

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова
для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»
Витенкова Л. С.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

"ДЕТСКОГО ДОМА им А. А. КАТОЛИКОВА ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ"

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ		3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ													
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	КОЭФ Ф.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																																					
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,00	13,00	1,19	0,01	0	0	
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,61	28,64	1,44	29,55	0,11	0,98	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5
464	Кофейный напиток с молоком	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,40	12,60	0,13	19,00	0,03	0,70	200	1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	
283	Пудинг из творога с рисом	150		25,70	9,70	29,40	308,00	187,6	35,7	1	75,3	0,06	0,3	180	1,20	30,84	11,64	35,28	369,60	225,21	42,86	1,20	90,40	0,07	0,36	1,10	200	33,92	12,80	38,81	406,56	250,2	47,6	1,3	100,4	0,1	0,4
444	Соус шоколадный	20		1,09	1,07	8,50	47,80	62,42	24,44	1,02	0,00	0,14	10,9	30	1,50	1,64	1,61	12,75	71,70	41,61	16,29	0,68	0,00	0,09	7,27	30	1,64	1,61	12,75	71,70	41,6	16,3	0,7	0,0	0,1	7,3	
	2 завтрак	420	2,5	31,23	16,75	74,62	574,64	435,72	96,84	3,58	113,80	0,30	12,56	505	5,45	40,48	22,20	105,34	781,46	496,03	110,78	4,40	138,95	0,30	9,31	3,40	545	45,06	23,94	119,15	870,82	579,25	132,90	5,51	164,22	0,36	9,86
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	
-	Кондитерское изделие	30	1,67	2,28	5,84	19,61	139,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	50	3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0	
	Обед	230	1,67	2,78	5,94	29,71	182,22	240,00	28,00	0,20	40,00	0,56	2,60	250	0,00	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60	0,00	250	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,00	245,00	47,00	3,90	0,00	0,18	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3
484/489	Компот из свежих плодов и ягод	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14,00	8,00	1,40	0,00	0,02	4,00	200	0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	
17	Салат из свежих помидоров	60	1,66	0,60	3,73	2,17	44,58	8,52	11,4	0,86	0	0,06	21,4	80	1,25	0,80	4,96	2,88	59,20	11,36	15,20	1,15	0,00	0,08	28,53	100	1,00	6,20	3,60	74,00	14,2	19,0	1,4	0,0	0,1	35,7	
101	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,10	3,54	1,82	43,60	29,6	16,2	0,6	0,0	0,0	9,5	250	0,80	1,38	4,43	2,28	54,50	37,05	20,40	0,78	0,00	0,05	11,90	0,67	300	1,64	5,28	2,72	65,07	44,6	24,6	0,9	0,0	0,1	14,3
434	Сметана	8	0,8	0,18	1,20	0,26	12,60	6,34	0,6	0	7,6	0	0	10		0,23	1,50	0,32	15,75	7,92	0,80	0,00	9,50	0,02	0,02	10	0,23	1,50	0,32	15,75	7,92	0,80	0,00	9,50	0,02	0,02	
360	Сердце в соусе	120		26,04	11,76	4,20	226,80	18,24	31,80	6,17	19,78	0,20	0,72	150	0,80	32,55	14,70	5,25	283,50	22,80	39,75	7,71	24,73	0,25	0,90	150	32,55	14,70	5,25	283,50	22,80	39,75	7,71	24,73	0,25	0,90	
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,33	7,83	16,12	35,16	316,99	20,64	135,2	4,57	27,21	0,20	0,00	180	1,11	9,39	19,32	42,13	379,82	24,87	162,90	5,50	32,78	0,24	0,00	0,75	200	10,42	21,44	46,76	421,60	27,52	180,307	6,09333	36,28	0,264	0
	Полдник	788	3,79	38,36	37,16	83,20	822,57	207,38	325,8	37,12	56,54	0,52	35,73	970	3,96	49,34	46,30	114,45	1076,77	338,00	492,05	63,54	70,91	0,66	45,53	2,09	1110	53,24	51,12	142,25	1249,92	459,44	638,11	87,73	76,33	0,71	55,19
534	Пицца школьная	80	1,25	8,32	8,64	20,64	193,60	111,8	17,0	0,9	46,9	0,1	1,0	100		10,40	10,80	25,80	242,00	139,80	21,20	1,08	58,60	0,09	1,30	100	10,40	10,80	25,80	242,00	174,8	26,5	1,3	73,3	0,1	1,6	
466	Молоко пастеризованное	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	
	Ужин	280	1,25	14,12	13,64	30,24	300,60	351,84	44,96	1,06	86,88	0,15	3,64	300	0,00	16,20	15,80	35,40	349,00	379,80	49,20	1,28	98,60	0,17	3,90	0,00	300	16,20	15,80	35,40	349,00	414,75	54,50	1,54	113,25	0,19	4,23
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	0,80	100	7,60	1,20	45,00	241,00	443,25	110	6,5	0	0,525	0,075
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	
145	Овощи свежие (порциями)	60	1,66	0,21	0,03	0,57	3,31	10,26	8,46	0,30	0,00	0,18	2,10	80		0,35	0,05	0,95	5,50	13,68	11,28	0,40	0,00	0,24	2,80	100	0,35	0,05	0,95	5,50	17,1	14,1	0,5	0	0,3	3,5	
297	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	1,67	10,30	3,23	3,23	83,23	40,48	25,81	0,56	25,81	0,06	1,98	150	1,33	12,93	4,06	4,06	104,51	50,83	32,41	0,70	32,41	0,08	2,48	200	17,20	5,40	5,40	139,00	67,60	43,10	0,93	43,10	0,10	3,3	
394	Картофель отварной и бобовые консервированные отварные	150		3,80	5,90	12,50	118,00	24,60	30,60	1,13	28,50	0,12	18,30	180	0,83	4,58	7,11	15,06	142,17	29,64	36,87	1,36	34,34	0,14	22,05	0,75	200	5,07	7,87	16,67	157,33	32,8	40,8	1,50667	38	0,16	24,4
	2 Ужин	570	3,33	17,65	9,74	43,81	340,95	260,54	113,9	5,46	54,31	0,57	23,41	690	3,41	24,24	12,28	65,57	484,98	456,65	173,55	8,53	66,74	0,88	28,39	1,55	800	30,52	14,62	77,52	582,83	568,65	213,00	10,31	81,10	1,09	32,28
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,80	28,10	0,20	40,10	0,08	1,00	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,40	5,75	0,00	0,08	18,20	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	
	ИТОГО	410	1,153	6,45	4,65	30,90	179,15	277,11	48,39	5,19	40,10	0,15	16,78	450,00	0,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20	0,00	450,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2698		110,6	87,9	292,5	2400,1	1772,6	657,8	52,6	391,6	2,2	94,7	3165,0		141,31	111,17	388,41	3162,86	2193,13	905,09	83,89	455,30	3,05	108,94		3455	156,07	120,08	441,96	3523,2	2544,7	1118,0	111,2	515,0	3,4	123,4

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ															
		Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	В1	C	Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	В1	C	Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	В1	C		
№ рец				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК																																						
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0		
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,6	28,6	1,4	29,5	0,1	1,0	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5		
461	Какао с молоком	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200	3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7			
258	Макаронные изделия отварные с сыром	150	1,33	9,25	7,52	26,99	212,78	166,02	16,32	1,03	55,56	0,05	0,08	200		12,30	10,00	35,90	283,00	220,80	21,70	1,37	73,90	0,07	0,10	0,80	250	15,38	12,50	44,88	353,75	276	27,13	1,71	92,38	0,09	0,13		
21	Салат из моркови	60	1,66	1,14	4,3	3,71	56,87	14,70	20,48	0,39	0,00	0,03	1,87	80	1,25	1,52	7,12	6,16	94,4	19,52	27,2	0,512	0	0,04	2,48	100	1,9	8,9	7,7	118	24,4	34	0,64	0	0,05	3,1			
	2 завтрак	460	5,49	16,73	19,49	69,82	520,49	369,41	83,20	3,49	94,07	0,18	3,29	575	4,00	23,72	27,77	101,77	749,56	472,53	110,24	4,92	122,45	0,25	4,26	3,10	665	28,68	32,63	122,57	896,31	590,81	139,81	6,37	156,15	0,33	5,42		
	Обед	0											0													0													
	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,0	245,0	47,0	3,9	0,0	0,2	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3		
492	Компот из смеси сухофруктов	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0	200	0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0			
266	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0			
86	Бульон из кур прозрачный	200		7,54	5,60	0,42	82,20	11,94	7,34	0,58	32,36	0,016	0,66	250	1,25	9,43	7,00	0,53	102,75	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	1,20	300	11,31	8,40	0,63	123,30	26,6	9,4	1,2	121,2	0,0	0,0		
140	Гренки из пшеничного хлеба	30		4,19	0,44	25,73	123,69	10,91	7,5	0,6	0	0,05	0	40	0,75	5,59	0,59	34,31	164,92	14,5	10,0	0,8	0,0	0,1	0,0	40	5,59	0,59	34,31	164,92	19,4	13,3	1,1	0,0	0,1	0,0			
400	Пиоре картофельное и икра овощная консервированная	150		2,50	7,50	11,40	123,00	40,30	21,70	0,87	15,10	0,08	12,70	180	0,83	3,01	9,04	13,73	216,87	48,55	26,14	1,05	18,19	0,10	15,30	0,75	200	3,33	10,00	15,20	164,00	53,73	28,93	1,16	20,13	0,11	16,93		
315	Сельдь с луком	100		9,10	21,00	4,70	244,00	52,9	25,9	0,9	10,1	0,0	3,0	120	0,80	11,38	26,25	5,88	305,00	66,13	2,28	0,03	1,72	0,00	0,05	0,67	150	13,58	26,25	7,01	364,18	78,96	0,17	0,06	0,38	0,00	0,01		
	Полдник	770	0	31,53	39,84	91,95	855,89	262,15	200,74	28,84	160,11	0,23	20,45	930	3,63	40,00	48,78	126,14	1178,54	407,43	307,02	52,30	225,01	0,24	19,53	3,29	1080,00	46,81	51,74	150,85	1311,40	543,17	433,31	76,07	248,14	0,29	21,21		
т.к С/б	Хлебобулочное изделие	80		4,50	12,00	63,00	380,00							80		4,50	12,00	63,00	380,00							80	4,50	12,00	63,00	380,00									
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6			
	Ужин	280	0	5,00	12,10	73,10	423,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	280,00	0,00	5,00	12,10	73,10	423,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	0,00	280,00	5,00	12,10	73,10	423,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	0,80	100	7,60	1,20	45,00	241,00	443,25	110	6,5	0	0,525	0,075		
458	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0			
34	Салат из свеклы с чесноком	60	1,67	0,67	4,84	3,59	60,36	20,7	11,5	0,8	0,0	0,0	3,1	80	1,25	1,12	8,08	6,00	100,80	27,6	15,4	1,0	0,0	0,0	4,2	100	1,40	10,10	7,50	126,00	34,5	19,2	1,3	0,0	0,0	5,2			
372	Плов из отварной птицы	210		21,10	23,90	27,30	408,00	33,70	37,30	2,00	82,10	0,10	1,20	280	0,75	28,13	31,87	36,40	544,00	44,93	49,73	2,67	109,47	0,13	1,60	0,70	300	30,14	34,14	39,00	582,86	48,14	53,29	2,86	117,29	0,14	1,71		
	2 Ужин	510	1,67	25,01	29,32	58,19	602,76	236,80	97,02	6,18	82,10	0,32	4,35	640	3,25	35,53	41,01	87,70	875,60	432,23	157,29	9,69	109,47	0,57	5,82	1,50	700	39,34	45,54	100,80	987,86	530,99	186,69	11,44	117,29	0,69	6,99		
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0			
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2			
ИТОГО		410	1,153	6,45	4,65	30,90	179,15	277,11	48,39	5,19	40,10	0,15	16,78	450	0,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20	0,00	450,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2430		84,72	105,40	323,97	2581,29	1385,5	457,35	43,89	416,38	0,96	47,48	2875,00		111,00	134,40	413,51	3421,85	1834,8	654,05	73,07	537,03	1,30	51,41		3175,00	126,58	146,76	472,12	3813,72	2187,63	839,31	100,03	601,68	1,54	55,42		

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ	№ рец	3 - 6 ЛЕТ												7-11 ЛЕТ												12-18 ЛЕТ											
		Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	КОЭФФ.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У							
		ЗАВТРАК																																			
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	0,80	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,6	28,6	1,4	29,5	0,1	1,0	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5
461	Какао с молоком	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7
233	Каша рисовая молочная жидкая	150		4,16	5,11	24,47	160,95	110,60	23,75	0,35	31,95	0,05	1,16	200	0,75	5,54	6,81	32,63	214,60	147,47	31,67	0,47	42,60	0,06	1,54	0,60	250	0,75	8,52	40,78	268,25	184,3	39,58333	0,59	53,25	0,08	1,925
266	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0
		440	2,5	15,60	17,39	63,89	474,79	321,40	77,95	3,44	171,05	0,18	2,51	535	3,50	20,54	22,06	92,64	649,76	401,77	100,80	4,52	191,76	0,23	3,22	2,90	605	17,25	24,35	111,07	755,81	496,84	126,07	5,6	217,6	0,30	4,12
	2 завтрак																																				
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6
-	Кондитерское изделие	30	1,67	2,28	5,84	19,61	139,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0
		230	1,67	2,78	5,94	29,71	182,22	240,00	28,00	0,20	40,00	0,56	2,60	250	0,00	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60	0,00	250	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60
	Обед																																				
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,0	245,0	47,0	3,9	0,0	0,2	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3
484/489	Компот из свежих плодов и ягод	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4
43	Салат картофельный с соевым соусом	60	1,7	1,02	6,20	5,12	80,12	6,5	9,9	0,0	0,0	0,0	5,9	80	1,25	1,36	8,24	6,80	106,40	8,7	13,2	0,0	0,1	7,9	100	1,70	10,30	8,50	133,00	10,9	16,5	0,1	0,0	0,1	9,9		
118	Уха рыбацкая	200		5,54	1,84	9,80	78,00	29,6	27,7	0,9	10,4	0,1	7,5	250	1,25	6,93	2,30	12,25	97,50	37,0	34,6	1,1	13,0	0,1	9,4	1,50	300	8,31	2,76	14,70	117,00	44,5	41,7	1,3	15,7	0,2	11,3
346	Тефтели из говядины (паровые)	80	1,25	10,40	7,44	7,20	137,60	14,32	1,74	1,74	0,00	0,05	1,28	100		13,00	9,30	9,00	172,00	17,90	19,30	2,18	0,00	0,06	1,60	100		13,00	9,30	9,00	172,00	17,90	19,30	2,18	0,00	0,06	1,60
377	Капуста тушеная	150	1,33	1,65	2,56	6,09	54,14	89,55	34,35	1,32	25,65	0,045	21,3	180	1,11	1,98	3,06	7,30	64,86	107,8916	42,94	1,59	30,9	0,054	25,66	200	2,20	3,40	8,10	72,00	119,8795	47,70833	1,7671	34,3373	0,060	28,51	
		740	4,24	21,22	18,84	67,81	527,86	263,97	204,15	28,87	38,00	0,27	40,13	910	3,61	28,27	24,30	96,95	724,76	405,46	363,01	53,31	47,80	0,33	48,76	2,17	1050	32,61	27,76	123,90	884,00	535,56	498,84	76,87	55,82	0,38	55,61
	Полдник																																				
т.к С/б	Хлебобулочное изделие	80		4,50	12,00	63,00	380,00							80		4,50	12,00	63,00	380,00							80		4,50	12,00	63,00	380,00						
466	Молоко пастеризованное	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6
		280	0	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	280	0,00	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	0,00	280	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60
	Ужин																																				
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	0,80	100	7,60	1,20	45,00	241,00	443,25	110	6,5	0	0,525	0,075
458	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0
17	Салат из свежих помидоров	60	1,66	0,60	3,73	2,17	44,58	8,52	11,4	0,86	0	0,06	21,4	80	1,25	0,80	4,96	2,88	59,20	11,4	15,2	1,1	0,0	0,1	28,5	100	1,00	6,20	3,60	74,00	14,2	19,0	1,4	0,0	0,1	35,7	
305	Зразы рыбные рубленые		1,25	8,96	1,52	5,04	70,40	34,88	19,12	0,53	22,72	0,05	0,88			11,20	1,90	6,30	88,00	43,6	23,9	0,7	28,4	0,1	1,1			11,20	1,90	6,30	88,00	43,60	23,90	0,66	28,40	0,06	1,10
151	Картофель отварной в молоке	150	1,33	4,66	6,32	21,35	21,35	64,30	33,20	1,20	8,60	0,20	19,10	180	1,11	5,59	7,57	25,59	100,90	77,16	39,84	1,44	10,32	0,24	22,92	200		6,20	8,40	28,40	112,00	102,88	53,12	1,92	13,76	0,32	30,56
		450	4,24	17,46	12,15	55,86	270,73	290,10	111,92	6,01	31,32	0,52	41,41	540	3,61	23,87	15,49	80,07	478,90	491,82	171,14	9,27	38,72	0,80	52,61	0,80	600	26,20	17,80	92,60	553,00	609,03	210,22	11,33	42,2	1,01	67,40
	2 Ужин																																				
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300,00		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	
		410	1,153	6,45	4,65	30,90	179,15	277,11	48,39	5,19	40,10	0,15	16,78	450,00	0,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20	0,00	450,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2550	0	73,80	75,97	320,77	2121,75	1632,58	498,42	43,91	360,47	1,75	106,03	2965,00	0,00	94,02	93,45	409,90	2811,08	2061,71	742,46	73,44	398,38	2,48	129,00	0,00	3235,00	97,41	101,51	467,82	3150,46	2404,09	942,63	100,17	435,71	2,80	151,53

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ОБРАТ		3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ													
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	КОЭФ Ф.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У							
	ЗАВТРАК																																				
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,61	28,64	1,44	29,55	0,11	0,98	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5
220	Каша ячневая вязкая	150		5,69	7,94	25,01	194,60	161,56	25,9	1,22	39	0,082	1,3	200	0,75	7,59	10,59	33,35	259,47	215,41	34,53	1,63	52,00	0,11	1,73	0,60	250	9,48	13,23	41,68	324,33	269,27	37,54	1,77	56,52	0,12	1,88
72	Сыр (порциями)	20		4,64	5,90	0,00	71,60	176,0	7,0	0,2	52,0	0,0	0,1	30	1,50	6,96	8,85	0,00	107,40	264,00	10,50	0,30	78,00	0,01	0,21	30	6,96	8,85	0,00	107,40	396,0	15,8	0,5	117,0	0,0	0,3	
464	Кофейный напиток с молоком	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,40	12,60	0,13	19,00	0,03	0,70	200	1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	
		420	2,5	14,77	19,82	61,73	485,04	523,26	69,60	2,98	129,50	0,19	2,79	525,00	5,00	22,55	28,39	90,66	707,03	708,62	96,67	4,45	178,56	0,26	3,63	2,90	595	25,94	31,61	109,27	824,29	952,68	122,27	5,72	237,30	0,33	4,39
	2 завтрак																																				
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	
79	Фрукты	130		0,60	0,40	14,70	66,00	20,95	11,70	2,90	0,00	0,05	9,10	150	0,87	0,69	0,46	16,97	76,21	20,93	11,70	2,88	0,00	0,04	9,10	150	0,69	0,46	16,97	76,21	20,93	11,70	2,88	0,00	0,04	9,10	
		330	0	1,10	0,50	24,80	109,00	260,95	39,70	3,10	40,00	0,13	11,70	350	0,87	1,19	0,56	27,07	119,21	260,93	39,70	3,08	40,00	0,12	11,70	0,00	350	1,19	0,56	27,07	119,21	260,93	39,70	3,08	40,00	0,12	11,70
	Обед																																				
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,00	245,00	47,00	3,90	0,00	0,18	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3
492	Компот из смеси сухофруктов	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,00	8,00	1,40	0,00	0,02	4,00	200	0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0	
1	Салат из капусты белокачанной	60	1,66	0,96	6,08	5,24	79,52	27,4	10,4	0,4	0,0	0,0	11,8	80	1,25	1,28	8,08	6,96	105,60	36,48	13,84	0,48	0,00	0,02	15,76	100	1,60	10,10	8,70	132,00	45,6	17,3	0,6	0,0	0,0	19,7	
125	Суп гороховый	200		5,98	2,94	12,96	102,20	37,40	295,40	2,15	16,00	0,20	0,40	250	0,80	7,48	3,68	16,20	127,75	46,75	369,25	2,69	20,00	0,25	0,50	0,67	300	8,93	4,39	19,34	152,54	55,82	440,90	3,21	23,88	0,30	0,60
312	Рыба, запеченная с картофелем порусски	240		16,10	4,30	17,70	174,00	52,30	51,40	1,57	28,50	0,20	8,60	280	0,86	18,72	5,00	20,58	202,33	60,81	59,77	1,83	33,14	0,23	10,00	0,80	300	20,13	5,38	22,13	217,50	65,38	64,25	1,96	35,63	0,25	10,75
		750	1,66	26,14	14,02	85,30	575,72	241,06	487,68	28,98	46,45	0,44	24,91	910	2,91	32,98	18,06	115,14	761,68	378,04	695,86	53,39	57,04	0,53	30,44	2,14	1050	38,55	21,76	143,57	934,04	509,15	896,12	77,32	65,33	0,60	35,32
	Полдник																																				
56	Бутерброд с вареными колбасами	80		7,68	10,40	15,84	187,20	13,76	10,56	1,01	0,00	0,10	0,00	80		7,68	10,40	15,84	187,20	13,76	10,56	1,01	0,00	0,10	0,00	80	7,68	10,40	15,84	187,20	13,76	10,56	1,01	0,00	0,10	0,00	
482	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		0,00	0,00	15,00	60,00	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	200		0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		280	0	7,68	10,40	30,84	247,20	17,16	10,56	1,03	0,00	0,10	0,00	280	0,00	7,68	10,40	30,84	247,20	17,16	10,56	1,03	0,00	0,10	0,00	0,00	280	7,68	10,40	30,84	247,20	17,16	10,56	1,03	0,00	0,10	0,00
	Ужин																																				
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	0,80	100	7,60	1,20	45,00	241,00	443,25	110	6,5	0	0,525	0,075
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	
154	Бобовые консервированные отварные (кукуруза)	60	1,75	1,71	2,17	3,03	38,29	10,91	10,80	0,37	10,86	0,05	1,14	80	1,30	2,31	2,92	4,08	51,54	14,69	14,54	0,49	14,62	0,06	1,54	105	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	0,6	19,0	0,1	2,0	
262	Макароник с мясом	200		21,70	21,30	26,10	383,00	30,90	35,40	4,34	5,30	0,03	0,10	230	1,15	24,96	24,50	30,02	440,45	35,52	40,69	4,99	6,09	0,03	0,11	250	27,10	26,60	32,60	478,75	38,60	44,20	5,40	6,60	0,30	0,12	
		300	1,75	5,05	2,75	30,53	174,69	196,11	59,80	3,84	10,86	0,26	2,17	360	2,55	8,69	3,98	49,58	284,34	377,19	107,54	6,56	14,62	0,48	2,60	0,80	405	10,90	5,10	59,80	348,00	470,25	133,90	8,01	19,00	0,61	3,08
	2 Ужин																																				
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,80	28,10	0,20	40,10	0,08	1,00	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	
79	Фрукты	130		0,60	0,40	14,70	66,00	20,95	11,70	2,90	0,00	0,05	9,10	150	0,87	0,69	0,46	16,90	75,86	24,08	13,45	3,33	0,00	0,06	10,46	150	0,69	0,46	16,90	75,86	24,08	13,45	3,33	0,00	0,06	10,46	
ИТОГО		280	0	4,95	4,15	20,7	141,75	261,75	39,8	3,1	40,1	0,13	10,1	300	0,866	5,04	4,21	22,90	151,61	264,88	41,55	3,53	40,10	0,14	11,46	0	300	5,04	4,21	22,90	151,6	264,9	41,5	3,5	40,1	0,1	11,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2360		59,70	51,65	253,90	1733,39	1500,3	707,14	43,02	266,91	1,24	51,67	2725,00	12,19	78,12	65,60	336,19	2271,07	2006,8	991,87	72,04	330,31	1,62	59,83	5,84	2980,00	89,31	73,65	393,45	2624,36	2475,1	1244,10	98,68	401,73	1,88	65,94

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

КОЗРАСТ		3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ													
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	КОЭФ Ф.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																																					
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0	
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	49,56	105,6	28,6	1,4	29,5	0,1	1,0	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5	
284	Пудинг творожный запеченный	150		26,00	7,60	33,00	303,00	187,6	35,7	1	75,3	0,06	0,3	200	0,75	34,67	10,13	44,00	404,00	208,4	39,7	1,1	83,7	0,1	0,3	0,75	200	46,22	13,51	58,67	2,02	231,6	44,1	1,2	93,0	0,1	0,4
469	Молоко сгущенное	20	1,5	1,44	1,70	11,10	65,40	61,40	6,80	0,40	8,40	0,01	0,20	30	0,66	2,18	2,58	16,82	99,09	92,1	10,2	0,6	12,6	0,018	0,3	30	2,18	2,58	16,82	99,09	92,1	10,2	0,6	12,6	0,018	0,3	
461	Какао с молоком	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200	3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	
		420	4	33,78	16,98	83,22	619,24	437,70	88,90	3,48	122,20	0,17	1,85	525	4,16	46,75	23,36	120,53	875,25	532,75	111,20	4,75	144,82	0,22	2,32	3,05	545	59,80	27,32	145,47	525,67	614,11	132,96	5,85	169,34	0,28	2,86
2 завтрак																																					
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	
-	Кондитерское изделие	30	1,67	2,28	5,84	19,61	139,22	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0		50	3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0	
		230	1,67	2,78	5,94	29,71	182,22	240,00	28,00	0,20	40,00	0,56	2,60	250	0,00	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60	0,00	250	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60
Обед																																					
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,0	245,0	47,0	3,9	0,0	0,2	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3
491	Компот из плодов и ягод сушеных	200		0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	200		0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	0,2	200	0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	0,2		
34	Салат из свеклы с чесноком	60	1,67	0,67	4,84	3,59	60,36	20,7	11,5	0,8	0,0	0,0	3,1	80	1,25	1,12	8,08	6,00	100,80	27,6	15,4	1,0	0,0	0,0	4,2	100	1,40	10,10	7,50	126,00	34,5	19,2	1,3	0,0	0,0	5,2	
121	Суп картоф. с мясн. фрикад	200		7,40	6,50	11,86	135,80	22,92	30,46	1,8	5,68	0,11	8,36	250	1,25	9,25	8,13	14,83	169,75	28,7	38,1	2,3	7,1	0,1	10,5	1,20	300	11,10	9,75	17,79	203,70	34,5	45,9	2,7	8,6	0,2	12,6
364	Птица в соусе с томатом	120		17,00	18,30	3,80	248,00	29,60	21,70	1,52	115,70	0,04	1,30	150	0,80	21,25	22,88	4,75	310,00	37,00	27,13	1,90	144,63	0,05	1,63	0,67	180	25,37	27,31	5,67	370,15	44,18	32,39	2,27	172,687	0,06	1,94
150	Картофель отварной с маслом	150	1,4	2,86	7,71	15,86	144,29	15,14	29,00	1,14	0,00	0,16	20,70	180	1,16	3,45	9,31	19,14	174,14	18,17	34,80	1,37	0,00	0,19	24,84	210	4,00	10,80	22,20	202,00							
		780	0	30,63	37,95	79,31	784,44	223,56	233,28	29,59	123,33	0,33	33,77	960	0,00	40,17	49,59	110,91	1056,69	356,62	378,46	54,40	155,63	0,40	41,46	0,00	1140	49,37	59,76	141,36	1309,85	466,76	481,23	77,26	187,06	0,26	20,20
Подник																																					
542	Сдоба обыкновенная	80	1,25	6,40	2,24	38,24	198,40	14,40	5,50	0,41	48,40	0,04	0,00	100		8,00	2,80	47,80	248,00	16,80	11,00	0,84	17,60	0,10	0,00	100	8,00	2,80	47,80	248,00	16,80	11,00	0,84	17,60	0,10	0,00	
466	Молоко пастеризованное	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	
		280	0	12,20	7,24	47,84	305,40	254,40	33,50	0,61	88,40	0,12	2,60	300	0,00	13,80	7,80	57,40	355,00	256,80	39,00	1,04	57,60	0,18	2,60	0,00	300	13,80	7,80	57,40	355,00	256,80	39,00	1,04	57,60	0,18	2,60
Ужин																																					
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	0,80	100	7,60	1,20	45,00	241,00	443,25	110	6,5	0	0,525	0,075
458	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	
148	Икра кабачковая	60	1,66	1,14	4,29	3,71	56,87	24,60	9,00	0,42	0,00	0,12	4,20	80	1,25	1,52	7,12	6,16	94,40	30,75	7,20	0,53	0,00	0,15	5,25	100	1,90	8,90	7,70	118,00	41	15	0,7	0	0,02	7	
207	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,69	5,43	37,74	214,50	7,2	26,6	0,6	27,0	0,0	0,0	180	0,83	4,45	6,54	45,47	258,43	8,67	31,99	0,66	32,53	0,04	0,00	0,75	200	4,92	7,24	50,32	286,00	9,6	35,5	0,7	36,1	0,0	0,0
355	Оладьи из печени по-кузнецовски	80	1,25	13,60	8,40	11,76	176,00	12,16	21,20	4,11	13,17	0,14	0,48	100		17,00	10,50	14,70	220,00	15,20	26,50	5,14	16,46	0,17	0,60	100	17,00	10,50	14,70	220,00	15,2	26,5	5,1	16,5	0,2	0,6	
420	Соус томатный	30		0,33	0,10	1,37	20,92	2,6	2,3	0,1	6,0	0,0	0,5	40	0,75	0,75	0,13	1,37	27,89	3,47	3,07	0,16	8,00	0,01	0,63	40	0,75	0,13	1,37	27,89	3,47	3,07	0,16	8,00	0,01	0,63	
		560	0	22,00	18,80	81,88	602,69	228,96	107,25	8,62	46,17	0,50	5,18	680	0,00	30,00	25,36	113,00	831,53	417,79	160,95	12,51	56,99	0,78	6,54	1,55	740	32,37	28,07	128,39	930,89	517,66	194,31	14,06	60,60	0,76	8,30
2 Ужин																																					
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	
ИТОГО		260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,31	20,29	4,99	0,00	0,07	15,78	300,00	0	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,40	5,75	0,00	0,08	18,20	0	300	2,4	1	18,8	195,15	282,66	51,5	5,95	40,1	0,158	19,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2530	0	103,49	87,81	346,86	2597,39	1420,93	511,22	47,48	420,10	1,75	61,78	3015,00	0	137,41	116,95	463,49	3513,37	1845,82	741,02	78,65	455,04	2,54	73,71	0	3275	162,05	133,8	534,28	3592,1	2378,0	927,0	104,4	554,7	2,5	55,8

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ		3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ															
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	КОЭФ Ф.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У									
ЗАВТРАК																																							
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0	0	
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,6	28,6	1,4	29,5	0,1	1,0	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5		
138	Суп молочный с крупой	150	1,67	3,59	3,74	12,31	97,31	120,96	17,48	0,22	26,70	0,05	0,69	200	1,25	4,80	5,00	16,44	130,00	161,28	23,30	0,29	35,60	0,06	0,92	250	6,00	6,25	20,55	162,50	201,6	29,12	0,36	44,5	0,08	1,15			
266	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40		5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,1	7,8	1,01	100,6	0,03	0			
464	Кофейный напиток с молоком	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200	1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7			
2 завтрак		440	4,17	13,13	14,32	49,33	379,15	328,76	61,98	2,79	165,80	0,18	2,04	535	4,00	17,90	18,55	74,05	533,16	412,59	82,74	3,82	184,76	0,23	2,60	2,30	605	20,60	20,38	88,44	618,06	511,11	105,91	4,87	208,88	0,30	3,34		
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6			
-	Кондитерское изделие	30	1,67	2,28	5,84	19,61	139,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0	50	3,80	9,75	32,75	232,50	0	0	0	0	0,8	0			
Обед		230	1,67	2,78	5,94	29,71	182,22	240,00	28,00	0,20	40,00	0,56	2,60	250	0,00	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60	0,00	250	4,30	9,85	42,85	275,50	240,00	28,00	0,20	40,00	0,88	2,60		
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,0	245,0	47,0	3,9	0,0	0,2	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3		
484/489	Компот из свежих плодов и ягод	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	200		0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4	200	0,20	0,20	17,60	72,00	14	8	1,4	0	0,02	4			
1	Салат из капусты белокачанной	60	1,67	0,96	6,05	5,21	79,04	27,4	10,4	0,4	0,0	0,0	11,8	80	1,25	1,28	8,08	6,96	105,60	36,5	13,8	0,5	0,0	0,0	15,8	100	1,60	10,10	8,70	132,00	45,6	17,3	0,6	0,0	0,0	19,7			
117	Суп картофельный с рыбой	200		8,86	3,14	12,84	115,00	35,88	35,18	1,14	18,84	0,14	9,66	250	0,80	11,08	3,93	16,05	143,75	44,85	43,98	1,43	23,55	0,17	12,08	0,67	300	13,22	4,69	19,16	171,64	53,55	52,51	1,70	28,12	0,21	14,42		
337	Котлеты из говядины	80	0,8	14,00	12,24	12,56	216,80	43,76	20,48	2,27	3,52	0,13	0,08	100		17,50	15,30	15,70	271,00	54,70	25,60	2,84	4,40	0,16	0,10	100	17,50	15,30	15,70	271,00	54,70	25,60	2,84	4,40	0,16	0,10			
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,33	7,83	16,12	35,16	316,99	20,64	135,23	4,57	27,21	0,20	0,00	180	1,11	9,39	19,32	42,13	379,82	24,87	162,90	5,50	32,78	0,24	0,00	0,75	200	10,42	21,44	46,76	421,60	27,52	180,307	6,09333	36,28	0,264	0		
421	Соус томатный с овощами	30	1,67	0,29	1,75	1,16	21,63	3,53	2,87	0,14	11,38	0,01	0,53	40	1,25	0,48	2,93	1,94	36,12	4,72	3,84	0,18	15,20	0,01	0,71	50	0,60	3,66	2,43	45,15	5,9	4,80	0,23	19,00	0,01	0,89			
Полдник		770	5,47	34,54	40,10	106,53	927,46	255,17	334,64	33,38	62,90	0,51	26,18	950	4,41	44,72	50,95	144,38	1220,29	399,62	503,16	58,83	79,83	0,62	32,83	2,09	1100	50,74	57,19	176,35	1431,39	529,63	654,19	83,01	93,62	0,69	39,38		
т.к С/б	Хлебобулочное изделие	80		4,50	12,00	63,00	380,00							80		4,50	12,00	63,00	380,00							80	4,50	12,00	63,00	380,00									
466	Молоко пастеризованное	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6			
Ужин		280	0	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	280	0,00	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	0,00	280	10,30	17,00	72,60	487,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60		
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	100	7,60	1,20	45,00	241,00	35,3	16,4	0,66	0	0,03	17,6			
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0			
17	Салат из свежих помидоров	60	1,66	0,60	3,73	2,17	44,58	8,52	11,4	0,86	0	0,06	21,4	80	1,25	0,80	4,96	2,88	59,20	11,4	15,2	1,1	0,0	0,1	28,5	100	1,00	6,20	3,60	74,00	14,2	19,0	1,4	0,0	0,1	35,7			
311	Рыба запечен в молоч соусе с картофельным пюре	230		15,80	11,40	22,30	255,00	113,60	49,50	1,47	65,40	0,19	11,80	250	0,92	17,17	12,39	24,24	277,17	123,48	53,80	1,60	1,60	0,21	12,83	0,77	300	20,52	14,81	28,96	331,17	147,5	64,3	1,91	84,9	0,25	15,3		
2 Ужин		530	1,66	19,74	15,71	51,97	435,98	307,32	109,90	5,80	65,40	0,46	34,23	610	3,42	24,35	18,41	72,62	569,17	497,34	162,00	8,81	1,60	0,71	42,42	0,77	700	29,42	22,31	87,06	686,17	204,93	104,69	4,87	84,94	0,38	69,59		
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0			
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,08	18,2			
ИТОГО		410	1,153	6,45	4,65	30,9	179,15	277,105	48,3949	5,18699	40,1	0,14765	16,7849	450	0	6,75	4,75	24,8	195,15	282,66	51,5	5,95	40,1	0,158	19,2	0	450	6,75	4,75	24,8	195,15	282,66	51,5	5,95	40,1	0,158	19,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2660		86,941	97,727	341,04	2590,96	1648,4	610,92	47,56	414,20	1,93	84,44	3075		108,33	119,51	431,3	3280,3	2072,2	855,4	77,8	386,3	2,7	102,3		3385	122,11	131,47	492,11	3693,3	2008,3	972,3	99,1	507,5	2,5	136,7		

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ		3 - 6 ЛЕТ											7-11 ЛЕТ											12-18 ЛЕТ													
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	КОЭФ Ф.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																																					
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,00	13,00	1,19	0,01	0,00	0,00
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,61	28,64	1,44	29,55	0,11	0,98	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,01	43,39	2,18	44,77	0,16	1,49
278	Запеканка из творога	150		31,60	9,20	25,60	310,00	273,8	38,2	1,1	64,1	0,1	0,6	200	1,33	42,03	12,24	34,05	412,30	364,18	50,82	1,47	85,22	0,16	0,79	1,66	250	52,46	15,27	42,50	514,60	454,54	63,43	1,83	106,4	0,20	1,0
444	Соус шоколадный	20		1,09	1,07	8,50	47,80	62,42	24,44	1,02	0,00	0,14	10,9	30	1,50	1,64	1,61	12,75	71,70	41,6	16,3	0,7	0,0	0,1	7,3	30	1,64	1,61	12,75	71,70	41,6	16,3	0,7	0,0	0,1	7,3	
461	Какао с молоком	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,4	22,3	0,7	19,0	0,0	0,7	200		3,30	2,90	18,50	113,00	111,40	22,30	0,65	19,00	0,03	0,70	200	3,30	2,90	18,50	113,00	111,40	22,30	0,65	19,00	0,03	0,70	
21	Салат из моркови	60	1,67	0,72	4,85	6,71	73,05	14,70	20,48	0,39	0,00	0,03	1,87	80	1,25	0,96	6,48	6,48	97,60	19,52	27,2	0,512	0	0,04	2,48	100	1,20	8,10	11,20	122,00	24,4	34	0,64	0	0,05	3,1	
2 завтрак																																					
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	
-	Кондитерское изделие	30	1,67	2,28	5,84	19,61	139,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	50		3,80	9,75	32,75	232,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	50	3,80	9,75	32,75	232,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	
Обед																																					
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,00	245,00	47,00	3,90	0,00	0,18	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,36	365,67	70,15	5,82	0,00	0,27
492	Компот из смеси сухофруктов	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,0	8,0	1,4	0,0	0,0	4,0	200		0,70	0,10	27,40	114,00	14,00	8,00	1,40	0,00	0,02	4,00	200	0,70	0,10	27,40	114,00	14,00	8,00	1,40	0,00	0,02	4,00	
46	Рубленные яйца с маслом и луком	60	1,67	5,81	11,20	1,08	128,14	22,47	5,37	0,96	90,11	0,03	0,72	80	0,80	7,76	14,96	1,44	171,20	37,52	8,96	1,61	150,48	0,05	1,20	100	9,70	18,70	1,80	214,00	46,90	11,20	2,01	188,10	0,06	1,50	
126	Суп-лапша домашняя	200		5,48	5,06	18,48	141,40	29,88	11,76	1,026	66,16	0,064	0,4	250	1,25	6,85	6,33	23,10	176,75	37,35	14,70	1,28	82,70	0,08	0,50	1,20	300	8,22	7,59	27,72	212,10	45,00	17,71	1,55	99,64	0,10	0,60
369	Биточки из птицы	80	1,25	12,32	7,68	6,88	146,08	33,0	15,1	1,1	46,7	0,1	0,7	100		15,40	9,60	8,60	182,60	41,28	18,85	1,40	58,38	0,08	0,92	100	15,40	9,60	8,60	182,60	51,59	23,56	1,75	72,97	0,09	1,23	
175	Рагу из овощей №2	150	1,33	2,86	7,52	14,89	138,35	37,29	33,68	1,61	46,92	0,15	9,47	180	1,11	3,42	9,01	17,84	165,77	44,68	40,36	1,93	56,22	0,18	11,35	200	3,80	10,00	19,80	184,00	49,60	44,80	2,14	62,40	0,20	12,60	
Полдник																																					
466	Молоко пастеризованное	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,0	28,0	0,2	40,0	0,1	2,6	200		5,80	5,00	9,60	107,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,00	28,00	0,20	40,00	0,08	2,60	
537	Шанежка с картофелем	80	1,25	7,74	7,20	36,40	241,34	55,74	21,86	1,02	43,20	0,12	1,74	100		9,67	9,00	45,50	301,67	69,67	27,33	1,27	54,00	0,15	2,17	100	9,67	9,00	45,50	301,67	69,67	27,33	1,27	54	0,15	2,17	
Ужин																																					
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	100	7,60	1,20	45,00	241,00	35,30	16,40	0,66	0,00	0,03	17,60	
458	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,1	4,2	0,8	0,0	0,0	0,0	200		0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	
9	Салат из квашен.капусты с лук	60	0,75	0,96	6,06	4,98	78,00	25,32	8,64	0,35	0	0,012	10,7	80	0,80	1,28	8,08	6,64	104,00	33,76	11,52	0,47	0,00	0,02	14,27	100	1,60	10,10	8,30	130,00	45,01	15,36	0,62	0,00	0,02	19,02	
324	Азу	250	1,3	20,23	20,92	21,46	355,38	45,92	57,08	4,02	36,92	0,18	5,38	280	1,16	22,67	23,45	24,05	398,28	51,47	63,97	4,50	41,38	0,20	6,03	325	26,30	27,20	27,90	462,00	59,70	74,20	5,22	48,00	0,23	7,00	
2 Ужин																																					
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,80	28,10	0,20	40,10	0,08	1,00	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,80	28,10	0,20	40,10	0,08	1,00	
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,40	5,75	0,00	0,08	18,20	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,40	5,75	0,00	0,08	18,20	
ИТОГО		410	1,153	6,45	4,65	30,9	179,15	277,105	48,3949	5,18699	40,1	0,14765	16,7849	450	0	6,75	4,75	24,8	195,15	282,66	51,5	5,95	40,1	0,158	19,2	0	450	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2690		116,51	105,31	331	2733,2	1852,8	566,1	48,6	554,6	2,0	69,9	3155		150,21	133,35	434,11	3588,5	2329,6	794,0	78,9	700,9	2,7	77,3		3470	173,931	151,197	501,006	4107,88	2323,86	908,34	101,11	821,17	2,55	103,94

День : воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТ		3 - 6 ЛЕТ												7-11 ЛЕТ												12-18 ЛЕТ													
№ рец	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	КОЭФ Ф.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	КОЭФФ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C		
				Б	Ж	У										Б	Ж	У										Б	Ж	У									
ЗАВТРАК																																							
	Батон нарезной	40	2,5	3,00	1,16	20,56	104,80	7,60	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	80	1,25	6,00	2,32	41,12	209,60	15,20	10,40	0,95	0,01	0,00	0,00	0,80	100	7,50	2,90	51,40	262,00	19,0	13,0	1,19	0,01	0	0		
76	Масло сливочное	10		0,04	3,62	0,06	33,04	69,7	18,9	1,0	19,5	0,1	0,7	15	1,50	0,60	5,43	0,09	49,56	105,6	28,6	1,4	29,5	0,1	1,0	1,50	15	0,60	5,43	0,09	49,56	160,0	43,4	2,2	44,8	0,2	1,5		
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	1,33	5,83	5,82	27,08	184,06	111,4	36,2	0,9	31,1	0,1	1,1	200		7,76	7,74	36,02	244,80	148,52	48,28	1,23	41,40	0,19	1,46	0,80	250	9,70	9,68	45,03	306,00	185,65	60,35	1,53	51,75	0,23	1,83		
72	Сыр (порциями)	20		4,64	5,90	0,00	71,60	176,0	7,0	0,2	52,0	0,0	0,14	30	1,50	6,96	8,85	0,00	107,40	264,26	10,51	0,30	78,08	0,01	0,21	30	6,96	8,85	0,00	107,40	400,40	15,93	0,46	118,30	0,02	0,32			
464	Кофейный напиток с молоком	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200		1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7	200	1,40	1,20	16,10	81,00	108,4	12,6	0,1	19,0	0,0	0,7			
		420	3,83	14,91	17,70	63,80	474,50	473,09	79,91	2,68	121,55	0,25	2,59	525	4,25	22,72	25,54	93,33	692,36	641,99	110,43	4,05	168,03	0,33	3,36	3,10	595	26,16	28,06	112,62	805,96	873,46	145,26	5,49	233,83	0,44	4,34		
		0																																					
		0												0													0												
Обед																																							
-	Хлеб ржаной	50		2,40	0,60	22,00	106,00	110,0	122,5	23,5	2,0	0,0	0,1	100		4,80	1,20	44,00	212,00	220,0	245,0	47,0	3,9	0,0	0,2	0,67	150	7,20	1,80	66,00	318,00	328,4	365,7	70,1	5,8	0,0	0,3		
491	Компот из плодов и ягод сушеных	200		0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	0,2	200		0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	0,2	200	0,30	0,00	22,20	90,00	25,2	18,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2		
145	Огурцы/ Помидоры	30/30	1,67	0,42	0,06	1,14	6,59	10,24	8,44	0,30	0,00	0,02	2,10	40/40	1,25	0,56	0,08	1,52	8,80	13,68	11,28	0,4	0	0,02	2,8	50/50	0,70	0,10	1,90	11,00	17,1	14,1	0,5	0	0,03	3,5			
107	Солянка сборная мясная	200		10,68	11,50	2,76	157,20	26,5	16,2	1,5	16,0	0,0	1,3	250	1,25	13,35	14,38	3,45	196,50	33,2	20,3	1,9	20,0	0,1	1,6	1,20	300	16,02	17,25	4,14	235,80	40,0	24,4	2,3	24,1	0,1	1,9		
309	Шницель рыбный натуральный	80	0,8	12,32	1,06	12,00	88,40	54,08	28,37	1,01	16,32	0,14	2,35	100		15,40	1,33	9,60	110,50	67,6	35,46	1,26	20,4	0,18	2,9375	100	15,40	1,33	9,60	110,50	84,5	44,3281	1,58	25,5	0,22	3,67			
255	Макаронные изделия отварные	150	1,33	5,01	5,01	26,70	171,92	9,22	8,4	1,01	34,32	0,05	0	180	1,11	6,67	6,67	35,51	228,65	11,1	10,1	1,2	41,3	0,1	0,0	200	7,40	7,40	39,42	253,80	12,3	11,2	1,4	45,9	0,1	0,0			
420	Соус томатный	30		0,33	0,10	1,37	20,92	2,6	2,3	0,1	6,0	0,0	0,5	40	0,75	0,75	0,13	1,37	27,89	3,47	3,07	0,16	8,00	0,01	0,63	40	0,75	0,13	1,37	27,89	0,09	0,08	0,00	0,20	0,00	0,02			
		710	3,8	31,46	18,34	88,17	641,02	237,88	204,33	28,34	74,59	0,26	6,49	870	4,36	41,83	23,79	117,65	874,34	374,23	343,30	52,82	93,65	0,32	8,34	1,87	990	47,77	28,01	144,63	1046,99	507,56	477,95	76,76	101,56	0,39	9,58		
Полдник																																							
498	Сок	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200		0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6	200	0,50	0,10	10,10	43,00	240	28	0,2	40	0,08	2,6			
520	Блинчики	100	1,5	7,56	12,90	30,36	268,00	129,53	20,80	0,85	80,07	0,11	0,67	150		11,34	19,35	45,54	402,30	194,3	31,20	1,27	120,10	0,16	1,00	150	11,34	19,35	45,54	402,30	194,30	31,20	1,27	120,10	0,16	1,00			
		300		8,06	13,00	40,46	311,00	369,53	48,80	1,05	120,07	0,19	3,27	350	0,00	11,84	19,45	55,64	445,30	434,30	59,20	1,47	160,10	0,24	3,60	0,00	350	11,84	19,45	55,64	445,30	434,30	59,20	1,47	160,10	0,24	3,60		
Ужин																																							
-	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,48	18,00	96,40	177,30	44,00	2,60	0,00	0,21	0,03	80	1,25	6,08	0,96	36,00	192,80	354,60	88,00	5,20	0,00	0,42	0,06	100	7,60	1,20	45,00	241,00	35,30	16,40	0,66	0,00	0,03	17,60			
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200		0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,9	5,0	0,9	0,0	0,0	1,0			
148	Икра кабачковая	60	1,66	1,14	4,29	3,71	56,87	24,60	9,00	0,42	0,00	0,12	4,20	80	1,25	1,52	7,12	6,16	94,40	30,75	7,20	0,53	0,00	0,15	5,25	100	1,90	8,90	7,70	118,00	41	15	0,7	0	0,02	7			
374	Пюре картофельное	150	1,3	3,23	6,15	9,38	104,62	38,25	24,6	0,87	29,85	0,12	3,75	180	1,10	3,82	7,27	11,09	123,64	46,084	29,64	1,05	35,96	0,1446	4,51807	200	4,20	8,00	12,20	136,00	51,205	32,9317	1,16	39,9598	0,16	5,02008			
331	Голубцы ленивые	80	1,25	6,88	1,24	3,36	102,40	23,28	15,60	1,22	9,12	0,03	3,52	100		8,60	8,50	4,20	128,00	29,10	19,50	1,53	11,40	0,04	4,40	100	8,60	8,50	4,20	128,00	29,10	19,50	1,53	11,40	0,04	4,40			
		530		14,60	12,26	43,96	400,28	271,33	98,20	5,98	38,97	0,48	12,50	640	3,60	20,32	23,95	66,95	578,84	468,43	149,34	9,17	47,36	0,75	15,23	0,00	700	22,60	26,70	78,60	663,00	164,50	88,83	4,92	51,36	0,25	35,02		
2 Ужин																																							
468	Кисломолочный напиток	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150		4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0	150	4,35	3,75	6,00	75,75	240,8	28,1	0,2	40,1	0,1	1,0			
79	Фрукты	260	1,153	2,10	0,90	24,90	103,40	36,3	20,3	5,0	0,0	0,07	15,8	300		2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2	300	2,40	1,00	18,80	119,40	41,86	23,4	5,75	0	0,078	18,2			
ИТОГО		410	1,153	6,45	4,65	30,90	179,15	277,11	48,39	5,19	40,10	0,15	16,78	450	0,00	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20	0,00	450	6,75	4,75	24,80	195,15	282,66	51,50	5,95	40,10	0,16	19,20		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2370		75,482	65,944	267,29	2005,96	1628,9	479,638	43,237	395,277	1,33	41,6	2835		103,45	97,478	358,37	2786,0	2201,6	713,8	73,5	509,2	1,8	49,7		3085	115,12	106,97	416,29	3156,4	2262,5	822,7						