Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Чайка"
Н.Ю. Агаурова

(подпись)
М.П.

АДМИНИСТРАЦИЯ Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №7 "ЧАЙКА" Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИНН 6827012677 ОГРН 1026801063288

Примерное меню с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7лет)

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
88	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	1,95	24,53	0,075	182,62	82,305	12,8	0,31
1	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	0,043	0	40	0,1	8,488	3	0	0,48
43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	125,11	0,078	0,4	0	0	228	111,11	25,56	0,84
	Итого за завтрак	**448**	**12,06**	**15,77**	**58,42**	**436,33**	**0,201**	**2,35**	**64,53**	**0,175**	**419,108**	**196,415**	**38,36**	**1,63**
	Завтрак 2													
ПР	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,001	0	0	0,39	8,7	26,1	9,9	0,6
	Обед													
47	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	7,85	4,43	44,88	250,75	0,084	11,56	105,6	0	27,46	69	18,2	34,1
411	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	0,06	1,2	110	0,4	15	175	81	1,51
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	102	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого за обед	**650**	**26,41**	**20,43**	**144,44**	**891,03**	**0,191**	**13,56**	**215,6**	**0,6**	**53,7**	**290**	**138,2**	**37,81**
	Полдник													
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	26	0,047	106	50	3,5	1,51
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16	0,08	0	0,39	50	26,1	9,9	1,44
391	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41	0	0,27	0	0	12	22,13	11,73	0,8
	Итого за полдник	**440**	**2,84**	**0,46**	**26,4**	**411,14**	**0,16**	**0,35**	**0**	**0,39**	**62**	**48,23**	**21,63**	**2,24**
	Итого за день	**1568**	**33,35**	**24,39**	**188,17**	**1863,6**	**0,429**	**14,31**	**215,6**	**0,99**	**343,7**	**449,34**	**185,39**	**40,89**

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша пшенная на молоке	200	9.8	9.3	50.6	224.04	0.33	2.44	3.75	2.18	242.5	98.25	33.75	1.8
1	Бутерброд с маслом	40/8	1.75	4.8	16	119.22	0.043	0	40	0.1	8.488	3	0	0.48
54	Кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.65	15.7	155.2	0.03	0.43	14.5	0	94	132	14.5	0.21
	Итого за завтрак	**448**	**14.58**	**16.75**	**82.3**	**498.46**	**0.403**	**2.87**	**58.25**	**2.28**	**344.988**	**233.25**	**48.25**	**2.49**
	Завтрак 2													
ПР	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.001	0	0	0.39	8.7	26.1	9.9	0.6
	Обед													
102	Суп гороховый с картофелем	200	6.38	6.74	22.4	156	0.26	3.2	0	1	34.46	14.096	28.46	2.02
204	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4.69	8.69	29.5	213.09	0.07	12.2	0	1.95	7.6	34.5	7.5	0.63
281	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	80	10.63	15.78	10.02	224.62	0.112	0.95	0	0	23.48	0	0	1.54
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**665**	**25.06**	**32.11**	**125.38**	**892.09**	**0.489**	**17.15**	**0**	**3.15**	**76.78**	**94.596**	**74.96**	**6.39**
	Полдник													
216	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	0.07	0.26	122	0.47	221.57	135	11	1.97
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
391	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11	41	0	0.27	0	0	12	22.13	11.73	0.8
	Итого за полдник	**360**	**2.84**	**0.46**	**26.4**	**354.62**	**0.16**	**0.35**	**0**	**0.39**	**62**	**48.23**	**21.63**	**2.24**
	Всего за день	**1503**	**44.78**	**52.22**	**256.38**	**1870.27**	**1.053**	**20.37**	**58.25**	**6.21**	**492.468**	**402.176**	**154.74**	**11.72**

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200	9.04	13.44	40.16	211	0.165	158.65	47.5	0.645	158.65	236.55	72.05	2.09
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.2	16	215	0.035	0.07	66	0.147	95.1	79.1	13.4	0.71
43	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.33	125.11	0.078	0.4	0	0	228	111.11	25.56	0.84
	Итого за завтрак	**460**	**18.18**	**26.14**	**73.49**	**551.11**	**0.278**	**159.12**	**113.5**	**0.792**	**481.75**	**426.76**	**111.01**	**3.64**
	Завтрак 2													
368	Яблоко	100	0.35	0	9.91	41.04	0.01	11	9.2	0	29.44	0	14.03	19.29
	Обед													
37	Суп крестьянский со сметаной	200	3.1	2.07	16.9	117.86	0.128	9.06	0	2.43	48.9	188.25	27.5	1.17
304	Рис отварной	150	3.21	8.52	33.25	222.52	0.155	20.17	30.7	0.6	41.08	86.3	19.01	1.12
248	Котлеты рыбные	70	10.59	6.47	4.17	117	0.08	5.46	9.7	0.5	112.8	136.5	20.9	0.85
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**670**	**20.26**	**17.96**	**117.78**	**755.76**	**0.41**	**35.49**	**40.4**	**3.73**	**214.02**	**457.05**	**106.41**	**5.34**
	Полдник													
319	Запеканка из творога с манной крупой	150	22.79	16.92	20.89	362.17	0.06	0.2	80	0.8	210.98	230	36.6	0.84
354	Соус молочный сладкий	50	1.58	1.26	2.04	35.86	0.006	0	0	0	12.2	8.6	0	0.042
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
391	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11	41	0	0.27	0	0	12	22.13	11.73	0.8
	Итого за полдник	**440**	**27.21**	**18.64**	**49.33**	**545.17**	**0.226**	**0.55**	**80**	**1.19**	**285.18**	**286.83**	**58.23**	**3.122**

	Всего за день	**1670**	**66**	**62.74**	**250.51**	**1893.08**	**0.924**	**206.16**	**243.1**	**5.712**	**1010.39**	**1170.64**	**289.68**	**31.392**

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак													
190	Каша вязкая молочная из риса	200	5.28	9.35	22.26	199	0.3	2.25	31.07	0.3	184.2	96	20.01	0.96
1	Бутерброд с маслом	40/8	1.75	4.8	16	119.22	0.043	0	40	0.1	8.488	3	0	0.48
54	Кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.65	15.7	155.2	0.03	0.43	14.5	0	94	132	14.5	0.21
	Итого за завтрак	**448**	**10.06**	**16.8**	**53.96**	**473.42**	**0.373**	**2.68**	**85.57**	**0.4**	**286.688**	**231**	**34.51**	**1.65**
	Завтрак 2													
368	Яблоко	100	0.35	0	9.91	41.04	0.01	11	9.2	0	29.44	0	14.03	19.29
	Обед													

76	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со сметаной	200	4.48	9.7	10.3	136	0.03	0.36	151	0.102	43	69.63	22.44	1.63
276	Жаркое по-домашнему	200	10.93	15	20.91	262.36	0.128	15.8	0	1.2	21.99	210.6	42	2.33
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**650**	**18.77**	**25.6**	**94.67**	**696.74**	**0.205**	**16.96**	**151**	**1.502**	**76.23**	**326.23**	**103.44**	**6.16**
	Полдник													
216	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	0.07	0.26	122	0.47	221.57	135	11	1.97
472	Булочка домашняя	50	3.7	6.5	30.2	275.2	0.075	4	19	0	39.7	16.8	9.4	9.4
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
391	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11	41	0	0.27	0	0	12	22.13	11.73	0.8
	Итого за полдник	**410**	**20.55**	**25.6**	**94.67**	**629.82**	**0.205**	**16.96**	**151**	**1.502**	**76.23**	**326.23**	**103.44**	**6.16**
	Всего за день	**1608**	**49.73**	**68**	**253.21**	**1841.02**	**0.793**	**47.6**	**396.77**	**3.404**	**468.588**	**883.46**	**255.42**	**33.26**

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	4.28	10.1	26	203	0.3	0.66	47.3	0.3	144.9	135.66	26.6	0.97
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.2	16	215	0.035	0.07	66	0.147	95.1	79.1	13.4	0.71
43	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.33	125.11	0.078	0.4	0	0	228	111.11	25.56	0.84
	Итого за завтрак	**460**	**13.42**	**22.8**	**59.33**	**543.11**	**0.413**	**1.13**	**113.3**	**0.447**	**468**	**325.87**	**65.56**	**2.52**
	Завтрак 2													
368	Яблоко	100	0.35	0	9.91	41.04	0.01	11	9.2	0	29.44	0	14.03	19.29
	Обед													
80	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1.21	3.67	11.58	92.7	0.02	0.53	0	2.43	13.27	188.25	27.5	0.22

321	Пюре картофельное	150	3.4	53.35	20.52	152.5	0.155	20.17	30.7	0.15	41.08	86.3	26.7	1.12
229	Рыба (минтай), тушёная в томате с овощами	120 (60/60)	14.508	6.108	4.56	126	0.06	4.476	6.98	0.122	46.88	194.63	58.24	1.02
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**720**	**22.478**	**64.028**	**100.12**	**669.58**	**0.282**	**25.976**	**37.68**	**2.902**	**112.47**	**515.18**	**151.44**	**4.56**
	Полдник													
233	Сырники запеченые	150	24.82	15.91	31.22	365.41	0.042	0.33	36.9	0.56	140.7	156.88	18.34	0.38
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
418	Сок фруктовый	200	0.4	0.4	23.2	96	34	24	0	0.4	28	28	16	5.6
	Итого за полдник	**390**	**27.86**	**16.67**	**69.82**	**567.55**	**34.202**	**24.41**	**36.9**	**1.35**	**218.7**	**210.98**	**44.24**	**7.42**
	Всего за день	**1670**	**64.108**	**103.498**	**239.18**	**1821.28**	**34.907**	**62.516**	**197.08**	**4.699**	**828.61**	**1052.03**	**275.27**	**33.79**

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
216	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	0.07	0.26	122	0.47	221.57	135	11	1.97
1	Бутерброд с маслом	40/8	1.75	4.8	16	119.22	0.043	0	40	0.1	8.488	3	0	0.48
54	Кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.65	15.7	155.2	0.03	0.43	14.5	0	94	132	14.5	0.21
	Итого за завтрак	**368**	**18.79**	**31.29**	**33.56**	**481.9**	**0.143**	**0.69**	**176.5**	**0.57**	**324.058**	**270**	**25.5**	**2.66**
	Завтрак 2													
401	Оладьи с джемом	100	7.1	6.9	32.17	266.06	0.14	0.55	16.67	22.5	77.33	113.76	30.7	2.15
	Обед													
58	Свекольник	250	2.04	5	14.1	109.75	0.07	8.78	0	0	3.66	0	0	1.33

298	Голубцы ленивые	180	14.4	14.4	12.84	312	0.07	8.7	0	0	0	0	0	0
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**680**	**19.8**	**20.3**	**90.4**	**720.13**	**0.187**	**18.28**	**0**	**0.2**	**14.9**	**46**	**39**	**3.53**
	Полдник													
182	Каша пшенная на молоке	200	9.8	9.3	50.6	224.04	0.33	2.44	3.75	2.18	242.5	98.25	33.75	1.8
8	Бутерброд с сыром	40 /15	5.3	4.8	16	139	0.043	0.03	26	0.047	88	50	3.5	0.48
391	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11	41	0	0.27	0	0	12	22.13	11.73	0.8
	Итого за полдник	**455**	**15.3**	**14.2**	**77.6**	**404.04**	**0.373**	**2.74**	**29.75**	**2.227**	**342.5**	**170.38**	**48.98**	**3.08**
	Всего за день	**1603**	**60.99**	**72.69**	**233.73**	**1872.13**	**0.843**	**22.26**	**222.92**	**25.497**	**758.788**	**600.14**	**144.18**	**11.42**

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
88	Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	0.08	1.95	24.53	0.075	182.62	82.305	12.8	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.2	16	215	0.035	0.07	66	0.147	95.1	79.1	13.4	0.71
43	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.33	125.11	0.078	0.4	0	0	228	111.11	25.56	0.84
	Итого за завтрак	**460**	**15.35**	**20.17**	**58.42**	**532.11**	**0.193**	**2.42**	**90.53**	**0.222**	**505.72**	**272.515**	**51.76**	**1.86**
	Завтрак 2													
ПР	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.001	0	0	0.39	8.7	26.1	9.9	0.6
418	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	17	12	0	0.2	14	14	8	2.8
	Обед													

80	Суп картофельный с рисом	250	2.18	2.84	14.29	91.5	0.11	8.25	0	0	24	9.98	4.42	0.96
248	Котлеты рыбные	70	10.59	6.47	4.17	117	0.08	5.46	9.7	0.5	112.8	136.5	20.9	0.85
321	Пюре картофельное	150	3.4	53.35	20.52	152.5	0.155	20.17	30.7	0.15	41.08	86.3	26.7	1.12
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**720**	**19.53**	**63.56**	**102.44**	**659.38**	**0.392**	**34.68**	**40.4**	**0.85**	**189.12**	**278.78**	**91.02**	**5.13**
	Полдник													
206	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.14	26	0.047	106	50	3.5	1.51
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
420	Снежок	180	5.04	4.5	19.8	144.36	0.072	0.9	33	0	295.2	141	22.5	0.72
	Итого за полдник	**420**	**5.04**	**4.5**	**19.8**	**514.5**	**0.072**	**0.9**	**33**	**0**	**295.2**	**141**	**22.5**	**0.72**
	Всего за день	**1730**	**42.22**	**91.13**	**202.96**	**1879.09**	**0.658**	**38**	**163.93**	**1.462**	**998.74**	**718.395**	**175.18**	**8.31**

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
190	Каша вязкая молочная из риса	200	5.28	9.35	22.26	199	0.3	2.25	31.07	0.3	184.2	96	20.01	0.96
1	Бутерброд с маслом	40/8	1.75	4.8	16	119.22	0.043	0	40	0.1	8.488	3	0	0.48
54	Кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.65	15.7	155.2	0.03	0.43	14.5	0	94	132	14.5	0.21
	Итого за завтрак	**448**	**10.06**	**16.8**	**53.96**	**473.42**	**0.373**	**2.68**	**85.57**	**0.4**	**286.688**	**231**	**34.51**	**1.65**
	Завтрак 2													
ПР	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.001	0	0	0.39	8.7	26.1	9.9	0.6
	Обед													
67	Щи со сметаной	200	1.38	7.2	13.4	136	0.06	9.3	152	1.9	42	39.2	16.6	0.92
171	Гречневая каша рассыпчатая	150	4.83	4.45	71.25	295	0.15	0	0	0	12.6	14.6	210	2.85
277	Гуляш из отварного мяса	70	3.54	2.99	14.06	188.59	0.07	3.73	0	0.47	15.4	46.33	14.07	1.53
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**670**	**13.11**	**15.54**	**162.17**	**917.97**	**0.327**	**13.83**	**152**	**2.57**	**81.24**	**146.13**	**279.67**	**7.5**
	Полдник													
216	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	0.07	0.26	122	0.47	221.57	135	11	1.97
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
391	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11	41	0	0.27	0	0	12	22.13	11.73	0.8
	Итого за полдник	**360**	**0.2**	**0.1**	**11**	**354.62**	**0**	**0.27**	**0**	**0**	**12**	**22.13**	**11.73**	**0.8**
	Всего за день	**1508**	**25.67**	**35.34**	**249.43**	**1871.11**	**0.701**	**16.78**	**237.57**	**3.36**	**388.628**	**425.36**	**335.81**	**2.45**

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200	9.04	13.44	40.16	211	0.165	158.65	47.5	0.645	158.65	236.55	72.05	2.09
1	Бутерброд с маслом	40/8	1.75	4.8	16	119.22	0.043	0	40	0.1	8.488	3	0	0.48
43	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.33	125.11	0.078	0.4	0	0	228	111.11	25.56	0.84
	Итого за завтрак	**448**	**14.89**	**21.74**	**73.49**	**455.33**	**0.286**	**159.05**	**87.5**	**0.745**	**395.138**	**350.66**	**97.61**	**3.41**
	Завтрак 2													
368	Яблоко	100	0.35	0	9.91	41.04	0.01	11	9.2	0	29.44	0	14.03	19.29

	Обед													
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.68	Feb-83	17.14	104.7	0.2	8.25	50	0	114.2	154	42.7	2.6
336	Капуста тушеная с мясом	220	10	8.2	10.8	298	0.06	21	28.57	1.9	38.4	70.63	48.23	1.47
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**670**	**16.04**	**30357.1**	**91.4**	**701.08**	**0.307**	**30.05**	**78.57**	**2.1**	**163.84**	**270.63**	**129.93**	**6.27**
	Полдник													
319	Запеканка из творога с манной крупой	150	22.79	16.92	20.89	362.17	0.06	0.2	80	0.8	210.98	230	36.6	0.84
354	Соус молочный сладкий	50	1.58	1.26	2.04	35.86	0.006	0	0	0	12.2	8.6	0	0.042
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	0.16	0.08	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
376	Кисель из концентрата на плодовых	200	0.04	0.018	25.24	122	0.01	0.36	0	0.2	28.92	9	4.4	1.13
	Итого за полдник	**440**	**24.37**	**18.18**	**22.93**	**626.17**	**0.066**	**0.2**	**80**	**0.8**	**223.18**	**238.6**	**36.6**	**0.882**
	Всего за день	**1658**	**55.65**	**30397.02**	**197.73**	**1823.62**	**0.669**	**200.3**	**255.27**	**3.645**	**811.598**	**859.89**	**278.17**	**29.852**

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак													
88	Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	0.08	1.95	24.53	0.075	182.62	82.305	12.8	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.2	16	215	0.035	0.07	66	0.147	95.1	79.1	13.4	0.71
54	Кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.65	15.7	155.2	0.03	0.43	14.5	0	94	132	14.5	0.21
	Итого за завтрак	**460**	**14.28**	**19.32**	**56.79**	**562.2**	**0.145**	**2.45**	**105.03**	**0.222**	**371.72**	**293.405**	**40.7**	**1.23**
	Завтрак 2													
368	Яблоко	100	0.35	0	9.91	41.04	0.01	11	9.2	0	29.44	0	14.03	19.29

	Обед													
102	Суп гороховый с картофелем	200	6.38	6.74	22.4	156	0.26	3.2	0	1	34.46	14.096	28.46	2.02
321	Пюре картофельное	150	3.4	53.35	20.52	152.5	0.155	20.17	30.7	0.15	41.08	86.3	26.7	1.12
278	Бефстроганов из говядины	80	16.8	16.6	4.47	248	0.039	0.013	85.7	0.102	44.4	121	16	1.3
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ПР	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	102	0.027	0	0	0	5.4	0	6	1.24
	Итого за обед	**680**	**29.94**	**77.59**	**110.85**	**854.88**	**0.501**	**24.183**	**116.4**	**1.452**	**131.18**	**267.396**	**110.16**	**6.64**
	Полдник													
216	Омлет	120	14.01	23.84	1.86	207.48	0.07	0.26	122	0.47	221.57	135	11	1.97
289	Пирожок с повидлом	50	3	2.7	31.5	158.3	0.075	0.1	19	0	39.7	16.8	9.4	9.4
147	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.4	106.14	34	0.16	0	0.39	50	26.1	9.9	1.44
418	Сок фруктовый	200	0.4	0.4	23.2	96	17	12	0	0.2	14	14	8	2.8
	Итого за полдник	**410**	**6.04**	**3.46**	**70.1**	**567.92**	**51.075**	**12.26**	**19**	**0.59**	**103.7**	**56.9**	**27.3**	**13.64**
	Всего за день		**50.61**	**100.37**	**247.65**	**2026.04**	**51.731**	**49.893**	**249.63**	**2.264**	**636.04**	**617.701**	**192.19**	**40.8**