

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад		Неделя: 1			День: понедельник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	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 рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217	
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	16	64	вит.А-54, К-1, Ca-215, Mg-57, P-243, Fe-1, C-2	441		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46		
<b>Обед</b>									
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319	
	щи из квашеной капусты с картофелем	180	1	3	3	Ca-25, Mg-13, P-28, E-2, C-3	45	106	
	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	
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256	
<b>Итого за Обед</b>		650	23	26	74	вит.А-67, К-18, Ca-87, Mg-49, P-1 250, Fe-6, E-3, C-4	622		
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604	
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255	
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352		
<b>Ужин сад</b>									
	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит.А-72, Ca-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	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Чайс лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	32	11	68	вит.А-91, К-56, Ca-218, Mg-49, P-369, Fe-2, C-1	497		
<b>Итого за день</b>		1 858	83	65	258	вит.А-217, К-75, Ca-663, Mg-183, P-2 005, Fe-11, E-5, C-7	1958		

(лист 2)

Рацион: сад		Неделя: 1			День: вторник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114	
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5	8	22	Ca-81, Mg-20, P-86	176	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253	
<b>Итого за Завтрак</b>		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Ca-172, Mg-36, P-233	478		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17	45		
<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	53	22	
	Гуляш из говядины	70	22	24	7	вит.PP-3, Ca-22, Mg-22, P-141, Fe-2	331	152	
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Ca-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	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Ca-15, Mg-24, P-73	190	385	
<b>Итого за Обед</b>		650	34	42	103	вит.А-23, вит.PP-4, К-18, Ca-88, Mg-80, P-311, Fe-6, E-1, C-3	845		
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604	
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251	
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-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
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Са-1	131	493
	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
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	12	9	78	вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	445	
<b>Итого за день</b>		1 860	76	84	292	вит.А-114, вит.РР-4, К-127, Са-503, Mg-208, P-850, Fe-9, E-5, C-21	2161	

(лист 3)

<b>Рацион: сад</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углев оды			
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 пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
<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	491	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	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
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1	5	121
<b>Итого за Обед</b>		650	19	13	69	К-23, Са-74, Mg-25, P-81, Fe-6	609	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>		255	10	13	43	Са-130, Mg-14, P-91, Fe-1	333	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Компот из св плодов	200			14	Са-15	61	240
	Макароньы 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
<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	442	
<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	1921	

(лист 4)

<b>Рацион: сад</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углев оды			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	16	73	вит.А-39, К-1, Са-227, Mg-47, P-296, E-210, C-1	483	
<b>Завтрак второй</b>								
	Банан	100			10	Са-16, C-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, C-17	45	
<b>Обед</b>								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Суп картоф с макр изд	180	2	2	16		89	38
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-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.РР-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161
<b>Итого за Обед</b>		645	21	19	77	вит.РР-4, К-18, Са-122, Mg-70, P-214, Fe-5	547	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
<b>Ужин сад</b>								
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-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	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>450</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>вит.В2-9, вит.РР-4, Са-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1</b>	<b>383</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 853</b>	<b>67</b>	<b>54</b>	<b>262</b>	<b>вит.А-44, вит.В2-9, вит.РР-8, К-19, Са-635, Mg-205, P-1 055, Fe-9, E-212, C-19</b>	<b>1806</b>	

(лист 5)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>вит.А-20, К-1, Са-192, Mg-43, P-190, Fe-1, C-1</b>	<b>443</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>								
		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	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
<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, C-7	702	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шаньга с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Са-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, C-1	209	296
<b>Итого за Полдник</b>								
		255	13	10	45	вит.А-30, Са-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, C-1	326	
<b>Ужин сад</b>								
	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
<b>Итого за Ужин сад</b>								
		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412	
<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, C-10	1929	

(лист 6)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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	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	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Завтрак</b>								
		448	16	21	59	вит.А-155, К-1, Са-250, Mg-49, P-292, Fe-2, C-2	486	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>								
		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	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
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	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
<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, C-15	690	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>								
		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290	
<b>Ужин сад</b>								
	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
<b>Итого за Ужин сад</b>								
		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	1 938	76	73	275	вит.А-306, вит.В1-5, вит.РР-1, К-64, Са-766, Mg-203, P-2 134, Fe-12, E-3, C-18	2067	
---------------	-------	----	----	-----	--	------	--

(лист 7)

Рацион: сад		Неделя: 2			День: вторник		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	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	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114	
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Са-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213	
<b>Итого за Завтрак</b>		409	16	20	65	вит.А-66, К-100, Са-189, Mg-112, P-334, Fe-3, C-1	498		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки	100			10	Са-16, C-17	45	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, C-17	45		
<b>Обед</b>									
	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	
	Соус сметанный	40	1	5	1	Са-13, Mg-2, P-10	51	226	
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240	
	Голубцы ленивые	200	22	25		вит.А-38, Са-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14	346	333	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		690	31	43	58	вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Са-107, Mg-63, P-336, Fe-6, E-1, C-17	700		
<b>Полдник</b>									
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Са-6, P-25, E-2	183	603	
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255	
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	8	47	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-116, E-2	300		
<b>Ужин сад</b>									
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
	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	
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134	
<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	383		
<b>Итого за день</b>		1 899	74	78	241	вит.А-107, вит.В2-9, вит.РР-5, К-118, Са-574, Mg-253, P-1 191, Fe-12, E-3, C-36	1926		

(лист 8)

Рацион: сад		Неделя: 2			День: среда		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-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, 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	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310	
<b>Итого за Завтрак</b>		448	18	22	64	вит.А-153, К-1, Са-250, Mg-69, P-375, Fe-4, E-1, C-2	522		
<b>Завтрак второй</b>									
	Банан	100			10	Са-16, C-17	45	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, C-17	45		
<b>Обед</b>									
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Са-22, Mg-17, P-38, Fe-1	71	36	
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1	5	121	
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Говядина тушенная с капустой	200	10	9	18	вит.РР-1, Са-25, Mg-13, P-82	195	376	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
<b>Итого за Обед</b>		650	16	13	64	вит.РР-1, К-23, Са-66, Mg-43, P-137, Fe-4	434		
<b>Полдник</b>									
	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	
<b>Итого за Полдник</b>		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329		
<b>Ужин сад</b>									
	Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Са-5	138	1	
	Запеканка творожная	170	33	14	33	Са-167, Mg-23, P-217, Fe-1	388	117	
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Са-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1	45	220	
<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	623		
<b>Итого за день</b>		1 908	79	77	237	вит.А-168, вит.РР-1, К-69, Са-641, Mg-159, P-866, Fe-11, E-1, C-20	1953		

(лист 9)

Рацион: сад		Неделя: 2			День: четверг		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углевод				
<b>Завтрак</b>									
	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		408	11	16	70	вит.А-37, К-1, Ca-198, Mg-47, P-222, C-1	463	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100			10	Ca-16, C-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Ca-16, C-17	45	
<b>Обед</b>								
	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
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
<b>Итого за Обед</b>		680	34	39	77	вит.А-27, К-18, Ca-85, Mg-40, P-98, Fe-5, E-4, C-9	788	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
<b>Ужин сад</b>								
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	180	14	6	20	вит.PP-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.PP-1, Ca-37, Mg-15, P-27	54	4
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	18	10	57	вит.PP-2, Ca-89, Mg-56, P-223, Fe-2, C-1	392	
<b>Итого за день</b>		1 898	79	77	256	вит.А-69, вит.PP-2, К-19, Ca-524, Mg-167, P-679, Fe-8, E-6, C-28	2040	

(лист 10)

Рацион: сад

Неделя: 2

День:

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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
<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	461	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	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	220	21	16	28	вит.А-26, Ca-34, Mg-59, P-230, Fe-4, E-1, C-17	341	328
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7	44	7
<b>Итого за Обед</b>		695	28	26	74	вит.А-26, К-18, Ca-96, Mg-100, P-308, Fe-8, E-4, C-31	642	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.PP-1, Ca-104, Mg-24, P-171, Fe-1	214	289
<b>Итого за Полдник</b>		255	12	7	46	вит.PP-1, Ca-224, Mg-38, P-266, Fe-1	327	
<b>Ужин сад</b>								
	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
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	12	10	50	вит.А-132, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	344	
<b>Итого за день</b>		1 918	65	59	247	вит.А-214, вит.PP-1, К-19, Ca-753, Mg-236, P-1 134, Fe-13, E-214, C-35	1820	

(лист 11)

Рацион: сад

Неделя: 3

День:

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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

<b>Итого за Завтрак</b>	408	14	18	65	вит.А-53, К-1, Са-176, Mg-34, P-199, Fe-1	475	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>							
Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Са-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
Макароньы отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
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
<b>Итого за Обед</b>	650	24	28	79	вит.А-67, К-18, Са-98, Mg-48, P-1 248, Fe-6, E-3, C-7	655	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>	250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
<b>Ужин сад</b>							
Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Са-153, Fe-1, C-2	452	118
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
Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
<b>Итого за Ужин сад</b>	450	22	15	76	вит.А-15, К-45, Са-169, Mg-16, P-68, Fe-2, C-3	643	
<b>Итого за день</b>	1 858	77	73	271	вит.А-140, К-64, Са-585, Mg-126, P-1 662, Fe-11, E-5, C-10	2167	

(лист 12)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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	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 из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Са-86, Mg-21, P-91	187	93	
Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114	
<b>Итого за Завтрак</b>	420	15	21	55	вит.А-51, К-109, Са-194, Mg-47, P-259, Fe-1, C-1	467		
<b>Завтрак второй</b>								
Яблоки	100			10	Са-16, C-17	45	126	
<b>Итого за Завтрак второй</b>	100			10	Са-16, C-17	45		
<b>Обед</b>								
Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.PP-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200	
Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34	
Компот из сухофруктов	200	1		20	Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495	
Тефтели из говядины	80	11	11	5	вит.PP-4, Са-14, Mg-22, P-165, Fe-3	162	173	
Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123	
<b>Итого за Обед</b>	660	20	22	69	вит.PP-5, К-18, Са-145, Mg-84, P-318, Fe-7	539		
<b>Полдник</b>								
Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255	
Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Са-6, P-25, E-2	183	603	
<b>Итого за Полдник</b>	250	9	8	47	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-116, E-2	300		
<b>Ужин сад</b>								
Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190	
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	
Молоко сгущенное с сахаром	50	4	4	28	Са-1	164	493	
<b>Итого за Ужин сад</b>	460	13	10	84	вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	478		
<b>Итого за день</b>	1 890	57	61	265	вит.А-106, вит.PP-5, К-127, Са-574, Mg-213, P-859, Fe-10, E-4, C-19	1829		

(лист 13)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, C-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	
<b>Итого за Завтрак</b>	428	14	18	70	вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, C-1	495		
<b>Завтрак второй</b>								
Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532	
<b>Итого за Завтрак второй</b>	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46		
<b>Обед</b>								
Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
Гуляш из говядины	80	25	28	8	вит.PP-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2	378	152	

	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, Р-71, Fe-1	139	206
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Са-19, Mg-13, Р-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>86</b>	вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, Р-313, Fe-6	<b>788</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, Р-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	Са-129, Mg-14, Р-95, Fe-1	<b>329</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-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, Р-60	156	44
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, Р-60	41	114
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>457</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	вит.А-33, К-109, Са-69, Mg-23, Р-155, Fe-1, С-1	<b>380</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 860</b>	<b>73</b>	<b>86</b>	<b>261</b>	вит.А-120, вит.В2-9, вит.РР-5, К-128, Са-524, Mg-162, Р-831, Fe-10, С-2	<b>2038</b>	

(лист 14)

**Рацион: сад****Неделя: 3****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-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, Р-209, Е-210, С-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, Р-82, Fe-1, С-1	85	462
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, Р-317, Fe-1, Е-210, С-2	<b>461</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Банан	100			10	Са-16, С-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	Са-16, С-17	<b>45</b>	
<b>Обед</b>								
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, Р-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, Р-39, Fe-1	356	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Са-14, Mg-8, Р-16, Fe-1, Е-1, С-3	53	22
	Компот из св плодов	180			13	Са-13	55	240
	Суп картофель с макар изд	180	2	2	16		89	38
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>88</b>	вит.А-65, К-18, Са-56, Mg-42, Р-128, Fe-4, Е-1, С-3	<b>830</b>	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, Р-91	117	255
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, Р-21, Е-2	177	602
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	вит.А-3, Са-125, Mg-17, Р-112, Е-2	<b>294</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, Р-299, Fe-1	98	134
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg-31, Р-61, Fe-1	113	200
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>450</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	вит.РР-4, Са-164, Mg-75, Р-395, Fe-3, С-1	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 868</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>271</b>	вит.А-124, вит.РР-4, К-19, Са-605, Mg-191, Р-952, Fe-8, Е-213, С-23	<b>1987</b>	

(лист 15)

**Рацион: сад****Неделя: 3****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, Р-61	107	253
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, Р-190, Fe-2, Е-1, С-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	вит.А-36, К-1, Са-211, Mg-54, Р-277, Fe-2, Е-1, С-1	<b>481</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, Р-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	Са-7, Mg-4, Р-7, Fe-1	<b>46</b>	
<b>Обед</b>								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, Р-17, Fe-1	76	495
	Уха с крупой	180	5	2	7	вит.А-9, Са-26, Р-88, Fe-1, С-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, Са-22, Мг-16, Р-159, Fe-4	246	162
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1	5	121
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Са-14, Мг-117, Р-175, Fe-1, Е-1, С-1	210	202
<b>Итого за Обед</b>		650	32	28	79	вит.А-34, вит.В2-1, вит.РР-4, К-23, Са-81, Мг-146, Р-439, Fe-9, Е-1, С-4	689	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Мг-14, Р-95	113	251
	Шанежка наливная	55	5	2	26	вит.А-23, Са-17, Мг-6, Р-35, Е-1	137	295
<b>Итого за Полдник</b>		255	11	8	34	вит.А-23, Са-137, Мг-20, Р-130, Е-1	250	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Мг-6, Р-26	94	573
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Са-55, Мг-21, Р-61, Fe-1	203	77
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Мг-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Мг-5, Р-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Мг-37, Р-173, Fe-3, С-1	412	
<b>Итого за день</b>		1 863	68	71	245	вит.А-193, вит.В2-1, вит.РР-5, К-24, Са-529, Мг-261, Р-1 026, Fe-15, Е-3, С-6	1878	

(лист 16)

Рацион: сад Неделя: 4 День: понедельник

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

(лист 17)

Рацион: сад Неделя: 4 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Мг-6, Р-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, Мг-20, Р-82, Fe-1, С-1	85	462
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Са-102, Мг-97, Р-195, Fe-3, С-1	205	213
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Мг-5, Р-77, Fe-1	63	310
<b>Итого за Завтрак</b>		448	19	22	60	вит.А-154, К-1, Са-232, Мг-128, Р-380, Fe-5, С-2	507	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	150	1		15	Са-11, Мг-6, Р-11, Fe-2	69	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	Са-11, Мг-6, Р-11, Fe-2	69	
<b>Обед</b>								
	Плов из отварной птицы	205	13	13	36	Са-18, Fe-1	304	416
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Са-20, Мг-14, Р-19, Fe-1	84	495
	Суп борщ с курой	200	2	5	9	вит.В1-1, Са-26, Мг-22, Р-48, Fe-1, С-7, С-2	89	27



	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	Ca-17, Mg-6, P-12, E-1, C-7	44	7
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2	87	123
<b>Итого за Обед</b>		695	20	23	83	вит.В1-1, К-18, Са-81, Mg-42, P-79, Fe-5, E-1, C-16	608	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	55	3	3	41	вит.А-3, Са-6, P-28, E-3	201	603
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
<b>Итого за Полдник</b>		255	9	9	50	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-119, E-3	318	
<b>Ужин сад</b>								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Са-45	103	346
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	50	1	5	5	вит.РР-1, Са-47, Mg-19, P-34, Fe-1	67	4
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус сметанный	50	1	6	2	Са-16, Mg-2, P-13	63	226
<b>Итого за Ужин сад</b>		470	16	16	44	вит.РР-1, Са-124, Mg-32, P-82, Fe-2, C-1	379	
<b>Итого за день</b>		2 018	65	70	252	вит.А-157, вит.В1-1, вит.РР-1, К-19, Са-575, Mg-222, P-671, Fe-14, E-4, C-19	1881	

(лист 18)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Са-86, Mg-21, P-91	187	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
<b>Итого за Завтрак</b>		408	12	18	61	вит.А-3, К-1, Са-177, Mg-37, P-178	448	
<b>Завтрак второй</b>								
	Банан	100			10	Са-16, C-17	45	126
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	Са-16, C-17	45	
<b>Обед</b>								
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	суп картофельный с бобами	200	2	3	11	Са-24, Mg-19, P-42, Fe-1	79	36
	Пюре картофельное	150	3	6	23	вит.В2-11, вит.РР-1, Са-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, Са-51, Mg-25, P-165, Fe-1	183	397
<b>Итого за Обед</b>		680	20	24	73	вит.В2-11, вит.РР-2, К-18, Са-150, Mg-81, P-308, Fe-6	593	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	60	4	8	37	Са-10, Fe-1	236	569
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	14	45	Са-130, Mg-14, P-95, Fe-1	349	
<b>Ужин сад</b>								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Са-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чай с 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
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
<b>Итого за Ужин сад</b>		465	12	14	50	вит.А-134, К-1, Са-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	381	
<b>Итого за день</b>		1 913	54	70	239	вит.А-137, вит.В2-11, вит.РР-2, К-20, Са-655, Mg-169, P-817, Fe-9, C-19	1816	

(лист 19)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рец
			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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	16	20	64	вит.А-84, К-109, Са-228, Mg-64, P-358, Fe-3, E-1, C-2	500	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
<b>Обед</b>								
	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
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123

<b>Итого за Обед</b>	640	22	28	65	вит.А-46, вит.РР-1, К-18, Са-153, Mg-66, Р-1 467, Fe-5	586	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, Р-45, Fe-1, Е-2	235	604
Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, Р-91	117	255
<b>Итого за Полдник</b>	250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, Р-136, Fe-1, Е-2	352	
<b>Ужин сад</b>							
Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, Р-55, Fe-1, Е-4, С-8	91	1
Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, Р-299, Fe-1	98	134
<b>Итого за Ужин сад</b>	450	16	9	46	вит.РР-3, Са-117, Mg-67, Р-389, Fe-3, Е-4, С-9	335	
<b>Итого за день</b>	1 860	71	69	227	вит.А-135, вит.РР-4, К-127, Са-641, Mg-225, Р-2 357, Fe-13, Е-7, С-11	1819	

(лист 20)

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

<b>Итого за период</b>	37 731	1414	1405	5135		39013	
Среднее значение за период		70,7	70,3	256,8		1950,7	