

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 114
ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное МЕНЮ (с 01.09.23 по 01.03.24 г.) осень-зима**

Меню приготавливаемых блюд

Неделя

Рацион: сад

: 1

День:

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1	202	217
Итого за Завтрак		408	11	16	64	вит.А-54, К-1, Са-215, Mg-57, P-243, Fe-1, С-2	441	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	щи из квашеной капусты с картофелем	180	1	3	3	Са-25, Mg-13, P-28, E-2, С-3	45	106
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, С-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
Итого за Обед		650	23	26	74	вит.А-67, К-18, Са-87, Mg-49, P-1 250, Fe-6, E-3, С-4	622	
Полдник								
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит.А-72, Са-202, Mg-31, P-293, Fe-1	295	283
	Соус молочный	50	2	3	5	вит.А-19, К-56, Mg-7, P-41	56	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		450	32	11	68	вит.А-91, К-56, Са-218, Mg-49, P-369, Fe-2, С-1	497	
Итого за день		1 858	83	65	258	вит.А-217, К-75, Са-663, Mg-183, P-2 005, Fe-11, E-5, С-7	1958	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5	8	22	Са-81, Mg-20, P-86	176	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Итого за Завтрак		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Са-172, Mg-36, P-233	478
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Са-16, С-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45	
Обед								
	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	53	22
	Гуляш из говядины	70	22	24	7	вит.PP-3, Са-22, Mg-22, P-141, Fe-2	331	152
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
Итого за Обед		650	34	42	103	вит.А-23, вит.PP-4, К-18, Са-88, Mg-80, P-311, Fe-6, E-1, С-3	845	
Полдник								
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		450	10	9	60	вит.А-67, К-45, Са-91, Mg-73, P-199, Fe-2, E-2, С-1	359	
Итого за день		1 860	74	84	274	вит.А-129, вит.PP-4, К-172, Са-502, Mg-213, P-883, Fe-9, E-5, С-21	2075	

Неделя

: 1

День: среда

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, С-1	220	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Са-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, С-2	491	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Рагу из птицы	200	14	7	26	Са-33, Fe-3	366	417
	помидоры	40			2		10	120
Итого за Обед		650	19	13	70	К-18, Са-73, Mg-25, P-81, Fe-6	614	
Полдник								
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		255	10	13	43	Са-130, Mg-14, P-91, Fe-1	333	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Компот из св плодов	200			14	Са-15	61	240
	Макароны отварные	200	7	7	39	вит.А-42, Са-16, Mg-10, P-60, Fe-1, E-1	246	256
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Ужин сад		452	13	10	73	вит.А-73, К-108, Са-39, Mg-16, P-146, Fe-1, E-1	442	
Итого за день		1 885	59	55	260	вит.А-176, К-127, Са-488, Mg-126, P-662, Fe-13, E-2, C-2	1926	

(лист 4)

Неделя

: 1

День: четверг

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
Итого за Завтрак		408	12	16	73	вит.А-39, К-1, Са-227, Mg-47, P-296, E-210, C-1	483	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Суп картофель с макр изд	180	2	2	16		89	38
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.PP-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.PP-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161
Итого за Обед		645	21	19	77	вит.PP-4, К-18, Са-122, Mg-70, P-214, Fe-5	547	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.PP-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
Итого за Ужин сад		450	18	7	61	вит.В2-9, вит.PP-4, Са-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383	
Итого за день		1 853	67	54	262	вит.А-44, вит.В2-9, вит.PP-8, К-19, Са-635, Mg-205, P-1 055, Fe-9, E-212, C-19	1806	

Рацион: сад		Неделя: 1		День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Са-84, Mg-17, P-82	204	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	11	17	63	вит.А-20, К-1, Са-192, Mg-43, P-190, Fe-1, C-1	443	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп борщ	180	1	5	8	Са-24, Mg-19, P-43, Fe-1, E-2, C-6	83	27
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Са-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
	Печень по-строгановски	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Са-22, Mg-16, P-159, Fe-4	246	162
	Огурец свежий	40			1	К-5, Са-1	6	120
Итого за Обед		650	28	31	80	вит.А-25, вит.В2-1, вит.РР-4, К-23, Са-79, Mg-165, P-394, Fe-9, E-3, C-7	708	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шанья с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Са-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, C-1	209	296
Итого за Полдник		255	13	10	45	вит.А-30, Са-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, C-1	326	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Са-55, Mg-21, P-61, Fe-1	203	77
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин сад		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412	
Итого за день		1 863	64	76	250	вит.А-175, вит.В2-1, вит.РР-5, К-24, Са-504, Mg-278, P-921, Fe-15, E-4, C-10	1935	

Рацион: сад		Неделя: 2		День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, C-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, P-254, Fe-2, C-2	455	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, C-14	83	35
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	9	5	вит.РР-3, Са-12, Mg-18, P-110, Fe-1	141	161
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	19	22	86	вит.А-23, вит.В1-5, вит.РР-3, К-18, Са-71, Mg-55, P-200, Fe-5, C-15	622	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602
Итого за Полдник		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290	
Ужин сад								
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, P-354, Fe-1, E-1	309	286
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Са-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад		490	31	16	71	вит.А-85, вит.РР-1, К-45, Са-301, Mg-80, P-463, Fe-3, E-1, C-1	555	
Итого за день		1 918	72	64	273	вит.А-216, вит.В1-5, вит.РР-4, К-64, Са-742, Mg-203, P-1 040, Fe-11, E-3, C-18	1968	

Рацион: сад		Неде ля: 2	День: вторник			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецеп туры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213
Итого за Завтрак		409	16	20	65	вит.А-66, К-100, Ca-189, Mg-112, P-334, Fe-3, C-1	498	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226
	Компот из св. плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Голубцы ленивые	200	22	25		вит.А-38, Ca-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14	346	333
	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	53	22
Итого за Обед		690	31	43	58	вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-107, Mg-63, P-336, Fe-6, E-1, C-17	700	
Полдник								
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2	183	603
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		250	9	8	47	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2	300	
Ужин сад								
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
Итого за Ужин сад		450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383	
Итого за день		1 899	75	78	241	вит.А-107, вит.В2-9, вит.РР-5, К-118, Ca-565, Mg-257, P-1 198, Fe-13, E-3, C-19	1927	

Рацион: сад		Неде ля: 2	День: среда			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ реце птур ы
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	16	19	64	вит.А-103, К-1, Ca-239, Mg-67, P-337, Fe-4, E-1, C-2	491	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Ca-22, Mg-17, P-38, Fe-1	71	36
	помидоры	40			2		10	120
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Говядина тушенная с капустой	200	10	9	18	вит.РР-1, Ca-25, Mg-13, P-82	195	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	16	13	65	вит.РР-1, К-18, Ca-65, Mg-43, P-137, Fe-4	439	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Ca-9, Fe-1	216	569
Итого за Полдник		255	10	13	42	Ca-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329	
Ужин сад								
	Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Ca-5	138	1
	Запеканка творожная	170	33	14	33	Ca-167, Mg-23, P-217, Fe-1	388	117
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад		455	35	29	57	вит.А-15, К-45, Ca-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1	623	
Итого за день		1 888	77	74	238	вит.А-118, вит.РР-1, К-64, Ca-629, Mg-157, P-828, Fe-11, E-1, C-20	1927	

Неделя

Рацион: сад

: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	14	19	70	вит.А-68, К-109, Ca-198, Mg-47, P-282, C-1	504	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суфле из кур	70	21	23	1		300	183
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	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	53	22
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
Итого за Обед		650	33	37	74	вит.А-27, К-18, Ca-78, Mg-40, P-98, Fe-5, E-4, C-9	754	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14	6	20	вит.РР-1, Ca-36, Mg-30, P-161, Fe-1	192	141
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	40	1	4	4	вит.РР-1, Ca-37, Mg-15, P-27	54	4
Итого за Ужин сад		460	18	10	57	вит.РР-2, Ca-89, Mg-56, P-223, Fe-2, C-1	392	
Итого за день		1 880	82	78	253	вит.А-100, вит.РР-2, К-127, Ca-508, Mg-171, P-746, Fe-9, E-6, C-11	2048	

(лист 10)

Неделя

Рацион: сад

: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Ca-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Ca-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суп борщ	200	2	5	9	Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	92	27
	жаркое по-домашнему из свинины	220	21	16	28	вит.А-26, Ca-34, Mg-59, P-230, Fe-4, E-1, C-17	341	328
	Огурец свежий	40			1	К-5, Ca-1	6	120
Итого за Обед		695	27	22	74	вит.А-26, К-23, Ca-80, Mg-94, P-296, Fe-8, E-3, C-24	604	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Ватрушка с творогом	60	7	1	42	вит.РР-1, Ca-113, Mg-26, P-186, Fe-2	233	289
Итого за Полдник		260	13	7	50	вит.РР-1, Ca-233, Mg-40, P-281, Fe-2	346	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
Итого за Ужин сад		460	12	10	50	вит.А-132, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	344	
Итого за день		1 923	64	55	251	вит.А-214, вит.РР-1, К-24, Ca-755, Mg-228, P-1 130, Fe-13, E-213, C-45	1800	

Неделя

: 3

День: понедельник

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	Ca-74, Mg-15, P-73	182	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		408	14	18	65	вит.А-53, К-1, Ca-176, Mg-34, P-199, Fe-1	475	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Шницель натуральный рубленный	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	24	28	79	вит.А-67, К-18, Ca-98, Mg-48, P-1248, Fe-6, E-3, C-7	655	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Ca-153, Fe-1, C-2	452	118
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад		450	22	15	76	вит.А-15, К-45, Ca-169, Mg-16, P-68, Fe-2, E-3, C-3	643	
Итого за день		1 858	77	73	271	вит.А-140, К-64, Ca-585, Mg-126, P-1662, Fe-11, E-5, C-10	2167	

Неделя

: 3

День: вторник

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91	187	93
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	15	21	55	вит.А-51, К-109, Ca-194, Mg-47, P-259, Fe-1, C-1	467	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.PP-1, Ca-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Свекольник	180	1	5	7	Ca-22, Mg-12, P-64	75	34
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	Тефтели из говядины помидоры	80	11	11	5	вит.PP-4, Ca-14, Mg-22, P-165, Fe-3	162	173
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		700	20	22	71	вит.PP-5, К-18, Ca-145, Mg-84, P-318, Fe-7	549	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2	183	603
Итого за Полдник		250	9	8	47	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-116, E-2	300	
Ужин сад								
	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Ca-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Молоко сгущенное с сахаром	50	4	4	28	Ca-1	164	493
Итого за Ужин сад		460	13	10	84	вит.А-52, Ca-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	478	
Итого за день		1 930	57	61	267	вит.А-106, вит.PP-5, К-127, Ca-574, Mg-213, P-859, Fe-10, E-4, C-19	1839	

Неделя

: 3

День: среда

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1	202	217
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	70	вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1	495	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Гуляш из отварной свинины	80	16	16		вит.А-21, вит.РР-1 333, Са-12, Mg-18, P-130, Fe-2	206	327
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		620	27	30	78	вит.А-21, вит.В2-9, вит.РР-1 335, К-18, Са-97, Mg-64, P-282, Fe-6	616	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569
Итого за Полдник		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	Са-53, Mg-12, P-60	156	44
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, P-155, Fe-1, С-1	380	
Итого за день		1 860	64	74	253	вит.А-141, вит.В2-9, вит.РР-1 335, К-128, Са-511, Mg-155, P-800, Fe-10, С-2	1866	

(лист 14)

Неделя

: 3

День: четверг

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, С-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, С-2	461	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, С-17	45	
Обед								
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Курица в соусе с томатом	80	23	28	4	вит.А-42, Са-14, Mg-10, P-39, Fe-1	356	179
	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	53	22
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Суп картоф с макр изд	180	2	2	16		89	38
Итого за Обед		660	32	40	88	вит.А-65, К-18, Са-56, Mg-42, P-128, Fe-4, E-1, С-3	830	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602
Итого за Полдник		250	7	8	48	вит.А-3, Са-125, Mg-17, P-112, E-2	294	
Ужин сад								
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1	113	200
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
Итого за Ужин сад		450	18	6	58	вит.РР-4, Са-164, Mg-75, P-395, Fe-3, С-1	357	
Итого за день		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	1987	

Рацион: сад		Неделя : 3		День: пятница		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	13	17	70	вит.А-36, К-1, Ca-211, Mg-54, P-277, Fe-2, E-1, C-1	481	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Уха с крупой	180	5	2	7	вит.А-9, Ca-26, P-88, Fe-1, C-3	65	121
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Печень по-строгановски	70	16	19	3	вит.А-5, вит.В2-1, вит.РР-4, Ca-22, Mg-16, P-159, Fe-4	246	162
	Салат из огурцов с растительным маслом	40		4	1	Ca-25, Mg-13, P-34	41	15
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Ca-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
Итого за Обед		650	32	32	79	вит.А-34, вит.В2-1, вит.РР-4, К-18, Ca-105, Mg-159, P-473, Fe-9, E-1, C-4	725	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Шанежка наливная	55	5	2	26	вит.А-23, Ca-17, Mg-6, P-35, E-1	137	295
Итого за Полдник		255	11	8	34	вит.А-23, Ca-137, Mg-20, P-130, E-1	250	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Ca-55, Mg-21, P-61, Fe-1	203	77
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин сад		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412	
Итого за день		1 863	68	75	245	вит.А-193, вит.В2-1, вит.РР-5, К-19, Ca-553, Mg-274, P-1 060, Fe-15, E-3, C-6	1914	

Рацион: сад		Неделя : 4		День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82	204	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
	Итого за Завтрак		428	14	19	69	вит.А-53, К-1, Ca-186, Mg-36, P-208, Fe-1	497
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	9	5	вит.РР-3, Ca-12, Mg-18, P-110, Fe-1	141	161
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	22	22	77	вит.А-27, вит.РР-3, К-18, Ca-85, Mg-50, P-192, Fe-5, E-3, C-7	587	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Вареники ленивые	190	27	20	27	Ca-169, Fe-1	402	335
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Ужин сад		450	33	30	60	вит.А-34, К-109, Ca-185, Mg-11, P-95, Fe-2, C-1	649	
Итого за день		1 878	86	83	257	вит.А-119, вит.РР-3, К-128, Ca-598, Mg-125, P-642, Fe-10, E-5, C-8	2127	

Неделя

: 4

День:

вторник

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213
Итого за Завтрак		408	14	17	60	вит.А-54, К-1, Ca-210, Mg-123, P-303, Fe-4, C-2	444	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11, Fe-2	69	
Обед								
	Плов из отварной птицы	205	13	13	36	Ca-18, Fe-1	304	416
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	Суп борщ с курой	200	2	5	9	вит.В1-1, Ca-26, Mg-22, P-48, Fe-1, C-7, C-2	89	27
	помидоры	40			2		10	120
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		695	19	19	84	вит.В1-1, К-18, Ca-64, Mg-36, P-67, Fe-5, C-9	574	
Полдник								
	Пряники	55	3	3	41	вит.А-3, Ca-6, P-28, E-3	201	603
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		255	9	9	50	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-119, E-3	318	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103	346
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	50	1	5	5	вит.РР-1, Ca-47, Mg-19, P-34, Fe-1	67	4
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус сметанный	50	1	6	2	Ca-16, Mg-2, P-13	63	226
Итого за Ужин сад		470	16	16	44	вит.РР-1, Ca-124, Mg-32, P-82, Fe-2, C-1	379	
Итого за день		1 978	59	61	253	вит.А-57, вит.В1-1, вит.РР-1, К-19, Ca-536, Mg-211, P-582, Fe-13, E-3, C-12	1784	

(лист 18)

Неделя

: 4

День:

среда

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91	187	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	12	18	61	вит.А-3, К-1, Ca-177, Mg-37, P-178	448	
Завтрак второй								
	Банан	100			10	Ca-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Ca-16, C-17	45	
Обед								
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	суп картофельный с бобами	200	2	3	11	Ca-24, Mg-19, P-42, Fe-1	79	36
	Пюре картофельное	150	3	6	23	вит.В2-11, вит.РР-1, Ca-55, Mg-23, P-82, Fe-1	160	206
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	суфле из отварной говядины	80	11	14	2	вит.РР-1, Ca-51, Mg-25, P-165, Fe-1	183	397
Итого за Обед		680	20	24	73	вит.В2-11, вит.РР-2, К-18, Ca-150, Mg-81, P-308, Fe-6	593	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	60	4	8	37	Ca-10, Fe-1	236	569
Итого за Полдник		260	10	14	45	Ca-130, Mg-14, P-95, Fe-1	349	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		465	12	14	50	вит.А-134, К-1, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	381	
Итого за день		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	1816	

Неделя

: 4

День: четверг

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	16	20	64	вит.А-84, К-109, Са-228, Mg-64, P-358, Fe-3, E-1, C-2	500	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак второй		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	вит.А-46, Са-29, Mg-18, P-1 333, Fe-2	238	319
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Огурец свежий	40			1	К-5, Са-1	6	120
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		680	22	28	66	вит.А-46, вит.РР-1, К-23, Са-154, Mg-66, P-1 467, Fe-5	592	
Полдник								
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
Итого за Ужин сад		450	16	9	46	вит.РР-3, Са-117, Mg-67, P-389, Fe-3, E-4, C-9	335	
Итого за день		1 900	71	69	228	вит.А-135, вит.РР-4, К-132, Са-642, Mg-225, P-2 357, Fe-13, E-7, C-11	1825	

(лист 20)

Неделя

: 4

День: пятница

Рацион: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, C-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	65	вит.А-88, К-1, Са-222, Mg-37, P-233, Fe-1, C-1	477	
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	Са-16, C-17	45	126
Итого за Завтрак второй		100			10	Са-16, C-17	45	
Обед								
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, C-14	83	35
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Котлеты Биточки рыбные	70	10	2	7	вит.РР-2, Са-62, Mg-29, P-261, Fe-1	86	134
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Са-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3	53	22
Итого за Обед		650	19	16	75	вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, К-18, Са-159, Mg-70, P-365, Fe-7, E-1, C-17	524	
Полдник								
	Компот из св плодов	200			14	Са-15	61	240
	Ватрушка с джемом	55	6	1	38	вит.А-8, Са-9, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	201	289
Итого за Полдник		255	6	1	52	вит.А-8, Са-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	262	
Ужин сад								
	Чайс лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Са-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342	117
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Са-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад		450	33	19	69	вит.А-15, вит.РР-1, К-45, Са-200, Mg-64, P-299, Fe-3, C-1	582	
Итого за день		1 883	72	54	271	вит.А-111, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-4, К-64, Са-621, Mg-177, P-922, Fe-12, E-2, C-36	1890	

Итого за период	37 758	1394	1373	5115		38585
Среднее значение за период		69,7	68,7	255,8		1929,3

Составил _____ Администратор

Утвердил _____