													
	Кондитерские изделия	20	1,4	1,9	14,1	80,0	0,00	0,00	0,00	0,7	5,2	9,5	2,2	0,3
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
<b>ИТОГО</b>			<b>9,1</b>	<b>8,3</b>	<b>38,7</b>	<b>280,4</b>	<b>0,16</b>	<b>50,0</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>306,4</b>	<b>231,0</b>	<b>53,4</b>	<b>0,8</b>

	<b>ОБЕД</b>													
72	Рассольник «ленинградский» с мясом птицы и сметаной	250/25/10	1,6	4,3	13,4	99,0	0,07	6,34	0,00	1,9	13,1	51,9	21,4	0,7
275	Макаронник с мясом и масл.сл.	145	1,75	4,58	12,08	105	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,2	22,9
54	Овощи сезонные	50	3,5	0,00	1,2	6,0	0,00	2,82	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
<b>ИТОГО</b>			<b>17,57</b>	<b>14,46</b>	<b>67,58</b>	<b>473,9</b>	<b>14,75</b>	<b>29,66</b>	<b>16,0</b>	<b>8,64</b>	<b>67,61</b>	<b>234,7</b>	<b>65,41</b>	<b>27,0</b>
183	<b>ПОЛДНИК</b> Блинчики с повидлом	100/20	5,8	0,8	36,0	154	0,08	0,6	0,03	0,3	166	126	20	0,06
268	Кисломолочные изделия	200	5,8	5,00	8,00	126	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
<b>ИТОГО</b>			<b>11,6</b>	<b>5,8</b>	<b>44,0</b>	<b>280</b>	<b>0,16</b>	<b>2,0</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>	<b>406</b>	<b>128</b>	<b>48</b>	<b>0,26</b>
	<b>УЖИН</b>													
157/	Рыба припущенная	60/50	8,4	4,08	4,2	89,0	0,64	18,4	0,16	0,64	43,2	176	26,4	0,9
97	Капуста тушенная	100	2,3	2,5	6,3	82,5	0,02	0,5	0,01	0,09	15,1	93,0	20,0	0,23
53	Овощи	50	0,5	0,0	1,41	8,56	0,00	2,4	0,00	0,00	5,4	10,0	7,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
266	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
<b>ИТОГО</b>			<b>24,34</b>	<b>15,24</b>	<b>70,51</b>	<b>473,9</b>	<b>0,74</b>	<b>45,3</b>	<b>0,25</b>	<b>6,46</b>	<b>225,27</b>	<b>451,6</b>	<b>99,96</b>	<b>2,71</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>53</b>	<b>59</b>	<b>300,5</b>	<b>1809</b>	<b>4,44</b>	<b>118,67</b>	<b>17,22</b>	<b>46,01</b>	<b>733,85</b>	<b>1377,1</b>	<b>358,42</b>	<b>12,25</b>

День 13: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
116	Каша манная молочная	180	6,2	7,4	30,8	130	0,06	1,2	0,04	0,4	132	120	20,0	0,44
168	Колбаса отварная	30	5,4	11,8	0,00	137	0,03	0,00	0,00	1,5	20,0	132	23,0	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,3	4,4	21,3	119	0,99	0,07	0,00	0,89	15,1	49,1	14,3	0,89
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>22,65</b>	<b>23,72</b>	<b>82,2</b>	<b>543,4</b>	<b>1,07</b>	<b>25,27</b>	<b>0,04</b>	<b>7,99</b>	<b>211,22</b>	<b>337,4</b>	<b>78,46</b>	<b>3,23</b>
	ОБЕД													
62	Борщ с мясом говяд. и сметаной	200/25/10	11,2	2,9	10,7	159	0,00	0,8	0,66	0,8	0,35	84,0	20,6	1,03
169	Плов из отварной говядины	100/50	3,68	5,49	22,6	107	0,62	0,00	0,00	0,00	23,0	94,7	25,0	0,3
93	Овощи	50	3,5	0,00	1,2	6,0	0,00	2,82	0,00	0,00	5,4	10,0	8,0	0,5
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>22,19</b>	<b>8,96</b>	<b>70,8</b>	<b>439,5</b>	<b>15,19</b>	<b>7,87</b>	<b>8,56</b>	<b>1,48</b>	<b>40,05</b>	<b>244,2</b>	<b>70,45</b>	<b>4,11</b>
	ПОЛДНИК													
265	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2

	Кондитерские изделия	20	1,46	1,9	14,1	80,0	0,0 0	0,00	0,00	0,7	5,2	16,2	3,6	0,35
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО			<b>9.16</b>	<b>8.3</b>	<b>39.1</b>	<b>280,4</b>	<b>0.16</b>	<b>50,0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.5</b>	<b>306,4</b>	<b>237.6</b>	<b>55,0</b>	<b>1,05</b>
	УЖИН													
274/306	Вареники с картофелем и маслом сливочным	150/6	3,99	3.16	129	172	0,09	43,2	0,00	0,01	5,73	100	15,3	0,54
	Икра кабачковая консервированная	50	0,5	0,00	11	6,07	0,00	2,42	0,00	0,00	5,42	10,0	7,7	0,35
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,09	7,9	34,4	0,03	0,00	0,00	0,3	3,12	11,3	4,46	0,27
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	5,22	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	18,0	6,25	0,35
ИТОГО			<b>12,21</b>	<b>13,57</b>	<b>180,6</b>	<b>406,5</b>	<b>0,12</b>	<b>45,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>142,23</b>	<b>260,9</b>	<b>52,71</b>	<b>2,11</b>
ВСЕГО			<b>56,34</b>	<b>54,55</b>	<b>272,68</b>	<b>1671</b>	<b>16,54</b>	<b>128,7</b>	<b>8,71</b>	<b>20,72</b>	<b>700,0</b>	<b>1080</b>	<b>256,6</b>	<b>10,5</b>

День:14 воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
158	Рыба тушенная с овощами в том.соусе	50/50	7,23	3.48	3,82	77,1	0,54	32.0	0,13	0,54	36,8	107	15,6	0,24
209	Картофель отв. С масл.слив	150/4,5	1,75	4,5	12,0	105	0,08	14,5	0,00	0,00	22,9	45,8	18,2	1,25
53	Овощи	50	3,57	0,00	1,28	2,0	0,00	2,82	0,00	0,00	5,42	10,0	8,0	0,5
261	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/8/10	4,48	3,9	10,4	45,6	0,03	0,00	0,02	0,02	17,5	12,12	8,03	0,65
ИТОГО			<b>23,03</b>	<b>16,25</b>	<b>63,58</b>	<b>373</b>	<b>0,67</b>	<b>45,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,96</b>	<b>204,6</b>	<b>303,6</b>	<b>70,43</b>	<b>3,37</b>
	ОБЕД													
73	Суп гречневый с мясом	200/25	11,37	14,8	42.10	148	0,05	0,12	1,13	0,21	101,0	106,0	15,5	0,58
182	Шницель	70/5	7,8	8,54	4,21	129	0,05	0,00	0,03	15,4	9,62	67,9	0,47	1,57
97	Капуста тушенная	100	5,4	8,06	33,2	158	0,91	0,00	0.00	0,00	33,8	139.0	36.7	0,5
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,38	14,3	72,2	0,04	0,00	0,00	0,31	7,95	37,1	8,75	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,1	8,1	38,7	0,03	0,00	0,00	0,33	3,46	12,6	4,96	0,3
ИТОГО			<b>28,52</b>	<b>31,88</b>	<b>115.7</b>	<b>602,5</b>	<b>15,58</b>	<b>5,12</b>	<b>9,06</b>	<b>16,22</b>	<b>162,1</b>	<b>367,5</b>	<b>66,08</b>	<b>4,91</b>
	ПОЛДНИК													
152	Сырники с	80/20	19,06	4,98	26.4	160	0,2	0,1	0.00	0,00	0,00	10,2	13,3	0,00

	ПОВИДЛОМ													
266	Какао с молоком	200	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
итого			<b>20,86</b>	<b>5,38</b>	<b>57,1</b>	<b>323,4</b>	<b>0,3</b>	<b>48,1</b>	<b>0,00</b>	<b>5,4</b>	<b>72,2</b>	<b>54,6</b>	<b>37,7</b>	<b>1,4</b>
	УЖИН													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,2	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	100/3	3,56	5,32	21,9	104,0	0,6	0,00	0,00	0,00	22,3	91,7	24,23	0,33
54	Овощи	50	0,5	0,0	1,41	8,56	0,00	2,42	0,00	0,00	5,42	10,0	7,7	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,1	8,1	38,2	0,02	0,00	0,00	0,21	5,3	24,7	5,83	0,3
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/8	1,61	3,36	10,2	94	0,00	0,00	0,07	0,49	6,02	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО			<b>22,68</b>	<b>24,32</b>	<b>84,26</b>	<b>490,0</b>	<b>0,7</b>	<b>26,58</b>	<b>0,2</b>	<b>5,88</b>	<b>239,6</b>	<b>358,5</b>	<b>87,36</b>	<b>3,31</b>
ВСЕГО			<b>55,14</b>	<b>57,83</b>	<b>260,7</b>	<b>1789</b>	<b>17,25</b>	<b>125,52</b>	<b>9,41</b>	<b>28,46</b>	<b>678,48</b>	<b>1089</b>	<b>261,57</b>	<b>12,99</b>