



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 38

Е.В.Шапинская

« 14 » 01 2026 г.

Приказ № 12-02 от « 14 » 01 2026 г.

МЕНЮ

МБДОУ д/с № 38

для детей 1 -3 года

Неделя
первый
первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,40	4,10	12,80	105,80	0,1	0,70	22,90	0,08	12,66	124,30	34,80	0,8
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1
	Соль иодированная	1												
ИТОГО	за прием пищи	335	9,09	11,20	40,32	300,40	0,43	1,60	57,90	0,88	113,26	219,40	55,20	1,21
	2-й завтрак													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10	-	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Обед													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20	0,01	2,85		0,84	10,56	12,30	6,30	0,42
73	Щи на мясном бульоне	150	1,05	2,90	5,10	50,85	0,05	11,10		1,40	26,00	28,60	13,40	0,45
321	Плов с мясом птицы	150	14,20	11,90	25,10	264,40	0,04		33,75	0,40	31,60	139,20	32,60	1,50
396	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00	0,0016	2,20		0,07	10,00	6,80	1,90	0,15
6/н	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	2,00	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,90	0,60
6/н	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9	0,15	-	-	0,14	2,4	13,05	4,95	0,15
	Соль иодированная	1												
	Итого за прием пищи	510	17,80	17,33	61,80	485,35	0,26	16,15	33,75	3,03	85,16	221,15	64,05	3,27
	ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	Итого за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218,00	0,76	1,05	30,00	0,46	188,10	178,50	37,50	0,71
	УЖИН													
252	Запеканка из творога с морковью	180	20,90	18,50	42,80	421,20	0,10	1,30	79,20	3,90	204,50	279,36	41,04	1,30
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
6/н	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9	0,15	-	-	0,14	2,4	13,05	4,95	0,15
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Соль иодированная	1												
	Итого за прием пищи	375	22,89	20,37	59,65	516,00	0,26	2,59	86,76	4,09	237,20	310,41	50,39	2,25
	Итого за день	1520	58,33	54,16	203,72	1562,15	1,71	22,49	208,41	8,50	627,52	931,66	210,94	8,14

День:
Недел

второй

первая

и:

№ реп.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	3,5	22,35	133,6	0,05		14,3	0,12	9,4	67,1	23,5	0,78
416	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6	0,04	1,1	17,6		109,6	89,7	15,4	0,3
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-		0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Сыр порционный	7	1,6	2,1	-	25,2	0,004	0,056	18,2	0,035	61,6	35	2,45	0,07
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	337	10,05	9,1	50,5	330,2	0,394	0,16	50,1	0,46	185,4	217,9	51,25	1,45
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
42	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,36	1,8	1,98	23,9	0,02	1,44		11,52	7,8	15,84	10,9	0,18
88	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,7	10,3	62,85	0,04	4,95		0,8	14,8	39,9	16,2	0,7
272	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,2	5,5	68,6	0,06	1,75	20,4	0,5	30,9	107,1	20,1	0,7
362	Овощное рагу 3 вар. с соусом 366	100	1,8	4,1	10,6	85,9	0,05	8,6	23,2	0,2	29,8	47,9	21,1	0,8
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	2,00	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,90	0,60
	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9	0,15	-	-	0,14	2,4	13,05	4,95	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	13,02	10,484	58,08	386,55	0,334	17,02	43,6	13,42	113,2	256,09	82,45	4,03
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0,01	7,1	21,3		2		0,008	10,7	3,1	1,7	0,2
449	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,69	11	37	14,5	0,69
	ИТОГО за прием пищи	200	3,88	2,37	33,25	162,3	0,07	2	13	0,69	21,7	40,1	16,2	0,89
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,22	0,006	9,72		0,72	11,22	8,3	4,5	0,18
327	Суфле куриное	50	8,1	8,47	1,5	114,3	0,09	0,04	35,1	0,9	24,6	56,5	7,4	0,59
339	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9	100,7	0,1	13,3	18,7	0,13	27,1	63,5	20,4	0,7
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	370	12,21	13,9	32,15	304,67	0,206	24,26	53,8	2,1	83,62	174	44,1	3,01
	ИТОГО за день	1517	36,66	36,07	184,08	1226,12	1,01	44,54	160,5	16,72	407,72	690,29	197,8	10,08

День:
Недел
я:

третий
первая

№ реп.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,8	4,6	22,9	147,8	0,08		14,25	0,5	17,9	103,1	40,1	1,2
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	330	8,45	7,5	50,35	309,4	0,41	0,9	29,25	0,8	117,3	196,7	60,5	1,6
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
37	Салат из свеклы с соевым маслом с раст. маслом	30	0,42	1,86	2	26,2	0,009	2,6		0,84	9,1	11,9	5,6	0,3
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1,84	2,2	9,1	63,4	0,07	5,3		0,8	19,4	69,1	1,8	0,6
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (30/20)	50	3,1	6,7	4,6	90,5	0,02	0,4	15,1	19,2	21,35	39,3	8,2	0,4
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08	10,3	135,5	90,3	3,1
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	2,00	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,90	0,60
	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9	0,15	-	-	0,14	2,4	13,05	4,95	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	13,62	15,344	71,1	485,4	0,343	8,58	28	21,32	90,05	301,15	120,05	6,05
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00	0,0016	2,20		0,07	10,00	6,80	1,90	0,15
452	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6	0,04		2,8	0,08	13,9	49	19,2	0,9
	ИТОГО за прием пищи	220	5,23	8,81	57,1	328,6	0,04	2,2	2,8	0,15	23,9	55,8	21,1	1,05
	УЖИН													
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	400	10,76	19,17	27,75	326,1	0,14	14,24	214,6	0,95	121,4	233,85	49,85	3,7
	ИТОГО за день	1560	38,56	50,92	159,3	1491,9	0,94	27,02	277,45	23,27	356,45	789,7	255,3	13,1

День: четвертый
Неделя: первая
и:

№ реп.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		ВГ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,2	3,7	26,1	150,9	0,03		18,75	0,5	8,1	27,6	5,6	0,3
416	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6	0,04	1,1	17,6		109,6	89,7	15,4	0,3
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-		0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	335	8,39	11,4	54,32	355,3	0,371	1,1	56,35	1,3	123,7	144,9	30,9	0,91
	2-й завтрак													
403	Яблоко печеное с сахаром	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,5	2,7	26,22	0,006	9,72		0,72	11,22	8,3	4,5	0,18
63	Борщ на курином бульоне	150	1,4	3	7,65	63,75	0,15	6,2		1,4	30,4	106,95	18,8	0,7
308	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8	0,13	2,9	21	0,45	18,6	128	33,9	1,4
370	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96	0,01	0,09	14,58	0,09	20,1	17,5	3,5	0,08
394	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	500	13,18	14,714	57,75	417,13	0,31	19,19	35,58	2,98	109,32	300,15	71,6	4,06
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
455	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215	0,05			1,65	16,9	57,6	24,25	1,1
	ИТОГО за прием пищи	225	10,65	6,15	47,9	290	0,31	1,05	30	1,65	196,9	192,6	45,25	1,25
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,36	1,8	1,98	23,9	0,02	1,44		11,52	7,8	15,84	10,9	0,18
203	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	360	9,72	9,29	78,57	434,85	0,09	3,12	47	12,09	95	177,44	48,1	1,81
	ИТОГО за день	1520	42,34	41,95	269,54	1141,98	2,09	28,66	168,93	18,22	541,32	825,99	204,75	10,23

День: пятый
Недел: первая

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9	0,02		18,75	0,14	4,4	47,4	15,4	0,3
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль iodированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	330	6,85	6,6	54,65	312,5	0,35	0,9	33,75	0,44	103,8	141	35,8	0,7
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20	0,01	2,85		0,84	10,56	12,30	6,30	0,42
87	Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не	150	3,7	3,2	9,8	83,01	0,15	3,5	15	1,4	22,9	52,3	21,2	1,2
315	Голубцы ленивые с мясом птицы	150	12,6	7,95	18,3	195	0,08	18,8		0,5	53,7	155,8	40,3	1,4
390	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль iodированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	500	18,18	13,26	55,8	415,61	0,25	25,43	15	3,06	116,16	259,8	78,7	4,72
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0,01	7,1	21,3		2		0,008	10,7	3,1	1,7	0,2
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	ИТОГО за прием пищи	180	2,34	0,91	22,55	107,1	0,3	2		0,3	15,5	29,2	11,6	0,5
	УЖИН													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
410	Чай без сахара	150	0,08	0,014	3,9	18,4		1,1		0,008	9,4	3,1	1,8	0,2
	Соль iodированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	380	15,35	10,414	107,68	604,9	0,3	1,5	33,3	4,93	177,7	244,5	69,2	2,93
	ИТОГО за день	1490	43,22	31,47	250,78	1492,5	1,21	30,93	82,05	8,78	413,96	676,7	199,1	9,55

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--

	День седьмой																			
	Неделя : вторая																			
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
100	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,07	0,7	22,95	0,2	121,2	103,5	18,1	0,4						
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1						
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3						
7	Сыр твердых сортов	7	1,6	2,1	-	25,2	0,004	0,056	18,2	0,035	61,6	35	2,45	0,07						
	Соль подлированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	337	10,55	8,9	41,55	295,7	0,4	1,7	56,15	0,54	282,2	232,1	40,95	0,87						
	2-й завтрак																			
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70						
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70						
	ОБЕД																			
34	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20	0,01	2,85		0,84	10,56	12,30	6,30	0,42						
54-17с	Суп овощной на курином бульоне	150	1,44	1,6	6,1	36,4	0,04	5,1	74,3		16,1	102	14,3	0,4						
сб. 2011	Печень тушеная в сметане 30/20	50	7,3	2,2	3,4	62,8	0,09	4,8	4193,4 мкг	2,6	8,5	131,4	8,3	0,7						
219	Макароны отварные	110	4,1	2,5	19,5	116,4	0,04		10,7	0,7	3,5	15,6	26,7	0,8						
401	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00	0,0016	2,20		0,07	10,00	6,80	1,90	0,15						
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60						
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15						
	Соль подлированная	1																		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	15,19	8,83	62,5	385,7	0,39	14,95	85	4,53	55,66	302,35	69,05	3,22						
	ПОЛДНИК																			
412	Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0,01	7,1	21,3		2		0,008	10,7	3,1	1,7	0,2						
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6						
	ИТОГО за прием пищи	190	2,99	3,91	36,8	188	0,02	2		0,008	10,7	3,1	7,7	0,8						
	УЖИН																			
21	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,22	0,006	9,72		0,72	11,22	8,3	4,5	0,18						
263	Рыба запеченная в омлете	50	7,98	2,6	1,4	61,25	0,05	0,1	33,5	0,3	24,7	116,4	15,9	0,6						
339	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,7	0,1	13,3	18,7	0,13	27,1	63,5	20,4	0,7						
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3						
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
	Соль подлированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	370	12,09	8,085	32,05	251,62	0,166	24,32	52,2	1,518	83,72	233,9	52,6	3,02						
	ИТОГО за день	1517	41,32	29,84	183	1163,42	0,97	44,07	193,35	6,63	436,08	773,65	174,1	8,61						

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Данные	Полное наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
именование блюда																		

№ рец.	День десятиый	Неделя вторая	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У	кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175 сб. для школ			ЗАВТРАК													
416	Каши «Дружба» молочная (рис, пшено)	150	4,1	7,7	29,6			204,5	0,08	0,6	37,4	0,12	90,98	106,8	25,4	0,5
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7			85,6	0,04	1,1	17,6		109,6	89,7	15,4	0,3
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45			85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль iodированная	1														
	ИТОГО за приём пищи	330	9,25	11,2	57,75			375,9	0,42	1,7	55	0,42	205,48	222,6	50,7	1,1
	2-й завтрак															
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10			42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за приём пищи	100	0,50	0,10	10,10			42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД															
34	Салат из свежкл с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50			28,20	0,01	2,85		0,84	10,56	12,30	6,30	0,42
68	Борщ с мясом курицы	150	5,9	4,4	8,2			96	0,07	9,4	4,5	1,6	36,8	94,9	27,5	1,4
272	Котлета рыбная любительская	50	6,7	1,9	5,5			68,6	0,06	1,8	20,4	0,5	30,9	107,1	20,1	0,7
339	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9			100,7	0,1	13,3	18,7	0,13	27,1	63,5	20,4	0,7
394	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20			81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90			21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7			42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль iodированная	1														
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	17,58	12,28	62,7			438,8	0,45	27,63	43,6	3,47	135,26	323,15	90,15	4,87
	ПОЛДНИК															
401	Кисель	150	0,13	0,06	19,40			78,00	0,0016	2,20		0,07	10,00	6,80	1,90	0,15
441	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8			190,3	0,07	0,07	15,4	0,7	13,4	36,7	14,9	0,9
	ИТОГО за приём пищи	210	3,93	2,7	57,2			268,3	0,07	2,27	15,4	0,8	23,4	43,5	16,8	1,05
	УЖИН															
23	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	50	0,7	2,6	4,3			43,3	0,04	6		1,2	10,6	21,4	10,9	0,3
229	Омлет натуральный	70	6,2	11,1	1,2			129,3	0,06	0,1	157,3	0,35	51,7	114,1	8,6	1,2
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25			21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20			28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3			57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль iodированная															
	ИТОГО за приём пищи	310	9,39	14,6	26,3			279,3	0,31	7,3	157,3	1,9	83,1	184,5	34,5	2,8
	ИТОГО за день	1470	40,7	40,9	214			1404,7	1,25	40	271,3	6,7	450,99	33,7	195,95	10,52

[illegible]

№ рец.	День двенадцатый Неделя третья	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
199		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	3,5	22,35	133,6	0,05		14,3	0,12	9,4	67,1	23,5	0,78		
416		Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6	0,04	1,1	17,6		109,6	89,7	15,4	0,3		
		Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3		
7		Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1		
		Соль йодированная	1														
		ИТОГО за приём пищи	340	10,77	9,95	50,5	341	0,39	1,18	57,9	0,47	211,8	232,9	52,3	1,48		
2-й завтрак																	
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70		
		Итого за приём пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70		
ОБЕД																	
34		Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20	0,01	2,85		0,84	10,56	12,30	6,30	0,42		
87		Суп с бобовыми (горох) на мясном б-не с гречками 150/10	160	4,3	3,5	13,9	106,2	0,2	3,5		1,4	24,5	59,8	24	1,3		
327		Суфле из отварного мяса (куриное)	50	8,3	8,9	1,5	118,75	0,07	0,02	35,6	1,1	25,1	57,6	7,6	0,6		
339		Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,7	0,1	13,3	18,7	0,13	27,1	63,5	20,4	0,7		
394		Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9		
		Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
		Соль йодированная	1														
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	530	17,18	18,18	60,6	477,25	0,39	19,95	54,3	3,9	119,36	246,7	72,6	5,16		
ПОЛДНИК																	
412		Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0,01	7,1	21,3		2		0,008	10,7	3,1	1,7	0,2		
		Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4		
		ИТОГО за приём пищи	190	3,09	1,21	27,7	135,7	0,4	2		0,37	17,1	37,9	14,9	0,6		
УЖИН																	
432		Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6		
		повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13		
411		Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3		
		Соль йодированная	1														
		ИТОГО за приём пищи	380	15,36	10,4	109,03	607,95	0,3	1,6	33,3	4,93	179,8	244,7	69,2	3,03		
		ИТОГО за день	1540	46,9	39,84	257,93	1604,3	1,49	25,83	145,5	9,72	531,86	764,4	212,8	10,97		

№ ред.	День тринадцатый Неделя третья	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК															
182		Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9		0,02		18,75	0,14	4,4	47,4	15,4	0,3	
414		Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8		0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1	
		Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8		0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3	
		Соль иодированная	1														
		ИТОГО за приём пищи	330	6,85	6,6	54,65	312,5		0,35	0,9	33,75	0,44	103,8	141	35,8	0,7	
		2-й завтрак															
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40		0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
		Итого за приём пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40		0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
		ОБЕД															
21		Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	30	0,42	1,5	2,7	26,22		0,006	9,72		0,72	11,22	8,3	4,5	0,18	
54-18с		Свекольник со сметаной	150	3,7	2,1	8,1	66,6		0,04	4,1	73,95		22,7	58,8	16,4	0,75	
292		Жаркое по-домашнему	150	18,8	5,1	14,96	180,7		0,15	6,2	16,4	0,6	21,2	229,8	44,8	2,8	
394		Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4		0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9	
		Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00		0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60	
		Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9		0,2	-	-	0,14		13,05	6,6	0,15	
		Соль иодированная	1														
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	510	25,28	9,384	57,36	418,82		0,41	20,3	90,35	1,72	85,02	342,25	81,55	5,38	
		ПОЛДНИК															
412		Чай с лимоном 145/5	150	0,09	0,01	7,1	21,3			2		0,008	10,7	3,1	1,7	0,2	
		Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7		0,02						6	0,6	
		ИТОГО за приём пищи	190	2,99	3,9	36,8	188		0,02	2		0,008	10,7	3,1	7,7	0,8	
		УЖИН															
46		Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2		0,09	15,5		4,2	34,8	67,5	31,2	1,4	
327		Суфле куриное	50	8,1	8,47	1,5	114,3		0,09	0,04	35,1	0,9	24,6	56,5	7,4	0,59	
411		Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45			1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3	
		Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
		Соль иодированная	1														
		ИТОГО за приём пищи	380	11,69	18,3	27,15	319,95		0,19	16,74	35,1	5,5	80,1	169,7	50,4	3,53	
		ИТОГО за день	1510	47,31	38,3	186,1	1281,7		0,95	41,04	159,2	7,7	282,2	658,3	179,3	11,11	

№ рсч.	День пятнадцатый	Неделя третья	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			ЗАВТРАК													
182			Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,2	3,7	26,1	150,9	0,03		18,75	0,5	8,1	27,6	5,6	0,3
414			Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,03	0,9	15		94,6	67,5	10,5	0,1
			Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
			Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			Соль иодированная	1												
			ИТОГО за приём пищи	340	10,17	9,55	53,55	348,5	0,37	0,98	59,75	0,85	195,5	171,2	29,5	0,8
			2-й завтрак													
418			Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
			Итого за приём пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
			ОБЕД													
55			Икра свекольная	30	0,72	1,38	3,72	30,03	0,006	2,04		0,72	11,5	18,2	8,9	0,5
82			Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	150	1,7	2,9	14,13	97,56	0,1	5,6	5,8	1,6	24,7	130,6	22,5	0,7
322/366			Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 30/20	50	5,1	4,5	3,99	77,2	0,018	0,14	16,2	0,012	11,8	47,1	7,7	0,5
339			Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,7	0,1	13,3	18,7	0,13	27,1	63,5	20,4	0,7
394			Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4	0,004	0,28		0,08	22,9	11,1	4,3	0,9
			Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
			Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
			Соль иодированная	1												
			ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	520	12,08	12,9	68,34	450,8	0,44	21,36	40,7	2,9	105	304,75	75,35	4,05
			ПОЛДНИК													
401			Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00	0,0016	2,20		0,07	10,00	6,80	1,90	0,15
436			Булочка с сахаром	70	5,6	5,1	34,1	205,1	0,1		12,1	1,9	17,1	67,9	21,3	1,1
			ИТОГО за приём пищи	220	5,73	5,2	53,5	283,1	0,1	2,2	12,1	1,97	27,1	74,7	23,2	1,25
			УЖИН													
21			Салат из белокачанной капусты с	30	0,42	1,5	2,7	26,22	0,006	9,72		0,72	11,22	8,3	4,5	0,18
276			Тефтели из рыбы паровые с соусом 30/20	50	4,7	1,7	5,4	60,2	0,04	0,6	7,4	0,3	19,4	81,4	14,4	0,45
330			Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08	10,3	135,5	90,3	3,1
411			Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
			Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	6,54
			Соль иодированная	1												
			ИТОГО за приём пищи	360	12,31	7,6	46,85	309,87	0,14	11,52	20,3	1,5	61,6	270,9	121	10,6
			Итого за день	1540	40,79	35,4	232,34	1434,67	1,04	37,16	132,85	7,2	393,02	823,75	252,85	17,36

[illegible]