Заведующий Казанцева Л.Н.
Утверждаю _____
«5» марта 2021 г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Казанцевский детский сад

Примерное 14-дневное меню для питания детей по сборнику под редакцией М.П. Магильного М. Дс. Ли Утверждено ГУ НИИ питании РАМН РФ.

С 1-3 лет

1-3 лет **1 день**

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
15	Сыр с порциями	6	4,2	3,5	12,2	98	240	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	4,6	7,8	15,8	124	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	0,8	9,2	82	0	98	36	0	48	0	0	0,02	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	25,5	1,2	8	12	0,5	0,5	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9	0
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
87	Щи со свежей капустой,картофелем	180	3,1	15	46	146	305	595	122	50	135	2,2	0	0,08	34
268/333	Котлета с соусом	60/50	8,4	7,6	9	236	299	137	9	9	86	1,2	0	0,03	0
302	Каша рассыпчатая	120	0,4	0,2	8	66	10	104	22	12	12	0,2	0	0,2	0
376	Чай с сахаром	180	1,4	0,8	9,2	32	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
	ПОЛДНИК														
	сок фруктовый	150	0,5	0,1	0,10	103	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	УЖИН														
97	Суп картофельный	150	4,2	5,3	4,2	137	234	65	2,4	0,5	5,6	0	0,01	0,2	0,02
421	Сдоба обыкновенная	40	0,5	0,1	0,10	67	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
349	Компот из с/ф	180	1,4	1,6	12,5	46	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	24	6	8	21	0,1	0,2	0,01	0,2
	Всего в день		**39,6**	**47,6**	**190,8**	**1398**									

ДЕНЬ 2

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из пшена крупы	150	4,2	4,5	12,2	124	720	88	44	24	114	0,8	0	0,06	0
2	Бутерброд с повидлом	15/4	4,6	7,8	10,2	98,6	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
382	Какао с молоком	180	1,4	0,8	9,2	32	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
пр	Икра кабачковая	40	0,4	1,2	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,1	8	23	86	95	285	32	28	84	0,04	0	0,05	0
256	Мясо тушеное	60	4,4	7,6	9	220,3	30	21	13	10	8	10	0	3	110
312	Пюре картофельное	120	0,4	6,8	39,8	151	226	414	39	18	59	6,6	0	0,03	6,6
321	Капуста тушеная	120	0,4	0,2	8	66	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
388	Напиток из шиповника	180	2,6	1	9	92	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	2,4	2,5	10,3	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														
204	Макароны отварные с сыром	120	2,1	3,5	22	98	534	162	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4
350	Кисель пр.пр-ва	180	1,4	1,6	12,5	46	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9

	Всего в день		41,7	48,7	203,5	1403									
						ДЕНЬ 3									
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	4,2	3,5	12,2	98	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
14/15	Масло,сыр порциями	10/6	4,6	7,8	15,8	124	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
377	Чай с лимоном	180	1,4	0,8	9,2	82	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Конфеты	40	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
82	Борщ с капустой,картофелем	180	3,1	15	46	48	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
265	Плов	120	8,4	7,6	9	160,5	775	220	44	29	150	1,2	20	0,07	0,2
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
349	Компот из с/ф	180	1,4	0,8	9,2	68	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолочный напиток	180	2,4	2,5	10,3	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
пр	Печенье	40	0,5	0,1	0,10	103	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
218	Вареники ленивые отварные	80	4,2	5,3	4,2	267	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
350	Кисель пр.пр-ва	180	1,4	1,6	12,5	46	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0

	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**39,6**	**47,1**	**190,8**	**1394**									
	ДЕНЬ 4														
№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
174	Каша вязкая молочная из манной крупы	150	4,2	3,5	6,2	124	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
14	Масло порциями	4	4,6	7,8	4,2	89	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
376	Чай с сахаром	180	1,4	0,8	9,2	62	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
67	Винегрет овощной	40	1,5	15	34	146	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
98	Суп картофельный с крупой	180	3,4	7,6	9	89	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
287/330	Голубцы с мясом и рисом с соусом	60/50	5,5	0,2	8	166	376	34	10	18	51	0,4	0	0,01	0
309	Макароны отварные	120	2,3	1	18	147,1	376	34	10	18	0,2	0,4	0,1	0,001	0,5
388	Напиток из шиповника	180	1,3	0,2	8,5	20,8	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	сок фруктовый	180	2,4	2,5	9,3	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														
259	Жаркое по-домашнему	120	1,2	5,3	4,2	89	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
пр	Пряник	40	1,4	1,6	2,5	167	24	11	2,8	4	11,2	0,6	0,2	0,01	0
349	Компот из с/ф	180	2,6	1	18	25	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0

	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**41,8**	**49,7**	**201,6**	**1400**									

ДЕНЬ 5

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
120	Суп молочный с макароными изделиями	150	4,2	3,5	12,2	120	378	87	22	24	99	1,7	0	0,08	0
382	Какао с молоком	180	1,4	0,8	9,2	168	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Мармелад	40	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
76	Сельдь с луком	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
96	Рассольник Ленинградский	180	1,4	2,1	3,3	156	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
312	Пюре картофельное	120	8,4	7,6	9	160,5	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	180	0,4	0,2	8	66	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолочный напиток	180	2,4	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														
291	Плов из птицы	120	1,4	2,1	3,3	256	233	109	18	7	21	0,4	10	0,14	5,6
349	Компот из сух/фруктов	180	1,4	1,6	12,5	94	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**42**	**47,6**	**200,1**	**1406**									

6 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,2	3,5	12,2	98	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
2	Бутерброд с повидлом	15/4	4,6	7,8	15,8	86	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
377	Чай с лимоном	180	1,4	0,8	9,2	82	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
контр	Салат из яйцо вареное с кукурузой	40	1,4	2,1	3,3	56	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
108/109	Суп картофельный с клецками	180	1,4	2,1	3,3	58	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
290	Птица тушеная с овощами	60	3,1	11,5	46	146	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
309	Макароны отварные	120	8,4	7,6	9	150,5	700	315	41	15	37	0,7	0	0,02	7
388	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	8	66	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	0,10	103	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
контр	Суп картофельный с рыбными консерами	180	0,5	0,1	0,10	163	28	35	22	0,8	0,8	1,6	0,2	0,02	0,3

421	Сдоба обыкновенная	40	4,2	5,3	4,2	167	35	42	16	0,9	0,2	2	0,01	0,001	0,1
379	Кофейный напиток	180	1,4	1,6	12,5	46	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2								
	Всего в день		**41,5**	**45,9**	**194,2**	**1403**									

7 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
14/15	Масло и сыр порциями	6/4	4,2	3,5	6,2	98	720	88	48	24	148	0,8	0	0,08	0
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	4,6	7,8	15,8	124	381	71	19	29	70	0,8	0	0,07	0
382	Какао с молоком	180	1,4	0,8	9,2	82	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5								
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Конфеты	40	0,5	0,1	0,10	87	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
контр	Салат из морской капусты	40	1,4	2,1	3,3	56	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
98	Суп крестьянский с крупой	180	3,1	15	46	146	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
302	Каша рассыпчатая	120	8,4	7,6	9	182,3	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
268/333	Биточки с соусом	60	0,4	0,2	8	66	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
349	Компот из с/ф	180	2,6	1	18	30,8	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолочный напиток	180	0,5	0,1	0,10	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														

395	Вареники п/ф промышленого	120	1,3	0,2	8,5	180	87	64	102	12	4	6	0,02	0,001	6
376	Чай с сахаром	180	1,4	0	8,87	66	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**43,1**	**43,7**	**225**	**1399**									

8 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
121	Суп молочный с крупой	180	4,2	3,5	12,2	98	699	102	28	42	112	0,14	0	0,16	0
14	Масло порциями	4	4,6	7,8	15,8	124	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
377	Чай с лимоном	180	1,4	0,8	9,2	56	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Напиток из шиповника	180	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
67	Салат овощной, винегрет	40	1,4	2,1	3,3	56	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
82	Борщ с капустой,картофелем	180	1,4	2,1	3,3	106	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
278	Тефтели	60	3,1	15	46	146	715	198	21	26	129	1,5	0	0,04	0
302	Каша рассыпчатая перловая/ соус330/	150/50	8,4	7,6	9	150,5	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
388	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	8	98	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	0,10	103	6	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7

	УЖИН															
223	Запеканка из творога с молоко сгущенным	70/20	0,5	0,1	0,10	133	904	218	104	22	318	4,2	410	0,10	0	
350	Кисель пр.пр-ва	180	1,4	1,6	12,5	104	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2	
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0	
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9	
	Всего в день		**40,1**	**47,2**	**190,9**	**1387**										

9 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	4,2	3,5	12,2	101	459	66	26	18	160	0,3	0	0,01	0
15	Сыр порциями	6	4,6	7,8	15,8	104	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
376	Чай с сахаром	180	1,4	0,8	9,2	82	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	14
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	102	14	13	56	0,1	0,2	0,8	12
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
75	Икра свекольная	40	0,5	0,1	0,10	87	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,4	2,1	3,3	136	250	111	24	8	70	0,1	0	0,1	8,2
229	Рыба тушеная с овощами	60	3,1	15	46	155	391	473	16	22	94	1,4	0	0,08	4,6
304	Рис отварной	120	8,4	7,6	9	140,5	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
382	Какао с молоком	180	0,4	0,2	8	66	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	0,5	0,1	0,10	103	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														

302	Каша расыпчатая гречневая	150	1,4	1,6	12,5	106	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	1
пр	Печенье	40	2,6	1	15	96	547	444	124	28	112	4,6	40	0,08	5
388	Напиток из шиповника	180	1,3	0,2	8,5	18	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	102	14	13	56	0,1	0,2	0,8	12
	Всего в день		**39,8**	**43,1**	**210,2**	**1398**									

10 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
2	Бутерброд с повидлов	15/4	4,2	3,5	12,2	98	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
173	Каша вязкая молочная из пшеной крупы	150	4,6	7,8	6,8	124	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
379	Кофейный напиток	180	1,4	0,8	9,2	82	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	102	14	13	56	0,1	0,2	0,8	12
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
пр	Икра кабачковая	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
101	Суп картофельный с крупой	180	3,1	11,2	46	146	630	490	32	30	200	1	0	0,1	8,2
290	Птица тушеная с овощами	60	6,4	7,6	9	156	475	94	27	21	150	0,9	0	0,04	0
309	Макароны отварные	120	0,4	0,2	8	96	386	110	22	15	75	0,6	10	0,04	0,1
350	Кисель пр.пр-ва	180	2,6	1	18	30,8	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	102	14	13	56	0,1	0,2	0,8	12
	ПОЛДНИК														

	Кисломолочный напиток	150	0,5	0,1	0,10	130	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	УЖИН														
210	Омлет натуральный	120	4,2	5,3	4,2	207	226	414	39	18	59	6,6	0	0,03	6,6
пр	Вафли	40	1,4	1,6	4,5	46	327	448	50	21	108	1	40	0,1	1,8
376	Чай с сахаром	180	2,6	1	18	25	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	4,6	18	1,2	102	14	13	56	0,1	0,2	0,8	12
	всего за день		**42,8**	**45,3**	**205,9**	**1399,5**									

11 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
14	Масло порциями	6	4,2	3,5	12,2	98	240	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150	4,6	7,8	15,8	124	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
382	Какао с молоком	180	1,4	0,8	9,2	82	0	98	36	0	48	0	0	0,02	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	25,5	1,2	8	12	0,5	0,5	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9	0
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
39	Салат картофельный с	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
87	Щи со св капусты,картофелем	180	3,1	15	46	146	305	595	122	50	135	2,2	0	0,08	34
268/333	Котлета с соусом	60	3,1	15	46	146	715	198	21	26	129	1,5	0	0,04	0
302	Каша расыпчатая гречневая	180	0,4	0,2	8	66	10	104	22	12	12	0,2	0	0,2	0
376	Чай с сахаром	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
	ПОЛДНИК														

	Кисломолочный напиток	150	0,5	0,1	0,10	103	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	УЖИН														
97	Суп картофельный	180	4,2	5,3	4,2	167	234	65	2,4	0,5	5,6	0	0,01	0,2	0,02
377	Чай с лимоном	180	1,4	1,6	12,5	46	26	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0
421	Сдоба обыкновенная	40	2,6	1	15	156	547	444	124	28	112	4,6	40	0,08	5
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	24	6	8	21	0,1	0,2	0,01	0,2
	Всего в день		**39,6**	**47,1**	**190,8**	**1399**									

12 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
121	Суп молочный с крупой	150	4,2	3,5	12,2	198	720	88	44	24	114	0,8	0	0,06	0
2	Бутерброд с поидлом	15/4	4,6	7,8	15,8	124	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
376	Чай с сахаром	180	1,4	0,8	9,2	82	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Фрукт	100	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
контр	Суп картофельный с рыбными консервами	180	3,1	15	31,2	146	495	285	32	28	84	0,04	0	0,05	0
278	Тефтели мясные	60	8,4	7,6	9	118	30	21	13	10	8	10	0	3	110
302	Каша расыпчатая гречневая	120	0,4	0,2	8	166	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
350	Кисель пр.пр-ва	180	2,6	1	11	67	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														

	Молоко кипяченое	180	0,5	0,1	0,10	43	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														
206	Макароны запеченные с яйцом	180	0,5	0,1	14,20	110	534	162	148	36	286	1,2	40	0,1	0,4
388	Напиток из шиповника	180	1,4	1,6	12,5	95	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	5	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	4,2	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**42,7**	**48,2**	**199,9**	**1407**									

13 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	4,2	3,5	12,2	198	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
15	Сыр порциями	6	4,6	7,8	15,8	100	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	0,8	9,2	82	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	Хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Кисломолочный напиток	180	0,5	0,1	0,10	43	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ОБЕД														
контр	Салат из морской капусты с яйцом	40	1,4	2,1	3,3	56	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
82	Борщ с капустой,картофелем	180	3,1	15	46	126	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
259	Жаркое по-домашнему	60/50	8,4	7,6	9	200,5	775	220	44	29	150	1,2	20	0,07	0,2
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0

	хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
388	Напиток из шиповника	180	0,5	0,1	0,10	103	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	0,10	103	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	УЖИН														
210	Омлет натуральный	70	0,4	0,2	8	132	1191	212	48	24	129	0,9	8	0,08	0,3
377	Чай с лимоном	180	4,2	5,3	4,2	67	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
пр	Печенье	40	1,4	1,6	12,5	46	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	9	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	8,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**40,6**	**47,3**	**191**	**1401**									

14 день

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд					Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	К.калл.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	0,9	1,2	12,8	139	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	17	4,6	7,8	15,8	30,8	0,5	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Кофейный напиток	180	1,4	0,8	9,2	82	13	150	128	325	655	22	0	0,1	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	ЗАВТРАК 2														
	Пастила	40	0,5	0,1	0,10	57	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
	ОБЕД														
75	Икра свекольная	40	1,4	2,1	3,3	56	6	120	7	4	7	1,4	0	0,01	2
108	Суп картофельный с клецками 109	180	3,1	12	46	146	508	166	118	16	100	0,4	15	0,05	0,06
268	Биточки с соусом	60/30	8,4	7,6	9	260,5	376	34	10	18	51	0,4	0	0,01	0
312	Пюре картофельное	120	0,4	0,2	8	106	376	34	10	18	0,2	0,4	0,1	0,001	0,5
349	Компот из с/ф	180	2,6	1	18	30,8	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0

	хлеб пшеничный	17	2,6	1	18	30,8	0,5	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	17	1,3	0,2	8,5	20,8	1,2	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолочный напиток	180	0,5	0,1	0,10	56	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	УЖИН														
291	Плов из птицы	120	0,5	0,1	0,10	194	1013	765	95	68	163	2	0	0,12	20
350	Кисель пр.пр-ва	180	4,2	5,3	4,2	103	24	11	2,8	4	11,2	0,6	0,2	0,01	0
376	Чай с сахаром	180	1,4	1,6	12,5	46	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	9	1,3	0,5	5	24	0,5	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	8	0,9	0,2	4,5	18	1,2	0,5	22	24	0,2	2,3	2	0	0,9
	Всего в день		**41**	**45,4**	**195,7**	**1391**									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522370

Владелец Казанцева Зоя Ивановна

Действителен С 09.12.2022 по 09.12.2023