

## Рацион питания для детей 3-7 лет

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 1 (понедельник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	34,11	1,57
	№ 393	Чай с лимоном	180	0,28	0	12,66	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,55</b>	<b>12,94</b>	<b>51,71</b>	<b>320,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	<b>42,31</b>	<b>2,19</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок абрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 20	Салат из кв.капусты с раст.маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	15,97	26,85	0,33
	№ 84	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,98	7,78	21,18	172,37	0,14	0,07	8,39	41,7	1,28
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,17	16,03	44,39	1,22
	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,16	0,11	40,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 367	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	18,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,08</b>	<b>27,95</b>	<b>91,14</b>	<b>730,66</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>40,86</b>	<b>199,57</b>	<b>6,96</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (банан)	167/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	6,6	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>7,58</b>	<b>6,4</b>	<b>36,07</b>	<b>235,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>7,65</b>	<b>205,1</b>	<b>3,14</b>
<b>Ужин</b>	№ 231	Сырники из творога с изюмом и со сгущ.молоком	180/40	18,3	15,51	43,92	424,03	0,07	0,42	0,25	218,12	0,86
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 378	Кисель из св.ягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,61</b>	<b>16,38</b>	<b>66,74</b>	<b>578,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>1,9</b>	<b>237,6</b>	<b>1,58</b>
<b>Итого за день</b>				<b>59,62</b>	<b>63,67</b>	<b>262,26</b>	<b>1960,26</b>	<b>0,91</b>	<b>1,1</b>	<b>56,24</b>	<b>695,08</b>	<b>15,97</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 2 (вторник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша кукурузная молочная	200	5,04	6,80	16,35	157,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,83</b>	<b>18,51</b>	<b>45,81</b>	<b>417,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,89</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>15,9</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 67	Щи со сметаной на м/б	200	5,11	6,37	17,9	139,14	0,05	0,04	16,46	49,33	0,69
	№ 294	Рисовый рулет с мясом	200	15,88	10,90	65,15	309,28	0,37	0,79	11,99	47,01	8,42
	№ 282	Овощная подлива	30	0,45	3,04	3,75	63,47	0,006	0,005	0,71	4,76	0,14
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>25,63</b>	<b>20,93</b>	<b>117,80</b>	<b>728,82</b>	<b>0,528</b>	<b>0,901</b>	<b>35,22</b>	<b>153,18</b>	<b>13,12</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 41	Морковь с сахаром и кукурузой	70	0,83	0,19	14,46	51,04	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>5,86</b>	<b>35,88</b>	<b>214,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>	№ 53	Кабачковая икра	60	0,6	3,0	6,2	54,0	0,02	0,01	3,32	10,9	0,36
	№ 228	Омлет	200	4,57	5,26	5,66	235,92	0,05	0,24	3,51	63,2	1,25
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>6,95</b>	<b>8,84</b>	<b>29,54</b>	<b>393,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>9,66</b>	<b>80,09</b>	<b>2,33</b>
<b>Итого за день</b>				<b>53,07</b>	<b>54,14</b>	<b>238,54</b>	<b>1799,9</b>	<b>0,95</b>	<b>1,52</b>	<b>63,41</b>	<b>726,65</b>	<b>20,66</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 3 (среда)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,26</b>	<b>17,93</b>	<b>53,89</b>	<b>459,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>172,39</b>	<b>1,51</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок яблочный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
	№ 85	Суп картофельный с яичными хлопьями с м/кур	200	3,08	6,09	15,71	136,9	0,15	0,08	11,0	45,1	0,68
	№ 317	Макароны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,05	0,03	0	32,04	1,1
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	6,47	202,77	0,07	0,1	0,53	15,2	1,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 375	Компот из св.м.ягод	180	0,05	0	11,35	47,48	0,007	0,009	23,22	17,26	0,4
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,95</b>	<b>25,2</b>	<b>92,15</b>	<b>758,48</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>40,45</b>	<b>148,25</b>	<b>6,37</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>30,93</b>	<b>209,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>11,04</b>	<b>202,8</b>	<b>2,94</b>
<b>Ужин</b>	№ 126	Картофельное пюре	150	4,08	7,11	31,18	150,2	0,18	0,15	16,03	58,3	1,22
	№ 8	Сельдь соленая	50	6,7	7,55	0	105,0	0,02	0,06	0	40,0	0,56
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,56</b>	<b>15,24</b>	<b>38,86</b>	<b>338,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>104,83</b>	<b>2,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>56,4</b>	<b>64,04</b>	<b>242,43</b>	<b>1861,0</b>	<b>0,89</b>	<b>0,77</b>	<b>74,82</b>	<b>638,77</b>	<b>15,42</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 4 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша пшеничная молочная	200	5,64	8,36	29,39	199,54	0,18	0,02	0	13,26	1,09
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,43</b>	<b>20,07</b>	<b>57,85</b>	<b>458,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>246,55</b>	<b>2,1</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (мандарин)	135/100	0,65	0	6,97	30,78	0,05	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>6,97</b>	<b>30,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>30,78</b>	<b>28,35</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	8,97	26,85	0,33
	№ 62	Борщ со сметаной на м/бульоне	200	5,15	5,57	33,55	156,76	0,12	0,06	15,61	61,25	2,19
	№ 313	Гречка отварная	140	5,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,06	0	14,82	2,56
	№ 278	Бефстроганов из мяса	50/40	11,93	12,0	9,97	173,33	0,1	1,2	0,01	33,1	0,9
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>27,1</b>	<b>28,79</b>	<b>122,9</b>	<b>823,27</b>	<b>0,53</b>	<b>1,4</b>	<b>24,95</b>	<b>182,17</b>	<b>9,06</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>23,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>228,9</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>	№ 237	Творожно-рисовая запеканка	230	12,83	13,98	32,65	348,03	0,08	0,38	0,33	206,3	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.мягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,39</b>	<b>14,56</b>	<b>50,33</b>	<b>476,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>1,98</b>	<b>223,48</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>67,1</b>	<b>73,69</b>	<b>261,47</b>	<b>2015,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,25</b>	<b>60,03</b>	<b>909,45</b>	<b>14,49</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 5 (пятница)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша пшеничная молочная	200	6,14	7,86	11,59	180,19	0,18	0,02	0	23,26	1,09
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,6</b>	<b>17,9</b>	<b>43,94</b>	<b>461,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>169,6</b>	<b>2,14</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 20	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	7,97	26,85	0,33
	№ 83	Суп «Харчо» со сметаной на м/бульоне	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,1	7,07	37,83	1,37
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	10,03	44,39	1,22
	№ 255	Рыбная котлета	70	14,66	5,95	12,11	175,87	0,07	0,1	0,82	47,3	0,59
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>28,23</b>	<b>23,5</b>	<b>85,46</b>	<b>691,49</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>26,25</b>	<b>202,55</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (апельсин )	149/100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,11</b>	<b>5,67</b>	<b>27,55</b>	<b>207,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>28,79</b>	<b>212,45</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>	№ 45	Винегрет с раст.маслом	160	2,17	5,86	17,26	124,59	0,09	0,09	09,2	53,68	0,41
	№ 454	Пирожок с повидлом	90	5,84	5,89	72,41	278,9	0,09	0,05	0,14	16,92	0,99
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,79</b>	<b>12,33</b>	<b>107,35</b>	<b>507,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>12,17</b>	<b>101,57</b>	<b>3,12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>57,53</b>	<b>59,4</b>	<b>280,9</b>	<b>1943,05</b>	<b>1,13</b>	<b>1,94</b>	<b>71,64</b>	<b>696,67</b>	<b>13,77</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 6 (понедельник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша рисовая молочная	200	4,64	7,9	22,38	195,95	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,44</b>	<b>12,33</b>	<b>50,09</b>	<b>383,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>2,83</b>	<b>34,29</b>	<b>1,08</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок виноградный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 28	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
	№ 74	Рассольник со сметаной на м/бульоне	200	4,77	5,68	14,77	130,35	0,16	0,07	9,16	34,53	0,94
	№ 317	Макароны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,09	0,07	0	14,86	0,97
	№ 286	Тефтели мясные с овощной подливой	60/30	5,04	7,24	12,0	171,29	0,07	0,08	0,45	35,8	0,74
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 374	Компот из лимонов и кураги	180	0,14	0	12,55	51,28	0,01	0,01	11,61	21,17	0,22
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>16,25</b>	<b>22,69</b>	<b>96,06</b>	<b>724,25</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>26,9</b>	<b>149,5</b>	<b>5,61</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>7,58</b>	<b>6,4</b>	<b>36,07</b>	<b>235,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>11,04</b>	<b>205,1</b>	<b>3,14</b>
<b>Ужин</b>	№ 241	Зразы творожные с мармеладом	210	15,13	14,51	36,31	303,45	0,14	0,41	0,24	250,42	0,87
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 394	Чай с молоком	200	2,15	2,27	15,29	93,87	0,03	0,11	0,03	94,39	0,11
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,28</b>	<b>18,38</b>	<b>72,16</b>	<b>503,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>0,27</b>	<b>354,01</b>	<b>1,78</b>
<b>Итого за день</b>				<b>52,35</b>	<b>59,8</b>	<b>270,98</b>	<b>1922,14</b>	<b>0,87</b>	<b>0,96</b>	<b>44,04</b>	<b>753,5</b>	<b>13,71</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 7 (вторник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,59</b>	<b>19,6</b>	<b>51,31</b>	<b>437,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (апельсин)	149/100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>6,13</b>	<b>43,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>27,74</b>	<b>25,55</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 81	Суп фасолевый на м/бульоне	200	4,62	5,91	40,16	142,9	0,15	0,07	5,81	50,1	1,8
	№ 313	Гречка отварная	140	5,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,11	0	14,82	3,56
	№ 282	Биточки из мяса	70	10,38	8,54	10,66	160,13	0,06	0,12	0,11	30,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,44</b>	<b>20,73</b>	<b>125,79</b>	<b>739,5</b>	<b>0,532</b>	<b>0,356</b>	<b>8,78</b>	<b>153,45</b>	<b>9,84</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№55	Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	15,6	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>37,02</b>	<b>189,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>	№ 310	Суфле из говяжьей печени	230	9,88	10,40	10,84	340,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,66</b>	<b>10,98</b>	<b>29,52</b>	<b>533,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>2,85</b>	<b>56,9</b>	<b>1,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>57,84</b>	<b>57,22</b>	<b>249,77</b>	<b>1854,06</b>	<b>1,01</b>	<b>0,9</b>	<b>47,29</b>	<b>713,38</b>	<b>14,37</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 8 (среда)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша «Дружба» молочная	200	4,14	8,9	24,88	197,74	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,6</b>	<b>18,94</b>	<b>56,92</b>	<b>479,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>172,39</b>	<b>1,51</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>3,32</b>	<b>5,04</b>	<b>36,91</b>	<b>212,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>3,0</b>	<b>16,5</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0
	№ 81	Суп гороховый с м/кур	200	7,11	4,38	25,22	161,75	0,22	0,10	5,81	38,08	1,03
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	64,39	1,22
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,12	0,53	15,2	1,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>27,18</b>	<b>20,52</b>	<b>88,53</b>	<b>694,72</b>	<b>0,59</b>	<b>0,42</b>	<b>25,23</b>	<b>173,65</b>	<b>6,78</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	2,05	200	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 368	Фрукт (банан)	167/100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>6,59</b>	<b>5,38</b>	<b>35,06</b>	<b>197,06</b>	<b>0,116</b>	<b>0,07</b>	<b>8,65</b>	<b>209,88</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>	№ 247	Рыбная запеканка с овощами и сыром	230	13,2	8,13	16,34	173,09	0,12	0,12	3,6	68,8	1,12
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>14,98</b>	<b>8,71</b>	<b>32,02</b>	<b>276,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,43</b>	<b>75,6</b>	<b>1,84</b>
<b>Итого за день</b>				<b>61,67</b>	<b>58,59</b>	<b>251,44</b>	<b>1860,29</b>	<b>1,0</b>	<b>0,85</b>	<b>45,74</b>	<b>648,02</b>	<b>13,47</b>



	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 9 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	5,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,54</b>	<b>19,61</b>	<b>48,2</b>	<b>391,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>1,27</b>	<b>257,4</b>	<b>2,58</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (мандарин)	135\100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>6,97</b>	<b>30,78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,02</b>	<b>30,78</b>	<b>28,35</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 58	Свекольник со сметаной на м/бульоне	200	5,42	5,57	22,25	148,76	0,12	0,14	15,61	61,25	1,19
	№ 313	Рис отварной	140	4,25	5,22	52,91	231,1	0,02	0,02	0	5	0,5
	№ 277	Гуляш из мяса	50/30	9,37	6,97	7,35	136,8	0,03	0,08	0,45	21,89	0,86
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>23,81</b>	<b>23,32</b>	<b>118,62</b>	<b>775,74</b>	<b>0,272</b>	<b>0,306</b>	<b>37,39</b>	<b>161,17</b>	<b>5,96</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>23,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>228,9</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>	№ 237	Запеканка из творога	230	16,49	12,98	36,91	340,15	0,08	0,36	0,33	206,3	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.мягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,05</b>	<b>14,56</b>	<b>54,59</b>	<b>468,14</b>	<b>0,114</b>	<b>0,375</b>	<b>1,98</b>	<b>223,48</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>67,58</b>	<b>67,76</b>	<b>251,8</b>	<b>1892,81</b>	<b>0,73</b>	<b>1,16</b>	<b>72,4</b>	<b>899,3</b>	<b>11,87</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 10 (пятница)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша манная молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,24</b>	<b>17,89</b>	<b>53,29</b>	<b>460,79</b>	<b>0,15</b>	<b>0,193</b>	<b>1,43</b>	<b>167,68</b>	<b>1,51</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок абрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,05	3,5	9,8	0
	№ 83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,15	11,07	27,83	1,37
	№ 137	Овощное рагу	140	4,16	5,16	11,58	143,61	0,06	0,09	9,85	28,8	0,85
	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,12	0,12	30,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>20,21</b>	<b>69,57</b>	<b>621,54</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>24,90</b>	<b>143,06</b>	<b>6,35</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>30,93</b>	<b>209,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>11,04</b>	<b>202,8</b>	<b>2,94</b>
<b>Ужин</b>	№ 310	Суфле из говяжьей печени	160	4,88	7,40	7,84	340,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 454	Пирожок с повидлом	90	5,84	5,89	72,41	378,9	0,09	0,07	0,14	16,92	0,99
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,5</b>	<b>13,87</b>	<b>97,93</b>	<b>482,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>2,97</b>	<b>74,66</b>	<b>1,82</b>
<b>Итого за день</b>				<b>54,07</b>	<b>57,64</b>	<b>268,32</b>	<b>1849,25</b>	<b>0,81</b>	<b>0,88</b>	<b>43,34</b>	<b>622,42</b>	<b>16,43</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 11 (понедельник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша манная молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,46
	№ 393	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,58</b>	<b>12,89</b>	<b>48,96</b>	<b>366,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>2,83</b>	<b>29,58</b>	<b>1,08</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок виноградный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 28	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,05	0,05	5,7	21,15	0,79
	№ 84	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,98	7,78	21,18	172,37	0,14	0,09	8,39	41,7	1,28
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	120,2	0,17	0,13	16,03	45,39	1,22
	№ 282	Котлета мясная	70	9,30	8,49	6,62	158,13	0,06	0,14	0,11	30,45	1,05
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 367	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,01</b>	<b>27,92</b>	<b>86,73</b>	<b>717,2</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>30,59</b>	<b>184,87</b>	<b>7,42</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (апельсин)	149/100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>7,86</b>	<b>6,4</b>	<b>32,69</b>	<b>233,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>28,79</b>	<b>214,75</b>	<b>1,02</b>
<b>Ужин</b>	№ 231	Сырники из творога с изюмом и со сгущ.молоком	190/30	18,3	15,51	43,92	424,03	0,07	0,32	0,25	230,53	0,86
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 378	Кисель из св.мягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,61</b>	<b>16,38</b>	<b>66,74</b>	<b>578,52</b>	<b>0,124</b>	<b>0,335</b>	<b>1,9</b>	<b>250,01</b>	<b>1,58</b>
<b>Итого за день</b>				<b>59,86</b>	<b>63,59</b>	<b>251,72</b>	<b>1971,69</b>	<b>0,88</b>	<b>0,92</b>	<b>67,11</b>	<b>689,71</b>	<b>13,2</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 12 (вторник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша кукурузная молочная	200	5,04	6,80	16,35	157,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,83</b>	<b>18,51</b>	<b>45,81</b>	<b>417,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (банан)	167/100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,89</b>	<b>0</b>	<b>14,78</b>	<b>60,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>6,6</b>	<b>5,28</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0
	№ 75	Борщок со сметаной на м/б	200	7,14	8,57	24,19	169,48	0,1	0,07	11,8	5,65	1,04
	№ 304	Плов из риса с мясом	200	15,2	15,49	68,59	379,56	0,4	1,9	12,8	39,03	4,84
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>27,26</b>	<b>27,79</b>	<b>130,19</b>	<b>772,51</b>	<b>0,57</b>	<b>2,04</b>	<b>27,46</b>	<b>103,66</b>	<b>8,96</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№55	Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	5,6	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>27,02</b>	<b>189,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>	№ 228	Омлет	230	5,57	5,26	5,66	235,92	0,05	0,24	3,51	83,2	1,25
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	9,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,35</b>	<b>5,84</b>	<b>25,34</b>	<b>339,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>6,34</b>	<b>90,0</b>	<b>1,97</b>
<b>Итого за день</b>				<b>55,82</b>	<b>58,05</b>	<b>233,14</b>	<b>1779,25</b>	<b>0,99</b>	<b>2,59</b>	<b>48,35</b>	<b>676,42</b>	<b>14,34</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 13 (среда)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,21</b>	<b>17,94</b>	<b>50,78</b>	<b>414,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>170,41</b>	<b>2,62</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок абрикосовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 85	Суп картофельный с клецками с м/кур	200	5,14	6,31	46,83	208,47	0,17	0,19	11,0	65,1	0,68
	№ 317	Макароны отварные	140	5,05	4,23	30,07	199,5	0,05	0,03	0	4,86	1,0
	№ 305	Котлета куриная	70	11,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,17	0,53	15,2	1,25
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,9</b>	<b>20,5</b>	<b>117,07</b>	<b>813,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>14,39</b>	<b>143,24</b>	<b>6,36</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180,0	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 368	Фрукт (мандарин)	135\100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>6,35</b>	<b>5,38</b>	<b>23,25</b>	<b>167,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>31,83</b>	<b>212,95</b>	<b>0,63</b>
<b>Ужин</b>	№ 250	Рыба запеченная по-польски с сыром	230	15,7	14,77	20,87	306,82	0,15	0,17	4,9	91,77	9,28
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	8,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>15,35</b>	<b>38,55</b>	<b>410,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>7,73</b>	<b>98,57</b>	<b>10,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>60,74</b>	<b>59,17</b>	<b>247,25</b>	<b>1880,75</b>	<b>0,90</b>	<b>0,9</b>	<b>58,38</b>	<b>635,67</b>	<b>21,71</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 14 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша рисовая молочная	200	4,64	7,9	22,38	195,95	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,43</b>	<b>19,61</b>	<b>52,84</b>	<b>455,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>15,9</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 67	Щи со сметаной на м/б	200	5,11	6,37	17,9	139,14	0,05	0,04	16,46	39,33	0,69
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	44,39	1,22
	№ 284	Печеночные оладьи	70	4,07	4,36	9,05	73,58	0,4	0,24	2,50	8,09	1,21
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>17,03</b>	<b>22,4</b>	<b>83,54</b>	<b>590,53</b>	<b>0,72</b>	<b>0,47</b>	<b>56,32</b>	<b>164,84</b>	<b>6,53</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>23,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>208,9</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>	№ 241	Зразы творожные с курагой	230	19,64	14,51	58,8	472,45	0,09	0,38	0,35	218,12	1,08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.мягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
			<b>450</b>	<b>21,2</b>	<b>15,09</b>	<b>76,48</b>	<b>600,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,395</b>	<b>2</b>	<b>235,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого</b>			<b>62,57</b>	<b>65,37</b>	<b>245,79</b>	<b>1918,20</b>	<b>1,13</b>	<b>1,33</b>	<b>70,63</b>	<b>884,32</b>	<b>13,54</b>	

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 15 (пятница)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша пшеничная молочная	200	5,64	8,36	24,39	199,54	0,18	0,02	0	23,26	1,09
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,1</b>	<b>18,4</b>	<b>56,43</b>	<b>481,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>169,56</b>	<b>2,14</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок ананасовый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 20	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	15,97	26,85	0,33
	№ 81	Суп с зел.горошком на м/бульоне со сметаной	200	6,24	5,9	15,91	105,31	0,15	0,09	5,81	50,1	1,8
	№ 313	Гречка отварная	140	5,25	5,66	33,27	234,1	0,19	0,16	0	14,82	3,56
	№ 277	Гуляш из мяса	50/30	9,37	6,97	7,35	136,8	0,03	0,08	0,45	31,89	0,86
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>25,58</b>	<b>24,1</b>	<b>90,99</b>	<b>701,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>22,59</b>	<b>169,84</b>	<b>9,63</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (апельсин)	149/100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,11</b>	<b>5,67</b>	<b>27,55</b>	<b>207,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>28,79</b>	<b>212,45</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>	№ 45	Винегрет с раст.маслом	140	2,17	5,86	17,26	124,59	0,08	0,09	21,2	53,68	1,41
	№ 454	Пирожок с повидлом	90	5,84	5,89	62,41	278,9	0,08	0,08	0,14	17,92	0,99
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,79</b>	<b>12,33</b>	<b>97,35</b>	<b>507,22</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>24,17</b>	<b>78,4</b>	<b>3,12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>51,38</b>	<b>60,5</b>	<b>288,92</b>	<b>1972,74</b>	<b>1,11</b>	<b>0,85</b>	<b>79,98</b>	<b>640,75</b>	<b>17,81</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 16 (понедельник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,75	7,9	18,74	132,46	0,11	0,04	0	24,11	1,57
	№ 393	Чай с лимоном	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Печенье	30	2,52	5,04	20,31	137,1	0,02	0,02	0	6,0	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,55</b>	<b>12,94</b>	<b>46,45</b>	<b>320,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	<b>32,31</b>	<b>2,19</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№ 33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,95	4,99	6,05	71,83	0,01	0,02	5,7	21,15	0,79
	№ 80	Суп полевой со сметаной на м/бульоне	200	6,69	5,9	21,74	152,34	0,15	0,07	5,81	50,1	1,8
	№ 291	Запеканка картофельная с печенью	180	4,28	14,95	28,76	301,49	0,34	1,15	7,8	34,21	3,33
	№ 282	Овощная подлива	30	0,45	3,04	3,75	43,47	0,006	0,005	0,71	4,76	0,14
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 375	Компот из св.м.ягод	180	0,05	0	11,35	47,48	0,007	0,009	23,22	17,26	0,4
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>15,72</b>	<b>29,43</b>	<b>92,15</b>	<b>716,61</b>	<b>0,603</b>	<b>1,294</b>	<b>43,24</b>	<b>144,98</b>	<b>8,41</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 368	Фрукт (банан)	167/100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>8,09</b>	<b>6,4</b>	<b>41,34</b>	<b>250,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,083</b>	<b>7,65</b>	<b>194,48</b>	<b>1,34</b>
<b>Ужин</b>	№ 230	Ленивые вареники со сгущ.молоком	180/30	21,3	15,51	35,86	426,02	0,07	0,32	0,25	181,53	0,86
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,6	20,56	106,0	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	№ 391	Чай	200	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,58</b>	<b>17,11</b>	<b>63,82</b>	<b>582,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>3,08</b>	<b>192,93</b>	<b>1,98</b>
<b>Итого за день</b>				<b>56,74</b>	<b>65,88</b>	<b>260,36</b>	<b>1944,91</b>	<b>1,02</b>	<b>1,79</b>	<b>59,8</b>	<b>575,2</b>	<b>16,02</b>



	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 17 (вторник)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша пшеничная молочная	200	6,14	7,86	21,59	180,19	0,18	0,02	0	23,26	1,09
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,93</b>	<b>19,57</b>	<b>51,05</b>	<b>439,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>256,55</b>	<b>2,1</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (яблоко)	114/100	0,38	0	9,51	45,59	0,03	0,02	9,99	15,9	2,19
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>15,9</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>	№13	Огурец свежий	60	0,49	0,07	0	7,7	0,02	0,01	2,5	11,9	0,35
	№ 58	Свекольник со сметаной на м/бульоне	200	5,42	5,57	22,25	148,76	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
	№ 313	Рис отварной	140	4,25	5,22	52,91	231,1	0,02	0,02	0	5	0,5
	№ 278	Бефстроганов из мяса	50/40	11,93	12,0	9,97	173,33	0,1	1,1	0,01	33,1	0,9
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>25,79</b>	<b>23,41</b>	<b>116,83</b>	<b>755,56</b>	<b>0,35</b>	<b>1,31</b>	<b>18,48</b>	<b>157,43</b>	<b>7,02</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№55	Салат из тушеной моркови	70	1,04	0,24	15,6	26,4	0,06	0,08	5,6	31,2	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>37,02</b>	<b>189,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>6,65</b>	<b>218,1</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>	№ 53	Кабачковая икра	60	0,6	3,0	6,2	54,0	0,02	0,01	3,32	10,9	0,36
	№228	Омлет	200	4,57	5,26	5,66	235,92	0,05	0,24	3,51	63,2	1,25
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>6,95</b>	<b>8,84</b>	<b>29,54</b>	<b>393,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>9,66</b>	<b>80,9</b>	<b>2,33</b>
<b>Итого за день</b>				<b>54,54</b>	<b>57,73</b>	<b>243,95</b>	<b>1824,08</b>	<b>0,93</b>	<b>1,9</b>	<b>46,05</b>	<b>728,88</b>	<b>15,19</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 18 (среда)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша «Дружба» молочная	200	414	8,9	24,88	197,74	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,6</b>	<b>18,94</b>	<b>56,92</b>	<b>479,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,193</b>	<b>1,43</b>	<b>172,39</b>	<b>1,51</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок персиковый (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№20	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,02	5,02	3,46	62,42	0,01	0,02	15,97	26,85	0,33
	№ 81	Суп-лапша с м/кур	200	5,45	5,2	42,66	159,36	0,01	0,4	0,5	21,7	0,6
	№ 126	Картофельное пюре	140	3,08	6,11	21,18	150,2	0,17	0,13	16,03	44,39	1,22
	№ 305	Котлета куриная	70	12,52	9,34	8,47	202,77	0,07	0,1	0,53	15,2	1,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>25,77</b>	<b>26,22</b>	<b>106,77</b>	<b>737,95</b>	<b>0,352</b>	<b>0,696</b>	<b>33,39</b>	<b>154,32</b>	<b>6,68</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 368	Фрукт (мандарин)	135\100	0,65	0	6,97	30,78	0,0	0,02	30,78	28,35	0,08
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>6,35</b>	<b>5,38</b>	<b>23,25</b>	<b>167,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>31,83</b>	<b>212,95</b>	<b>0,63</b>
<b>Ужин</b>	№ 247	Рыба запеченая с овощами	230	14,16	7,5	12,27	204,94	0,12	0,12	3,6	78,8	1,12
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 391	Чай	200	0,28	0	8,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,94</b>	<b>8,08</b>	<b>30,95</b>	<b>308,67</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,43</b>	<b>85,6</b>	<b>1,84</b>
<b>Итого за день</b>				<b>58,46</b>	<b>58,62</b>	<b>234,49</b>	<b>1768,99</b>	<b>0,73</b>	<b>1,09</b>	<b>76,08</b>	<b>635,76</b>	<b>12,76</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 19 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша ячневая молочная	200	4,8	7,89	21,85	177,94	0,02	0,02	0	26,09	0,46
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,64	15,93	105,92	0,04	0,14	1,18	113,16	0,12
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,8	9,07	13,53	153,27	0,06	0,06	0,09	120,13	0,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,59</b>	<b>19,6</b>	<b>51,31</b>	<b>437,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>259,38</b>	<b>1,47</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 368	Фрукт (банан)	167/100	0,89	0	14,78	60,06	0,026	0,033	6,6	5,28	0,39
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,89</b>	<b>0</b>	<b>14,78</b>	<b>60,06</b>	<b>0,026</b>	<b>0,033</b>	<b>6,6</b>	<b>5,28</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>	№ 49	Салат из св.редьки с раст.маслом	60	1,07	5,01	4,41	64,41	0,01	0,02	20,97	26,85	0,33
	№ 62	Борщ со сметаной на м/бульоне	200	5,15	5,57	33,55	156,76	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
	№ 313	Гречка отварная	140	4,25	5,66	43,27	234,1	0,21	0,11	0	14,82	3,56
	№ 286	Тефтели мясные с овощной подливой	60/30	5,04	7,24	12,0	171,29	0,07	0,08	0,45	35,8	0,74
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из с/фруктов	180	0,4	0	11,2	94,67	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>19,21</b>	<b>16,79</b>	<b>112,93</b>	<b>649,94</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>36,94</b>	<b>149,1</b>	<b>9,16</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	180	4,2	4,8	8,0	84,0	0,06	0,03	1,05	200,0	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,53</b>	<b>10,27</b>	<b>22,42</b>	<b>226,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>228,9</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>	№ 237	Творожно-рисовая запеканка	230	16,49	12,98	46,91	340,15	0,08	0,36	0,33	236,3	0,98
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	№ 378	Кисель из св.мягод	200	0,06	0	7,4	74,99	0,004	0,005	1,65	12,58	0,12
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,05</b>	<b>13,56</b>	<b>64,59</b>	<b>468,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,98</b>	<b>253,48</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>62,27</b>	<b>60,22</b>	<b>267,03</b>	<b>1841,77</b>	<b>0,83</b>	<b>1,16</b>	<b>47,84</b>	<b>896,14</b>	<b>14,27</b>

	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 20 (пятница)</b>												
<b>Завтрак</b>	№ 185	Каша манная молочная	200	4,78	7,85	21,25	179,14	0,05	0,02	0	21,38	0,46
	№ 397	Какао с молоком	180	3,13	3,37	16,71	108,38	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	№ 1	Бутерброд с маслом	38	2,33	6,67	15,33	173,27	0,05	0,003	0	9,3	0,62
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,24</b>	<b>17,89</b>	<b>53,29</b>	<b>460,79</b>	<b>0,15</b>	<b>0,193</b>	<b>1,43</b>	<b>167,68</b>	<b>1,51</b>
<b>2-й завтрак</b>	№ 399	Сок яблочный (для детского питания)	160	0,8	0	16,6	75,2	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>	№14	Помидор свежий	60	0,77	0,14	2,66	16,8	0,04	0,03	2,5	9,8	0
	№ 83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,77	5,87	17,71	139,8	0,13	0,21	11,07	27,83	1,37
	№ 137	Солянка с мясом	180	11,91	8,96	23,44	169,52	0,05	0,08	24,99	95,0	1,22
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,0	0,09	0,06	0	17,5	1,95
	№ 376	Компот из шиповника	180	0,4	0	10,5	63,2	0,002	0,006	0,36	28,68	1,13
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,15</b>	<b>15,52</b>	<b>74,81</b>	<b>489,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>38,92</b>	<b>178,81</b>	<b>5,67</b>
<b>Полдник</b>	№ 401	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,0	0,06	0,03	1,05	180	0,15
		Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0,05	0,01	0	6,9	0,6
	№ 368	Фрукт (апельсин)	149/100	0,66	0	6,13	43,8	0,04	0,02	27,74	25,55	0,07
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,11</b>	<b>5,67</b>	<b>27,55</b>	<b>207,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>28,79</b>	<b>212,45</b>	<b>0,82</b>
	№ 310	Суфле из говяжьей печени	200	7,88	12,40	8,84	240,0	0,12	0,08	0,02	50,1	0,72
	№ 454	Плюшка с сахаром	80	6,68	6,27	52,75	298,69	0,11	0,11	0,27	63,5	0,97
	№ 391	Чай	180	0,28	0	7,4	50,73	0	0	2,83	2,2	0,32
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>19,25</b>	<b>79,27</b>	<b>642,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>3,12</b>	<b>120,4</b>	<b>2,41</b>
<b>Итого за день</b>				<b>56,64</b>	<b>58,33</b>	<b>251,52</b>	<b>1875,03</b>	<b>0,89</b>	<b>0,95</b>	<b>75,26</b>	<b>689,84</b>	<b>12,51</b>