





День 21	Наименование блюда	Объем порции (г) возраст		Пищевые вещества				Энергет. Ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
Завтрак №91	Каши пшеничная молочная с/м	180	200	4,8/6,3	6,7/8,9	19/25	0,13/0,17	0,33/0,4	0,8/1,07	110,45/146, 27	2,0/2,66		
		30	30										
№263	чай с молоком. Хлеб пшенич- ный с маслом	180	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15		
		30/5/ 5/	40/ 5/	5,465/7,265	7,38/8,63	15,285/20,355	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	157,8/194,7	0,595/0,775		
	Всего:			12,31/16,39	16,45/20,7 2	49,19/65,56	0,19/0,26	0,54/0,71	1,8/2,39	359,22/553, 32	2,73/3,59		
Обед №47	суп лапша по домашнему с курицей	180	200	1,7/2,3	1,7/2,29	13/17	0,08/0,11	0,07/0,09	9,92/13,22	15,27/20,36	0,59/0,79		
№107	юре из гороха	150	180	25,53/31,84	32,3/38,8	29,28/35,14	0,12/0,16	0,18/0,26	1,1/1,4	28/36	0,5/0,96		
		85	105	28,56 129,53	34,98/35,0 2	4,50 14,66	0,10 0,11	0,24/0,25	3,10/3,15	28, 99/29,09	2,70 12,72		
№256	кисель Хлеб	180	200	0,51/0,68	-	15,8/21	0,023/0,03	0,13/0,17	180/240	10,13/13,5	4,24/5,65		
		40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29	0,027/0,042	0,21/0,33	-	8/12	0,72/1,08		
	Всего:			30,78/39,38	35,41/41,6 3	77,98/102,1	0,25/0,34	0,59/0,94	191/255	61/82	6,05/8,48		
Полдник №262	Кондит.издел. Чай с сахаром	60	60	3,92/6,86	3,92/6,86	27,24/47,67	0,07/0,11	0,05/0,09	-	8,0/14,0	0,72/1,260		
		180	200	2,09/2,79	1,91/2,55	9,95/13,27	0,015/0,02	0,13/0,17	0,75/1,0	80,22/106	1,32/1,76		
	Всего:			6,21/9,85	5,83/9,41	47,29/71,04	0,085/0,13	0,18/0,26	3,75/4,0	104,22/136, 96	4,24/5,22		
Ужин №130	Запеканка из творога со сущенным молоком.	100	150	5,12/6,8	6,25/8,3	2,5/3,3	0,05/0,07	0,18/0,24	1,4/1,9	55,67/74,2	0,95/1,2		
№263	Чай с сахаром Хлеб пшенич. Всего	180	200	0,11/0,15	-	9,3/12,0	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1		
		40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/24,85	0,04/0,05	0,028/0,035	-	8,0/10,0	0,7/0,9		
	Всего:			8,35/10,75	6,61/8,75	32,72/40,15	0,105/0,140	0,358/0,478	1,59/2,15	73,18/96,88	3,2/4,2		
	Итого за день			57,65/61,37	64,3/79,4	207,2/279	0,63/0,87	1,67/2,13	195,8/263	549,1/808,4	15,8/21,5		





День 6	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества					Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		1-3	3-7	Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>		С	Ca	Fe			
													150/5	200/5	5,58/7,44
Завтрак №91	Каши кукуруз.молоч. жид.	150/5	200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,4/35,2			183/244						
№253	Коф. напиток с молоком	150	200	2,09/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71			89,02/118,69	0,1/0,13			0,75/1,0	90,9/121	0,11/0,15
	Хлеб с маслом,сыр	30/5	40/5	5,465/7,265	7,38/8,63	15,28/20,35			155/196	0,043/0,061			0,25/0,32	157,8/194,5	0,595/0,775
	Всего	5	9	13,135/17,49	15,82/19,8	56,46/75,26			427/559	0,273/0,371			1,75/2,32	348,4/448	3,005/4,025
Обед №37	Суп картофель. с клецками	150	200	2,25/3,0	1,97/2,63	10,10/13,47			67,16/89,55	0,037/0,05			6,91/9,22	14,96/19,9	0,548/0,73
№181/77	Курица отв. с соус,овоц,рагу	75/75	100/100	11,82/15,6	11,82/15,6	0,62/0,83			225,6/327,47	0,045/0,06			0,06/0,08	7,79/10,39	0,98/1,31
№235	Кисель	150	200	0,09/0,12	-	15,86/21,15			63,8/85,07	--			36/48	8,51/11,34	0,27/0,36
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9			100,0/150,0	0,027/0,042			--	8,0/12,0	0,72/1,08
	Всего			17,2/24,18	14,15/18,7	46,5/65,3			457,5/650,09	0,109/0,152			42,9/57,3	39,3/53,6	2,518/3,48
Полдник №294	Вьетчка	45	45	3,29	7,07	27,67			171,58	0,07			--	8,21	0,71
№255	чай	150	200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38			87,98/117,31	0,045/0,06			3,0/4,0	181/242	0,15/0,2
	Всего			7,78/9,18	11,86/13,4	49,9/52,2			322,5	0,115/0,130			7,5/8,5	213,2	4,16/4,21
Ужин №64	Суп картофельный с рыбнымифрика дельк	150	200	4,99/6,62	6,23/8,31	15,96/21,28			148/184	0,008/0,01			--	13,9/18,5	0,41/0,54
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9,3/12,04			36,5/48,7	0,05/0,02			0,15/0,2	9,5/12,6	1,58/2,1
	Хлеб	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,9/24,9			100,0/125,0	0,04/0,05			--	8,0/10,0	0,72/0,9
	Всего			8,1/10,6	6,59/8,76	46,18/58,17			284,06/358,1	0,071/0,08			0,19/0,25	31,4/41,2	2,71/3,54

День 7	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества				Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калор.		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Итого за день			46,21/61,45	48,42/60,8	199/251	1491/1890	0,568/0,733	0,994/1,345	52,34/68,37	632,3/756	12,4/15,3	
Завтрак №93	Каша геркул. мол.с маслом	150/5	200/5	4,75/6,33	6,68/8,9	19,1/25,5	155/207	0,13/0,17	0,33/0,44	0,8/1,07	110,4/146,2	2,0/2,7	
№249	Какао с молок.	150	200	3,6/4,8	3,4/5,04	24,5/32,7	146,7/195,7	0,03/0,04	0,135/0,18	0,975/1,3	119/159	0,54/0,72	
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,46/7,26	7,38/8,63	15,28/20,35	155/195	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	158/195	0,595/0,775	
	Всего			13,81/18,39	17,46/22,57	58,9/78,6	456,7/598	0,203/0,271	0,575/0,76	2,025/2,69	387,4/500,3	3,135/4,195	
Обед №211	Щи из свеж. кап.скарт.с/с	150	200	1,12/1,49	3,69/4,92	3,8/5,6	52,5/70,8	0,03/0,04	0,045/0,06	8,53/11,3	35/47	1,34/1,79	
№141	Рыба под омлетом каша яичневая вязкая	85	105	5,11	6,49	21,06	203,09	0,2	0,2	20,23	22,86	1,79	
№255	Компот из с/ф	150	60	0,42/0,56	--	20,92/27,9	85,3/113,8	0,015/0,02	0,015/0,02	0,75/1,0	31,95/42,6	0,67/0,89	
	Хлеб	40		3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	--	8,0/12,0	0,72/1,08	
	Всего			9,69/11,72	10,54/11,95	65,68/84,4	441/537,6	0,272/0,302	0,465/0,61	29,51/32,53	98,2/124,4	4,52/5,55	
Полдник	Кондитерское изделие	40	40	3,92	3,92	27,24	160,0	0,07	0,05	--	8,0	0,72	
	Сок	150	200	0,6/0,8	--	17,6/23,4	75/100	--	--	4,5/6,0	18,0/24,0	0,45/0,6	
	Всего			4,52/4,72	3,92	44,8/50,6	235/260	0,07	0,05	4,5/6,0	16,0/32,0	1,17/1,32	
Ужин №104	Макароны отв. с сыром	150	200	5,1/6,8	6,99/9,32	30,1/40,1	203,6/271,5	0,09/0,12	0,045/0,06	4,2/5,6	22,4/29,9	0,95/1,27	
№262	Чай с молоком	150	200	2,09/2,79	1,91/2,55	9,95/13,27	65,44/87,25	0,015/0,02	0,13/0,17	0,75/1,0	80,22/106	1,32/1,76	
	Хлеб пшеч.	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/24,85	100,0/125,0	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,7/0,9	
	Всего			10,23/13,39	9,25/12,32	61/78,2	369/489,75	0,145/0,19	0,203/0,265	4,95/6,6	110,6/145,9	2,97/3,93	

День 8	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества				Энергетич. Ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калорийн		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Итого за день			38,25/43,5	37,25/46,8 4	230,5/291,8	1501,7/1885, 35	0,69/0,83	1,293/1,685	40,98/47,82	611,6/802,6	11,79/14,99	
Завтрак №91	Кашиа пиенная молочная	150/5	200/5	5,58/7,74	6,053/8,07	26,5/35,3	183/244	0,21/0,28	--	0,75/1,0	99,8/133	2,33/3,11	
№249	Какао с молок.	150	200	3,6/4,8	3,4/5,04	24,1/32,7	146,7/195,7	0,03/0,04	0,135/0,18	0,975/1,3	119/159	0,54/0,72	
	Хлеб с маслом, сыр	30/5	40/5	5,46/7,26	7,38/8,63	15,28/20,35	155/195	0,043/0,061	0,11/0,14	0,25/0,32	158/195	0,595/0,775	
	Всего			14,64/19,8	16,9/21,7	65,9/88,3	484,7/634,7	0,283/0,381	0,245/0,32	1,97/2,3	376,8/487	3,465/4,605	
Обед №32	Борщ с капустой и сметаной на мк/б	150	200	3,02/4,02	6,78/9,04	19,43/25,9	89,76/119,68	0,08/0,11	0,08/0,1	15,94/21,25	27,4/36,6	1,39/1,85	
	Плов с мясом	150	200	10,9/13,79	13/16	31,3/34,1	285,7/333,9	0,03/0,04	0,05/0,08	1,21/1,61	8,77/11,69	1,18/1,57	
	Сок	150	200	0,6/0,8	--	17,6/23,4	75,0/100,0	--	--	4,5/6,0	18/24	0,45/0,6	
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/30	100/150	0,027/0,042	0,21/0,33	--	8,0/12,0	0,72/1,08	
	Всего			18,2/23,73	22,02/27,5	91,34/116,5	583,67/736,8	0,147/0,202	0,37/0,53	27,1/34,31	82,9/105	4,51/5,87	
Полдник №235	выпечка	40	70	3,92/6,86	3,92/6,86	24,2/47,7	160/240	0,07/0,11	0,05/0,09	--	8,0/14,0	0,72/1,26	
	снежок	150	200	0,09/0,12	--	15,86/21,15	63,8/85,07	--	--	36,0/48,0	8,51/11,34	0,27/0,36	
	Фрукт	150	150	0,3	--	15,15	63,0	--	--	4,5	24,0	3,3	
	Всего			4,31/7,28	3,92/6,86	55,15/84	286,8/388	0,07/0,11	0,05/0,09	40,5/52,5	40,5/49,34	4,29/4,92	
Ужин №125	Латшевик с творогом с м/с	150	200	11,78/15,71	5,3/7,06	30,3/40,4	194/286	0,08/0,1	0,16/0,21	0,48/0,64	108/144	0,67/0,89	
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9,3/12	36,5/49	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1	
	Хлеб	40	50	3,04/3,8	0,36/0,45	21/25	100/125	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,72/0,9	
	Всего			14,93/19,7	5,66/7,51	60,5/77,3	330,04/459,6 2	0,14/0,16	0,34/0,45	0,67/0,89	125,5/166	2,97/3,89	
	Итого за день			52,08/70,51	48,51/63,6	272,89/366,1	1685,21/2101	0,64/0,85	1,05/1,39	70,24/90	625,2/807,3	15,23/19,28	



День 9	Наименование блюда	Объем порций (грамм), возраст		Пищевые вещества				Энергет. Ценность Ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	Калорийн.		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
Завтрак №116	Каша дружба	150	200	0,11/0,15	--	9,3/12,04	36,48/48,64	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	9,51/12,68	1,58/2,1	
		30	40	1,9/2,53	0,3/0,4	12/16	75,0/100,0	0,049/0,068	0,068	--	7,7/14,8	0,55/0,7	
№263	Чай с сахаром Хлеб с маслом, сыр	150	200	24,51/33,89	8,9/12,72	50,3/61,04	405,48/563,64	0,074/0,102	0,518	1,8/1,95	256/302	3,6/4,27	
		30	40	1,14/1,52	4,0/5,3	6,49/8,65	66,6/7,88	0,015/0,06	0,068/0,09	11,49/15,25	30,23/40,31	0,69/0,92	
Обед №26	Суп горохов с гречками	150	200	21,16	34,25	24,65	413,84	0,19	0,19	22,43	24,24	3,59	
		60/100	60/100	0,09/0,12	--	15,86/21,15	85,8/114	--	--	36/48	8,51/11,34	0,27/0,36	
№235	Компот из с/ф Всего	150	200	25,43/27,36	38,61/40,12	66,88/83,27	644,31/737,8	0,26/0,29	0,47/0,61	69,87/85,68	71/88	5,2/5,9	
		50	60	5,53/3,54	4,90/2,82	9,27/65,8	96,72/220	0,08/0,05	0,30	2,60	240/6,6	0,20/0,48	
Полдник	Кондитерские изделия Чай с сахаром	150	200	0,40	0,30	9,50	42,0	0,02	0,03	5,00	19,00	0,33	
		100	100	9,47	8,02	84,57	350,9	1,32	0,33	7,60	265	1,01	
Ужин №85	Суп с крупной и рыбными консервами	150	200	7,35/9,8	10,4/13,94	31,02/41,37	248,68/331,58	0,21/0,29	0,16/0,22	0,9/1,22	128/171	2,4/3,2	
		40	50	0,11/0,15	--	9,3/12,0	36,48/48,64	0,015/0,02	0,15/0,2	0,9/1,25	9,5/12,7	1,58/2,1	
№268	Хлеб	150	200	3,04/3,8	0,36/0,45	20,92/24,85	100/125	0,04/0,05	0,028/0,035	--	8,0/10,0	0,7/0,9	
		40	50	10,5/13,0	10,76/14,3	61,24/78,22	385/505	0,26/0,36	0,34/0,45	1,8/2,4	145/193	4,7/6,2	
№268	Всего	150	200	10,5/13,0	10,76/14,3	61,24/78,22	385/505	0,26/0,36	0,34/0,45	1,8/2,4	145/193	4,7/6,2	
		40	50	10,5/13,0	10,76/14,3	61,24/78,22	385/505	0,26/0,36	0,34/0,45	1,8/2,4	145/193	4,7/6,2	

							Пищевые вещества				Энергет. Ценность Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг.			
							Объем порций (грамм), возраст	Б	Ж	У		Калорийн.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe		
День 10	Наименование блюда	1-3	3-7																
Завтрак																			
№84	Кашиа манная с повидлом	150/5	200/5	4,91/6,55	6,25/8,33	26,32/35	181/244	0,08/0,11	0,1/0,13	0,77/1,02	98,38/131,17	1,01/1,35							
№253	Коф. напиток с молоком	150	200	2,09/2,8	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	0,02/0,03	0,1/0,13	0,75/1,0	90,98/121,3	0,11/0,15							
	Хлеб с маслом	30/5	40/5	5,52/7,34	12,52/15,96	15,36/20,16	201/228	0,049/0,068	0,068/0,122	--	77/149	0,5/0,7							
	Всего			12,52/16,78	21,16/27,48	56,46/75,17	471,02/590,7	0,149/0,208	0,268/0,382	1,52/2,02	266,36/401,47	1,62/2,2							
Обед																			
№34	Свекольник на м.б. со смет.	150	200	1,16/1,54	3,8/5,0	6,03/8,01	62,5/83,3	0,07/0,09	0,075/0,1	10,4/13,9	32,5/43,1	1,6/2,1							
№148	Макарони отварные	60/40	60/40	18,42	21,14	3,25	276,88	0,08	0,21	0,98	53,93	2,72							
№200	Зразы мясные соус	100	150	2,62/3,93	3,23/4,84	13,45/20,2	87,16/130,7	0,06/0,09	0,05/0,08	55,3/82,9	54,6/81,9	1,34/2,01							
№266	Напиток из изюма	150	200	0,51/0,68	--	15,76/21,01	35,15/46,87	0,023/0,03	0,13/0,17	180/240	10,13/13,5	4,24/5,65							
	Хлеб	40	60	3,04/4,56	0,36/0,54	19,9/29,9	100/150	0,04/0,06	0,028/0,042	--	8,0/12,0	0,72/0,08							
	Всего			25,33/29,13	28,53/31,52	58,39/82,19	643/687,6	0,273/0,35	0,493/0,602	247/463	159/204	10,6/12,6							
Полдник																			
№286	Оладьи со сууценным молоком	50/5	50/5	4,6	4,3	40,7	220,3	0,08	0,05	0,04	17	1,2							
№255	чай	150	200	4,19/5,15	4,79/6,38	7,3/9,0	81,48/118,6	0,045/0,06	0,15/0,2	3,19/4,25	181/242	0,15/0,2							
	Всего			8,80/9,75	9,09/10,68	48/49,7	301,8/339	0,125/0,140	0,2/0,25	3,23/4,29	198/259	1,35/1,4							
Ужин																			
№110	Омлет натур.	65	100	5,82/8,9	9,02/13,8	1,52/2,34	110,5/170	0,04/0,06	0,21/0,32	0,25/0,38	53,35/82,07	1,11/1,70							
№263	Чай с сахаром	150	200	0,11/0,15	--	9/12	36/49	0,015/0,02	0,15/0,2	0,19/0,25	0,51/12,7	1,6/2,1							
	Хлеб	30	40	1,9/2,5	0,3/0,4	12/16	75/100	0,045/0,068	0,068/0,122	--	77/149	0,5/0,7							
	Всего			5,93/11,3	9,32/14,2	10,5/20,3	22,5/319	0,104/0,328	0,428/0,648	0,44/0,63	130,8/243,8	3,2/4,5							
	Итого за день			52,6/66,9	68,31/55,9	173,3/227,3	1,637/1,936	0,651/1,02	1,39/1,88	252/273	754,1/1,108	16,8/20,7							

