

Утверждаю  
 Директор МАДОУ «ЦРР - /с № 114» г.  
 А.Н. Кузнецова  
 Приказ № 74 - П от 22.02.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд (сад 3-7 лет) 04.03.2024 г. по 31.08.2024

Рацион: сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	16	64	вит.А-54, К-1, Са-215, Mg-57, P-243, Fe-1, С-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1166, Fe-2
	щи из квашеной капусты с картофелем	180	1	3	3	Ca-25, Mg-13, P-28, E-2, C-3
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1
<b>Итого за Обед</b>		650	23	26	74	вит.А-67, К-18, Са-87, Mg-49, P-1 250, Fe-6, E-3, C-4
<b>Полдник</b>						
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит.А-72, Са-202, Mg-31, P-293, Fe-1
	Соус молочный	50	2	3	5	вит.А-19, К-56, Mg-7, P-41
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	32	11	68	вит.А-91, К-56, Са-218, Mg-49, P-369, Fe-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 858	83	65	258	вит.А-217, К-75, Са-663, Mg-183, P-2 005, Fe-11, E-5, C-7

Рацион: сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5	8	22	Ca-81, Mg-20, P-86

## Сыктывкара

Г.

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
85	462
202	217
441	

46	532
46	

76	495
209	319
45	106
45	466
87	123
160	256
622	

235	604
117	255
352	

295	283
56	220
94	573
52	260
497	
1958	

(лист 2)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

41	114
176	93

	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
<b>Итого за Завтрак</b>		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Ca-172, Mg-36, P-233
<b>Завтрак втор</b>						
	Яблоки	100			10	Ca-16, С-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, С-17
<b>Обед</b>						
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3
	Гуляш из говядины	70	22	24	7	вит.РР-3, Ca-22, Mg-22, P-141, Fe-2
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Ca-15, Mg-24, P-73
<b>Итого за Обед</b>		650	34	42	103	вит.А-23, вит.РР-4, К-18, Ca-88, Mg-80, P-311, Fe-6, E-1, C-3
<b>Полдник</b>						
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Ca-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	12	9	78	вит.А-52, Ca-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 860	76	84	292	вит.А-114, вит.РР-4, К-127, Ca-503, Mg-208, P-850, Fe-9, E-5, C-21

94	573
60	119
107	253
478	

45	126
45	

53	22
331	152
108	33
87	123
76	495
190	385
845	

235	604
113	251
348	

168	190
131	493
94	573
52	260
445	
2161	

Рацион: сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Са-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, C-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Рагу из птицы	200	14	7	26	Са-33, Fe-3
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1
<b>Итого за Обед</b>		650	19	13	69	К-23, Са-74, Mg-25, P-81, Fe-6
<b>Полдник</b>						
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91
<b>Итого за Полдник</b>		255	10	13	43	Са-130, Mg-14, P-91, Fe-1
<b>Ужин сад</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Компот из св плодов	200			14	Са-15
	Макаронь отварные	200	7	7	39	вит.А-42, Са-16, Mg-10, P-60, Fe-1, E-1
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
<b>Итого за Ужин сад</b>		452	13	10	73	вит.А-73, К-108, Са-39, Mg-16, P-146, Fe-1, E-1
<b>Итого за день</b>		1 885	59	55	259	вит.А-176, К-132, Са-489, Mg-126, P-662, Fe-13, E-2, C-2

Рацион: сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	16	73	вит.А-39, К-1, Са-227, Mg-47, P-296, E-210, C-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Банан	100			10	Са-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, C-17
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1
	Суп картофель с макар изд	180	2	2	16	
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.РР-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1
<b>Итого за Обед</b>		645	21	19	77	вит.РР-4, К-18, Са-122, Mg-70, P-214, Fe-5
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2

(лист 3)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

85	462
94	573
60	119
220	91
32	310
491	

46	532
46	

76	495
75	34
87	123
366	417
5	121
609	

216	569
117	255
333	

94	573
61	240
246	256
41	114
442	
1921	

(лист 4)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

107	253
94	573
60	119
222	99
483	

45	126
45	

78	495
89	38
131	200
87	123
162	161
547	

113	251
235	604

<b>Итого за Полдник</b>	250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	
<b>Ужин сад</b>	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
<b>Итого за Ужин сад</b>	450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Са-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	
<b>Итого за день</b>	1 853	67	54	262	вит.А-44, вит.В2-9, вит.РР-8, К-19, Са-635, Mg-205, P-1 055, Fe-9, E-212, C-19	

348	
-----	--

98	134
139	206
52	260
94	573
383	
1806	

Рацион: сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Са-84, Mg-17, P-82
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	17	63	вит.А-20, К-1, Са-192, Mg-43, P-190, Fe-1, С-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Суп борщ	180	1	5	8	Са-24, Mg-19, P-43, Fe-1, E-2, С-6
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Са-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, С-1
	Печень по-строгановски	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Са-22, Mg-16, P-159, Fe-4
<b>Итого за Обед</b>		610	28	31	79	вит.А-25, вит.В2-1, вит.РР-4, К-18, Са-78, Mg-165, P-394, Fe-9, E-3, С-7
<b>Полдник</b>						
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91
	Шаньга с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Са-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		255	13	10	45	вит.А-30, Са-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, С-1
<b>Ужин сад</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимонном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Са-55, Mg-21, P-61, Fe-1
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, С-1
<b>Итого за день</b>		1 823	64	76	249	вит.А-175, вит.В2-1, вит.РР-5, К-19, Са-503, Mg-278, P-921, Fe-15, E-4, С-10

Рацион: сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, С-1
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, P-254, Fe-2, С-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14

(лист 5)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

85	462
204	96
94	573
60	119
443	

46	532
46	

76	495
83	27
87	123
210	202
246	162
702	

117	255
209	296
326	

94	573
52	260
203	77
63	310
412	
1929	

(лист 6)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

85	462
94	573
60	119
184	230
32	310
455	

46	532
46	

76	495
83	35

	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-166, Fe-2
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, С-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		650	21	28	88	вит.А-63, вит.В1-5, К-18, Са-84, Mg-53, P-1 256, Fe-6, С-15
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2
<b>Итого за Полдник</b>		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, P-354, Fe-1, E-1
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	31	12	67	вит.А-85, К-45, Са-263, Mg-52, P-422, Fe-2, E-1, С-1
<b>Итого за день</b>		1 878	74	66	271	вит.А-256, вит.В1-5, К-64, Са-717, Mg-173, P-2 055, Fe-11, E-3, С-18

190	385
209	319
45	466
87	123
690	

113	251
177	602
290	

309	286
45	220
94	573
52	260
500	
1981	

Рацион: сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1
<b>Итого за Завтрак</b>		410	16	20	65	вит.А-68, К-109, Ca-189, Mg-112, P-339, Fe-3, C-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17
<b>Обед</b>						
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10
	Компот из св. плодов	180			13	Ca-13
	Голубцы ленивые	200	22	25		вит.А-38, Ca-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3
<b>Итого за Обед</b>		690	31	43	58	вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-107, Mg-63, P-336, Fe-6, E-1, C-17
<b>Полдник</b>						
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	8	47	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чай лимонном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1
<b>Итого за день</b>		1 900	74	78	241	вит.А-109, вит.В2-9, вит.РР-5, К-127, Ca-574, Mg-253, P-1 196, Fe-12, E-3, C-36

Рацион: сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Ca-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, C-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Банан	100			10	Ca-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17
<b>Обед</b>						
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Ca-22, Mg-17, P-38, Fe-1
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Ca-1
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1

(лист 7)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

101	253
94	573
60	119
41	114
205	213
501	

45	126
45	

108	33
87	123
51	226
55	240
346	333
53	22
700	

183	603
117	255
300	

139	206
94	573
52	260
98	134
383	
1929	

(лист 8)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
85	462
220	91
32	310
491	

45	126
45	

71	36
5	121
76	495

	Говядина тушенная с капустой	200	10	9	18	вит.РР-1, Са-25, Mg-13, P-82
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		650	16	13	64	вит.РР-1, К-23, Са-66, Mg-43, P-137, Fe-4
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1
<b>Ужин сад</b>						
	Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Са-5
	Запеканка творожная	170	33	14	33	Са-167, Mg-23, P-217, Fe-1
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33
<b>Итого за Ужин сад</b>		455	35	29	57	вит.А-15, К-45, Са-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 888	77	74	237	вит.А-118, вит.РР-1, К-69, Са-630, Mg-157, P-828, Fe-11, E-1, C-20

195	376
87	123
434	

113	251
216	569
329	

138	1
388	117
52	260
45	220
623	
1922	

Рацион: сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14	19	70	вит.А-68, К-109, Ca-198, Mg-47, P-282, C-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17
<b>Обед</b>						
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Суфле из кур	70	21	23	1	
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1
<b>Итого за Обед</b>		690	34	40	77	вит.А-27, К-18, Ca-87, Mg-40, P-98, Fe-5, E-4, C-10
<b>Полдник</b>						
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	180	14	6	20	вит.PP-1, Ca-36, Mg-30, P-161, Fe-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Ca-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	17	6	54	вит.PP-1, К-5, Ca-53, Mg-41, P-196, Fe-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 920	81	77	253	вит.А-100, вит.PP-1, К-132, Ca-490, Mg-152, P-712, Fe-8, E-6, C-29

Рацион: сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Ca-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Ca-19, Mg-13, P-18, Fe-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Суп борщ	200	2	5	9	Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7
	Жаркое по -домашнему	220	21	16	28	вит.А-26, Ca-34, Mg-59, P-230, Fe-4, E-1, C-17
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7

(лист 9)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
107	253
202	217
41	114
504	

45	126
45	

87	123
300	183
76	495
53	22
78	56
45	466
160	256
799	

117	255
235	604
352	

192	141
94	573
52	260
5	121
343	
2043	

(лист 10)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
222	99
85	462
60	119
461	

46	532
46	

78	495
87	123
92	27
341	328
44	7

<b>Итого за Обед</b>		695	28	26	74	вит.А-26, К-18, Са-96, Mg-100, Р-308, Fe-8, Е-4, С-31
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.РР-1, Са-104, Mg-24, P-171, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		255	12	7	46	вит.РР-1, Са-224, Mg-38, P-266, Fe-1
<b>Ужин сад</b>	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Са-144, Mg-21, P-124, С-1
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	12	10	50	вит.А-132, Са-182, Mg-37, P-236, Fe-2, С-2
<b>Итого за день</b>		1 918	65	59	247	вит.А-214, вит.РР-1, К-19, Са-753, Mg-236, P-1 134, Fe-13, Е-214, С-35

642	
-----	--

113	251
214	289
327	

135	43
52	260
63	310
94	573
344	
1820	

Рацион: сад

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	Ca-74, Mg-15, P-73
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	14	18	65	вит.А-53, К-1, Ca-176, Mg-34, P-199, Fe-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Макаронны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		650	24	28	79	вит.А-67, K-18, Ca-98, Mg-48, P-1 248, Fe-6, E-3, C-7
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Ca-153, Fe-1, C-2
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	22	15	76	вит.А-15, K-45, Ca-169, Mg-16, P-68, Fe-2, C-3
<b>Итого за день</b>		1 858	77	73	271	вит.А-140, K-64, Ca-585, Mg-126, P-1 662, Fe-11, E-5, C-10

Рацион: сад

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, K-108, P-60
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15	21	55	вит.А-51, K-109, Ca-194, Mg-47, P-259, Fe-1, C-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17
<b>Обед</b>						
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Ca-89, Mg-36, P-70, Fe-1
	Свекольник	180	1	5	7	Ca-22, Mg-12, P-64
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1
	Тефтели из говядины	80	15	14	7	вит.РР-5, Ca-18, Mg-29, P-220, Fe-3
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2

(лист 11)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

107	253
94	573
60	119
182	96
32	310
475	

46	532
46	

78	56
76	495
160	256
209	319
45	466
87	123
655	

113	251
235	604
348	

452	118
94	573
52	260
45	220
643	
2167	

(лист 12)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

85	462
94	573
60	119
187	93
41	114
467	

45	126
45	

131	200
75	34
84	495
216	173
87	123

<b>Итого за Обед</b>	660	24	25	71	вит. PP-6, K-18, Ca-149, Mg-91, P-373, Fe-7
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91
Пряники	50	3	2	38	вит. A-3, Ca-6, P-25, E-2
<b>Итого за Полдник</b>	250	9	8	47	вит. A-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2
<b>Ужин сад</b>					
Морковная котлета	170	6	6	23	вит. A-52, Ca-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2
Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
Молоко сгущенное с сахаром	50	4	4	28	Ca-1
<b>Итого за Ужин сад</b>	460	13	10	84	вит. A-52, Ca-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1
<b>Итого за день</b>	1 890	61	64	267	вит. A-106, вит. PP-6, K-127, Ca-578, Mg-220, P-914, Fe-10, E-4, C-19

593	
-----	--

117	255
183	603
300	

168	190
52	260
94	573
164	493
478	
1883	

Рацион: сад

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		428	14	18	70	вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Гуляш из говядины	80	25	28	8	вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		620	36	42	86	вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fe-6
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1
<b>Ужин сад</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	Са-53, Mg-12, P-60
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
	Чай лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, P-155, Fe-1, С-1
<b>Итого за день</b>		1 860	73	86	261	вит.А-120, вит.В2-9, вит.РР-5, К-128, Са-524, Mg-162, P-831, Fe-10, С-2

Рацион: сад

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, С-1
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, С-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Банан	100			10	Са-16, С-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, С-17
<b>Обед</b>						
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Курица в соусе с томатом	80	23	28	4	вит.А-42, Са-14, Mg-10, P-39, Fe-1
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Са-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, С-3
	Компот из св плодов	180			13	Са-13

(лист 13)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

202	217
94	573
60	119
107	253
32	310
495	

46	532
46	

76	495
378	152
139	206
108	33
87	123
788	

113	251
216	569
329	

94	573
37	119
156	44
41	114
52	260
380	
2038	

(лист 14)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
222	99
85	462
461	

45	126
45	

190	385
87	123
356	179
53	22
55	240

	Суп картофель с макар. изд	180	2	2	16	
<b>Итого за Обед</b>		660	32	40	88	вит.А-65, К-18, Са-56, Mg-42, Р-128, Fe-4, E-1, С-3
<b>Полдник</b>	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2
<b>Итого за Полдник</b>		250	7	8	48	вит.А-3, Са-125, Mg-17, P-112, E-2
<b>Ужин сад</b>	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	18	6	58	вит.РР-4, Са-164, Mg-75, P-395, Fe-3, С-1
<b>Итого за день</b>		1 868	69	70	271	вит.А-124, вит.РР-4, К-19, Са-605, Mg-191, P-952, Fe-8, E-213, С-23

89	38
830	

117	255
177	602
294	

98	134
94	573
113	200
52	260
357	
1987	

Рацион: сад

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	13	17	70	вит.А-36, К-1, Ca-211, Mg-54, P-277, Fe-2, E-1, C-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Уха с крупой	180	5	2	7	вит.А-9, Ca-26, P-88, Fe-1, C-3
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	Печень по-строгановски	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Ca-22, Mg-16, P-159, Fe-4
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Ca-1
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Ca-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1
	<b>Итого за Обед</b>		650	32	28	79
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95
	Шанежка наливная	55	5	2	26	вит.А-23, Ca-17, Mg-6, P-35, E-1
	<b>Итого за Полдник</b>		255	11	8	34
<b>Ужин сад</b>	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Ca-55, Mg-21, P-61, Fe-1
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1
	<b>Итого за Ужин сад</b>		450	11	18	52
<b>Итого за день</b>		1 863	68	71	245	вит.А-193, вит.В2-1, вит.РР-5, К-24, Ca-529, Mg-261, P-1 026, Fe-15, E-3, C-6

Рацион: сад

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1
	<b>Итого за Завтрак</b>		428	14	19	69
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6

(лист 15)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

107	253
220	91
94	573
60	119
481	

46	532
46	

76	495
65	121
87	123
246	162
5	121
210	202
689	

113	251
137	295
250	

94	573
203	77
52	260
63	310
412	
1878	

(лист 16)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
204	96
107	253
32	310
497	

46	532
46	

160	256
76	495
78	56

	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	9	5	вит. PP-3, Ca-12, Mg-18, P-110, Fe-1
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		650	22	22	77	вит. A-27, вит. PP-3, K-18, Ca-85, Mg-50, P-192, Fe-5, E-3, C-7
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95
	Печенье	50	10	6	33	вит. A-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит. A-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Варенники ленивые	190	27	20	27	Ca-169, Fe-1
	Сыр	12	3	3		вит. A-31, K-108, P-60
	Масло сливочное	5		4		вит. A-2, K-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		447	33	27	60	вит. A-33, K-109, Ca-185, Mg-11, P-95, Fe-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 875	86	80	257	вит. A-118, вит. PP-3, K-128, Ca-598, Mg-125, P-642, Fe-10, E-5, C-8

141	161
45	466
87	123
587	

113	251
235	604
348	

94	573
52	260
402	335
41	114
37	119
626	
2104	

Рацион: сад

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		448	19	22	60	вит.А-154, К-1, Ca-232, Mg-128, P-380, Fe-5, C-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2
<b>Обед</b>						
	Плов из отварной птицы	205	13	13	36	Ca-18, Fe-1
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1
	Суп борщ	200	2	5	9	Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		695	20	23	83	К-18, Ca-81, Mg-42, P-79, Fe-5, E-3, C-14
<b>Полдник</b>						
	Пряники	55	3	3	41	вит.А-3, Ca-6, P-28, E-3
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91
<b>Итого за Полдник</b>		255	9	9	50	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-119, E-3
<b>Ужин сад</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	16	14	42	Ca-88, Mg-21, P-61, Fe-2, E-1, C-4
<b>Итого за день</b>		1 998	65	68	250	вит.А-157, К-19, Ca-539, Mg-211, P-650, Fe-14, E-7, C-20

Рацион: сад

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	18	61	вит.А-3, К-1, Ca-177, Mg-37, P-178
<b>Завтрак втор</b>						
	Банан	100			10	Ca-16, C-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17
<b>Обед</b>						
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1
	суп картофельный с бобами	200	2	3	11	Ca-24, Mg-19, P-42, Fe-1
	Пюре картофельное	150	3	6	23	вит.В2-11, вит.РР-1, Ca-55, Mg-23, P-82, Fe-1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
	суфле из отварной говядины	80	11	14	2	вит.РР-1, Ca-51, Mg-25, P-165, Fe-1
<b>Итого за Обед</b>		680	20	24	73	вит.В2-11, вит.РР-2, К-18, Ca-150, Mg-81, P-308, Fe-6
<b>Полдник</b>						

(лист 17)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
85	462
205	213
63	310
507	

69	532
69	

304	416
84	495
92	27
44	7
87	123
611	

201	603
117	255
318	

94	573
103	346
53	22
52	260
51	226
353	
1858	

(лист 18)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

107	253
187	93
94	573
60	119
448	

45	126
45	

84	495
79	36
160	206
87	123
183	397
593	

	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95
	Крендель с сахаром	60	4	8	37	Ca-10, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	14	45	Ca-130, Mg-14, P-95, Fe-1
<b>Ужин сад</b>						
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		465	12	14	50	вит.А-134, К-1, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2
<b>Итого за день</b>		1 913	54	70	239	вит.А-137, вит.В2-11, вит.РР-2, К-20, Ca-655, Mg-169, P-817, Fe-9, C-19

113	251
236	569
349	

135	43
63	310
52	260
94	573
37	119
381	
1816	

Рацион: сад

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, С-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60
<b>Итого за Завтрак</b>		420	16	20	64	вит.А-84, К-109, Са-228, Mg-64, P-358, Fe-3, E-1, С-2
<b>Завтрак втор</b>						
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Обед</b>						
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	вит.А-46, Са-29, Mg-18, P-1333, Fe-2
	Компот из св плодов	180			13	Са-13
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2
<b>Итого за Обед</b>		640	22	28	65	вит.А-46, вит.РР-1, К-18, Са-153, Mg-66, P-1467, Fe-5
<b>Полдник</b>						
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2
<b>Ужин сад</b>						
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, С-8
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	16	9	46	вит.РР-3, Са-117, Mg-67, P-389, Fe-3, E-4, С-9
<b>Итого за день</b>		1860	71	69	227	вит.А-135, вит.РР-4, К-127, Са-641, Mg-225, P-2357, Fe-13, E-7, С-11

Рацион: сад

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный (весна-лето)	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, С-1
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
<b>Итого за Завтрак</b>		428	14	18	65	вит.А-88, К-1, Са-222, Mg-37, P-233, Fe-1, С-1
<b>Завтрак втор</b>						
	Яблоки	100			10	Са-16, С-17
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, С-17
<b>Обед</b>						
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1
	Котлеты Биточки рыбные	70	10	2	7	вит.РР-2, Са-62, Mg-29, P-261, Fe-1

(лист 19)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

85	462
220	91
94	573
60	119
41	114
500	

46	532
46	

75	34
131	200
238	319
55	240
87	123
586	

235	604
117	255
352	

91	1
52	260
94	573
98	134
335	
1819	

(лист 20)

Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------------------	-------------

94	573
60	119
107	253
184	230
32	310
477	

45	126
45	

83	35
76	495
139	206
86	134

	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3
<b>Итого за Обед</b>		650	19	16	75	вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, K-18, Ca-159, Mg-70, P-365, Fe-7, E-1, C-17
<b>Полдник</b>						
	Компот из св плодов	200			14	Ca-15
	Ватрушка с джемом	55	6	1	38	вит.А-8, Са-9, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1
<b>Итого за Полдник</b>		255	6	1	52	вит.А-8, Са-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1
<b>Ужин сад</b>						
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Ca-147, Mg-20, P-191, Fe-1
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1
<b>Итого за Ужин сад</b>		410	33	15	65	вит.А-15, K-45, Ca-162, Mg-36, P-258, Fe-2, C-1
<b>Итого за день</b>		1 843	72	50	267	вит.А-111, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, K-64, Са-583, Mg-149, P-881, Fe-11, E-2, C-36

87	123
53	22
524	

61	240
201	289
262	

342	117
45	220
94	573
46	260
527	
1835	

<b>Итого за период</b>	37 611	1416	1389	5124	
<b>Среднее значение за период</b>		70,8	69,5	256,2	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

38855	
1942,8	

\_\_\_\_\_