



ПЕРСПЕКТИВНОЕ десятидневное МЕНЮ
с дневным пребыванием детей (с 7 до 11 лет)

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	P	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
174	Каша рисовая молочная с маслом	220	8,25	11,85	45,65	327	181,44	16,46	0	364,67	0,06	0,06	0,15	0	51,8	1,9	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,2	1,26	18,42	145,6	38,4	9,9	0,04	12,9	0,033	0,03	0,23	0,225	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
501	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	0,6	10,8	56,7	30,96	2,574	0	47,664	0,059	0,014	0,052	0	76,482	0,45	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	15,03	14,10	86,81	589,60	300,22	43,00	0,04	453,60	0,19	0,15	0,46	0,225	128,28	2,35	25,09
ОБЕД 12.30																	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,408	39,96	23,754	7,91	0	13,39	0,034	0,016	0,023	0,59	0	2,82	
82	Борщ с капустой и картофелем на гов. б.	200	8,44	4,94	8,74	83	43,68	18,9	0	59,78	0,098	0,04	0,038	0,95	0	2,54	
255	Печень по строгановски с соусом	90	11,93	12,13	4,07	165,5	205,39	15,72	0	69,92	2,5	0,18	0,13	0	397,58	3,6	
128	Картофельное пюре	150	4,1	9,16	17,68	172,86	79,88	27,4	0	71,65	1,028	0,142	0,114	0	50	8,8	
349	Компот из меси сухофруктов	180	0,59	0,08	18,81	120,52	21,09	15,71	0	29,23	0,628	0,1	0,021	0,48	0	0,65	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	8,18	62,4	16,46	4,24	0,02	2,96	0,14	0,012	0,17	0,096	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	18,105	0	50,55	0,588	0,075	0,042	0	0	0	
ПР	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	19,8	16,2	0	35,8	1,96	0,054	0,036	0,63	0	18	
	ВСЕГО НА ОБЕД	935	31,09	31,765	94,438	819,29	474,184	124,185	0,02	333,28	6,976	0,619	0,574	2,746	447,58	36,41	34,86
ПОЛДНИК 16.00																	
424	Булочка домашняя	100	10,26	12,52	43,92	244	36	5	0,008	7	0,73	0,13	0,011	1,37	0,016	0,06	
ПР	Сок	200	0,87	0,133	26,06	109,6	14,66	15,33	0	31,33	1,33	0,036	0,04	2,72	0	5,33	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	11,13	12,653	69,98	353,6	50,66	20,33	0,008	38,33	2,06	0,166	0,051	4,09	0,016	5,39	15,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,25	58,52	251,23	1762,49	825,06	187,52	0,07	825,21	9,23	0,94	1,09	7,06	575,88	44,15	75,00

норма 57,75 58,5 251,25 1762,5 825 187,5 0,075 825 9 0,9 1,05 7,5 525 45 75

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
223	Запеканка творожная	160	20,58	1,98	22,1	296	268,22	11,98	0	81,98	0,88	0,08	0,36	0	186,2	0,62	
327	Соус молочный (сладкий)	30	0,39	0,294	2,65	20,3	19,79	1,76	0	42,54	0,033	0,005	0,014	0	15,04	0,065	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,2	1,26	18,42	128,6	38,4	9,9	0,04	12,9	0,033	0,03	0,23	0,225	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
ПР	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1,9	5,67	0,0066	7	0	0	0,059	1,04	2	0	
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	50	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	27,32	7,54	68,66	588,20	380,43	43,38	0,05	194,72	1,05	0,17	0,69	1,265	203,24	2,35	25,03
ОБЕД 12.30																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,578	1,645	2,187	42,42	29,349	9,625	0	61,401	0,443	0,024	0,019	0,2	0	4,95	
111	Суп из мак. изд./гов б.	200	1,098	4,062	10,396	98,6	29,42	14,18	0	81,84	0,58	0,34	0,018	1,09	3,2	0,76	
268	Биточки мясные	90	13,5	19,8	11,716	238,45	167,863	39,638	0	85,296	1,29	0,065	0,03	0	200,5	0,278	
139	Капуста тушеная	150	2,06	5,52	11,83	115,5	91,035	21,275	0	118,125	0,245	0,045	0,04	0	0	0,256	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	90,38	3,096	3,096	0	127,206	0,57	0,04	0,05	0,77	0	13	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	8,18	62,4	16,46	4,24	0,02	2,96	0,14	0,012	0,17	0,096	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	18,105	0	50,55	0,588	0,075	0,002	0	0	0	
ПР	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	19,8	16,2	0	35,8	1,96	0,054	0,006	0,63	0	18	
	ВСЕГО НА ОБЕД	935	23,426	33,122	98,539	822,8	421,153	126,359	0,02	563,178	5,816	0,655	0,335	2,786	203,7	37,244	35,01
ПОЛДНИК 16.00																	
446	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	243	8,506	2,27	0	36,67	0,6	0,09	0,033	0,0004	118,67	0	
ПР	Сок	200	0,87	0,133	26,06	109,6	14,66	15,33	0	31,33	1,33	0,036	0,04	2,72	0	5,33	
	ВСЕГО ПОЛДНИК	300	6,96	18,583	83,47	352,6	23,166	17,6	0	68	1,93	0,126	0,073	2,7204	118,67	5,33	15,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,71	59,25	250,67	1763,60	824,75	187,34	0,07	825,90	8,80	0,95	1,10	6,77	525,61	44,92	75,05
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
264	Каша пшеничная молочная	200	8,4	6,6	28,2	138,3	115,5	20,85	0	308,09	0,74	0,079	0,143	0	257	1,11	
пр	Яйцо	40	5,04	4,24	0,44	62	68,8	4	0	20	1,19	0,066	0,013	0,022	149	0	
пр	Сыр	10	5,28	5,32	0	70	14,56	8,92	0	183,6	1,16	0,126	0,18	1,16	8	5,16	
пр	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1,9	5,67	0	7	0	0	0,059	1,04	2	0	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,2	1,26	18,42	145,6	38,4	9,9	0,06	12,9	0,033	0,03	0,23	1,225	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	18,105	0	50,55	0,588	0,075	0,042	0	0	0	
494	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0,2	21,2	50	17,2	9,2	0	14,4	0,6	0,006	0,02	0	5	5,6	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	555	26,43	21,81	86,22	589,35	320,49	76,65	0,06	596,54	4,31	0,38	0,69	3,447	421,00	11,87	25,08
ОБЕД 12.30																	
76	Винегрет	60	1,02	6,18	4,92	78,06	45,74	10,18	0	12,72	0,48	0,042	0,03	1,73	9	8,24	
153	Суп с рыбными консервами	250	9	18,48	6,75	149,25	78,5	11,62	0	19,675	0,482	0,052	0,037	0,12	57	7,975	
406	Плов с курицей	200	8,3	3,96	19,28	198,84	226,38	16,272	0	60,7	0,495	0,138	0,068	1,008	32	1,716	
512	Напиток из изюма	200	0,4	0	10,4	4,2	19	8,5	0	41,2	0,446	0,026	0,016	0,097	1	1,76	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,9	20,3	95	25,6	21,5	0,009	16,16	0,23	0,06	0,026	0,25	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,8	0,4	24,6	118	25,6	21,5	0	15,16	0,23	0,06	0,026	0,15	0	0	
ПР	Бананы	200	2,2	0,6	40,4	178	44	14	0	10	0,52	0,062	0,146	0	6	9,4	
	ВСЕГО НА ОБЕД	1000	27,72	30,52	126,65	821,35	464,82	103,572	0,009	175,615	2,883	0,44	0,349	3,355	105	29,091	34,95
ПОЛДНИК 16.00																	
429	Булочка Веснушка	100	2,72	6,76	38	243	40	7,2	0	28,8	0,64	0,064	0,016	0	0	0	
ПР	Кефир	225	1	0,2	0,2	110	0	0	0	24,47	1,4	0,01	0	0	0	4,07	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	325	3,72	6,96	38,2	353	40	7,2	0	53,27	2,04	0,074	0,016	0	0	4,07	15,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,87	59,29	251,07	1763,70	825,31	187,42	0,07	825,43	9,23	0,90	1,05	6,80	526,00	45,03	75,05
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

4 день

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	С, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
301	Омлет	170	3,939	24,83	2,64	252	306,8	2,24	0	87,15	1,2	0,15	0,175	2,93	48	2,76	
пр	Сыр	20	2,6	2,68	0	34,2	14,56	8,92	0	183,6	1,16	0,026	0,18	1,06	8	7,16	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,2	1,26	18,42	145,6	38,4	9,9	0,04	12,9	0,033	0,03	0,23	0,225	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
пр	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1,9	5,67	0	7	0	0	0,059	1,04	2	0	
501	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	1	12	63	34,4	2,86	0	52,96	0,066	0,016	0,058	0	84,98	0,5	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	13,43	33,76	45,05	588,10	445,48	43,66	0,04	371,98	2,50	0,27	0,73	5,255	142,98	10,42	25,03
ОБЕД 12.30																	
9	Салат из моркови и яблок	60	0,72	2,88	21,46	49,32	24,42	2,04	0	47,72	0,84	0,03	0,086	2,02	267,87	6	
103	Суп картофельный с мак. изд. /м.б	250	5,72	9,8	20,45	137,9	3,55	6,05	0	35,2	1,97	0,12	-	0	0	8,25	
345	Биточки рыбные	90	10,03	6,69	17,51	143,73	4,04	9,5	0	10,887	0,246	0,02	0,03	0	0	0,17	
173	Картофель отварной	150	3,87	0,6	38,7	180,5	21	18	0	25	0,2	0,15	0,09	0	45	0,95	
623	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	19,6	9,4	0	25,2	0,6	0,006	0,03	0	45,87	14,25	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118	25,6	21,5	0,032	15,16	0,23	0,06	0,009	0,15	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	25,6	21,5	0	15,16	0,23	0,06	0,026	0,1	0	0	
	ВСЕГО НА ОБЕД	840	27,46	20,89	167,64	821,05	123,81	87,99	0,032	174,327	4,316	0,446	0,271	2,27	358,74	29,62	34,94
ПОЛДНИК 16.00																	
442	Булочка "К чаю"	100	15,74	3,5	38,86	243	256,2	56,2	0	254,8	0,52	0,18	0,05	0	24	0,54	
пр	Сок	200	1	0,2	0,2	110	0	0	0	24,47	1,4	0,01	0	0	0	4,07	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	16,74	3,7	39,06	353	256,2	56,2	0	279,27	1,92	0,19	0,05	0	24	4,61	15,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,63	58,35	251,75	1762,15	825,49	187,85	0,072	825,58	8,73	0,91	1,05	7,53	525,72	44,65	74,99
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

5 день

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	P	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5 день																	
222	Пудинг творожный с повидлом	180	8,24	6,96	4,24	178	112,04	4,91	0	185,36	0,59	0,05	0,13	0	186,2	0,21	
пр	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	3	0	0	2,4	0	0	0	0	4	0	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1	48,3	140,28	87	33	0,04	23	1,1	0,1	0	0	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,04	0,1	0	0	
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	16	125,11	63,41	5,56	0	133,33	0,8	0	0,008	2,04	2	1,3	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	510	22,74	16,35	84,59	589,51	336,05	63,57	0,040	373,19	3,05	0,22	0,18	2,14	192,20	1,51	25,09
ОБЕД 12.30																	
49	Салат из св. капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,69	54,06	17,6	3,6	0	40,09	0,58	0,01	0,02	2,47	172	10,02	
149	Суп с мясными фрикадельками	250	2,19	12,78	15,39	106	22,22	9,67	0	29,7	0,15	0,12	0,07	0	0	11,07	
337	Рыба запеченая под мол. Соусом	100	13,13	6,91	9,67	107	55,83	3,54		63,54	0,62	0,06	0,06	0,647	29	4,45	
291	Макаронные изд. отварные	150	5,24	6,46	26,9	148,32	110	7		81,96	0,91	0,06	0,1	0,435	4	4,75	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	118	25,6	21,5	0,03	15,16	0,23	0,06	0,026	0,15	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,004	0,1	0	0	
503	Кисель	180	1,4	0	23,97	113	0	0		1	0,1	0,03	0,1	0,38	123	0	
	Яблоки свежие	180	0,8	0,08	19,6	94	118	33,7		147,9	1,4	0,14	0,21	0,63	0	10	
		1010	29,35	30,21	142,74	820,78	419,85	99,11	0,03	408,45	4,55	0,552	0,59	4,812	328	40,29	34,93
ПОЛДНИК 16.00																	
564	Булочка домашняя	100	4,28	12,52	23,92	242,68	70	24,4	0	19,8	0,3	0,12	0,3	0,124	4	0	
ПР	Сок	200	1	0,2	0,2	110	0	0	0	24,47	1,4	0,01	0	0	0	4,07	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	5,28	12,72	24,12	352,68	70	24,4	0	44,27	1,7	0,13	0,3	0,124	4	4,07	15,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,37	59,28	251,45	1762,97	825,90	187,08	0,075	825,91	9,30	0,90	1,07	7,08	524,20	45,87	75,02
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

6 день

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
181	Каша манная молочная с маслом	200	6,11	10,72	32,38	223	118,19	20,3	0	60,77	0,47	0,08	0,17	1,58	226	1,17	
ПР	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	100	7	0	208	0,01	0,003	0,03	0	26	0,007	
пр	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1,9	5,67		7	0	0	0,059	1,04	2	0	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	43,5	16,5	0,04	11,5	0,55	0,05	0,05	0	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,04	0,1	0	0	
501	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	1	12	63	34,4	2,86	0	52,96	0,066	0,016	0,058	0	84,98	0,5	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	520	18,07	22,24	84,50	588,30	368,59	72,43	0,040	369,33	1,66	0,22	0,41	2,72	338,98	1,68	25,03
ОБЕД 12.30																	
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,26	53,04	21,37	11,3	0	15,25	0,39	0,01	0,02	0	0	7,92	
157	Свекольник на м/б	200	2,19	2,78	15,39	206,54	72,22	19,67	0	29,7	1,15	0,12	0,07	1,51	53,87	4,07	
377	Запеканка картофельная с отварной говядиной	200	22,43	16,31	42,67	237	84,83	3,54	0	59,54	0,62	0,06	0,06	0	129	4,45	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	8,18	62,4	16,46	4,24	0,03	2,96	0,14	0,012	0,17	0,36	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,004	1,1	0	0	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	90,38	3,096	3,096	0	127,206	0,57	0,04	0,05	0,77	0	13	
	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	118	33,7	0	147,9	1,4	0,14	0,21	0,63	0	10	
	ИТОГО НА ОБЕД	910	31,2	24,1	122,7	823,76	386,576	95,646	0,03	411,656	4,83	0,454	0,584	4,37	182,87	39,44	35,05
ПОЛДНИК 16.00																	
434	Булочка Молочная	100	7,28	12,52	43,92	243	70	19,4	0	19,8	1,3	0,12	0,06	0	4	0	
ПР	Сок (пром. произв.)	200	1	0,2	0,2	110	0	0	0	24,47	1,4	0,01	0	0	0	4,07	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	8,28	12,72	44,12	353	70	19,4	0	44,27	2,7	0,13	0,06	0	4	4,07	15,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,55	59,06	251,32	1765,06	825,17	187,48	0,07	825,26	9,19	0,81	1,05	7,09	525,85	45,19	75,11
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

7 день

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	P	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,04	13,44	40,16	300	136,86	12,05	0	358,65	0,09	0,21	0,18	0,87	55	0,96	
пр	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	50	3,5	0	88	0,1	0	0,03	0	2	0	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	43,5	16,5	0,03	11,5	0,55	0,05	0,05	0	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,04	0,1	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	54	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	18,09	17,43	93,73	587,30	303,66	52,15	0,030	509,18	1,36	0,33	0,30	0,97	57,00	2,62	24,99
ОБЕД 12.30																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	41,42	20,37	9,6	0	31,34	0,4	0,01	0,01	0	135	12,88	
683	Суп из картофеля с рыбой	200	8,8	2,4	4,6	71,2	88,1	15,57	0	90,67	1,05	0,22	0,07	3,42	142	5,82	
406	Плов с курицей	200	8,3	3,96	19,28	198,84	226,38	16,272	0	60,7	0,495	0,028	0,068	1,29	32	1,816	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1	48,3	233,8	87	33	0,04	23	1,1	0,1	0,19	0	0	0	
пр	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	70,6	20,1	0	29,1	0,56	0,072	0,23	0,1	0	0	
503	Кисель	200	1,4	0	23,97	113	0	0		1	0,1	0,03	0,1	0,6	153	0	
ПР	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	19,8	16,2	0	35,8	1,26	0,054	0,036	0,63	0	18	
	ВСЕГО НА ОБЕД	980	30,86	11,6	134,78	823,26	512,25	110,742	0,04	271,61	4,965	0,514	0,704	6,04	462	38,516	35,03
ПОЛДНИК 16.00																	
406	Печеный пирожок с фаршем	100	7,28	30,12	22,42	242	10	24,4	0	19,8	1,3	0,12	0,06	0	7	0	
пр	Сок	200	1	0,2	0,2	110	0	0	0	24,47	1,4	0,01	0	0	0	4,07	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	8,28	30,32	22,62	352	10	24,4	0	44,27	2,7	0,13	0,06	0	7	4,07	14,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,23	59,35	251,13	1762,56	825,91	187,29	0,07	825,06	9,03	0,98	1,06	7,01	526,00	45,21	75,00
норма			57,75	58,5	251,25	1762,5	825	187,5	0,075	825	9	0,9	1,05	7,5	525	45	75

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	P	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	3,3	17,69	44,8	307	198,72	26,8	0	152,05	1,157	0,108	0,34	2,78	251	1,848	
ПР	Сыр	10	2,32	2,95	0	34,2	50	3,5	0	208	0,01	0,003	0,03	0	26	0,007	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	100	4,2	1,26	18,42	128,6	38,4	9,9	0,07	12,9	0,033	0,03	0,23	0,225	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	60	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	11,92	22,31	88,66	590,10	339,24	54,27	0,07	423,25	1,30	0,19	0,63	3,005	277,00	3,52	25,11
ОБЕД 12.30																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,802	5,63	4,31	79,14	65,56	13,79	0	97,02	0,77	0,013	0,046	0,59	29,1	10,467	
102	Суп картофельный с бобовыми на гов.б.	250	4,392	4,216	13,228	118,6	70,48	28,46	0	14,14	1,64	0,182	0,058	0,75	0	10,66	
288	Курица отварная с маслом	90	25,93	13,238	0,432	295,2	150,3	18,25	0	25,4	1,71	0,22	0,14	0	100,38	2,124	
139	Капуста тушеная	150	2,06	5,52	11,83	115,5	91,035	21,275	0	118,125	0,245	0,045	0,04	0	0	2,256	
349	Компот из mesi сухофруктов	200	0,59	0,08	18,81	120,52	21,09	15,71	0	29,23	0,628	0,1	0,021	0,48	0	10,65	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	18,105	0	50,55	0,588	0,075	0,042	0	0	0	
	ВСЕГО НА ОБЕД	795	38,834	29,269	66,52	819,41	462,595	115,59	0	334,465	5,581	0,635	0,347	1,82	129,48	36,157	34,87
ПОЛДНИК 16.00																	
446	Кекс "Столичный"	100	6,09	8,45	69,41	243,45	8,506	2,27	0	36,67	0,6	0,09	0,033	0,0004	118,67	0	
ПР	Напиток кисломолочный Снежок	225	0,87	0,133	26,06	109,6	14,66	15,33	0	31,33	1,33	0,036	0,04	2,72	0	5,33	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	325	6,96	8,583	95,47	353,05	23,166	17,6	0	68	1,93	0,126	0,073	2,7204	118,67	5,33	15,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,72	60,16	250,65	1762,56	825,00	187,46	0,07	825,72	8,82	0,95	1,05	7,55	525,15	45,01	75,00

норма

57,75

58,5

251,25

1762,5

825

187,5

0,075

825

9

0,9

1,05

7,5

525

45

75

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260	156,72	27,22	0	233,38	0,81	0,2	0,33	0,96	254,8	0,96	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	76,8	4,8	0	22	1	0,03	0,18		100	0	
ПР	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	50	3,5	0	208	0,01	0,003	0,03	0	26	0,007	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	43,5	16,5	0,04	11,5	0,55	0,05	0,05	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
376	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	520	19,53	19,64	83,35	590,20	379,14	66,09	0,04	525,18	2,47	0,33	0,62	0,96	380,80	2,63	25,11
ОБЕД 12.30																	
29	Салат из сырых овощей	60	0,655	3,625	2,266	44,34	21,375	9,302	0	45,255	0,097	0,018	0,024	0,59	45,288	7,927	
96	Рассольник Ленинградский	200	1,614	4,072	9,584	85,8	45,38	9,34	0	23,32	0,74	0,074	0,046	0,75	0	6,7	
259	Жаркое по домашнему из говядины	175	16,2	18,09	10,58	295	196,75	22,48	0	80,5	1,86	0,12	0,17	0	20,32	6,76	
342	Компот из свежих яблок	200	0,016	0,16	27,88	114,6	4,4	5,14	0	14,18	0,052	0,012	0,008	0,48	78,456	0,9	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	43,5	16,5	0,04	11,5	0,55	0,05	0,05	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	22,105	0	50,55	0,088	0,075	0,042	0	0	0	
ПР	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	19,8	16,2	0	35,8	1,96	0,054	0,036	0,63	0	18	
	ВСЕГО НА ОБЕД	910	26,215	27,752	110,01	831,69	395,335	101,067	0,04	261,105	5,347	0,403	0,376	2,45	144,064	40,287	35,39
ПОЛДНИК 16.00																	
424	Булочка домашняя	100	10,26	12,52	31,92	244	36	5	0	7	0,73	0,13	0,011	1,37	0,216	0,06	
ПР	Сок	200	0,87	0,133	26,06	109,6	14,66	15,33	0	31,33	1,33	0,036	0,04	2,72	0	5,33	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	11,13	12,653	57,98	353,6	50,66	20,33	0	38,33	2,06	0,166	0,051	4,09	0,216	5,39	15,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,88	60,04	251,34	1775,49	825,14	187,49	0,08	824,62	9,88	0,90	1,05	7,50	525,08	48,31	75,55

норма

57,75

58,5

251,25

1762,5

825

187,5

0,075

825

9

0,9

1,05

7,5

525

45

75

	Наименование блюда	Выход порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. Ценность, кКал	Р	Mg	J	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	D	A, мкг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10 день																	
ЗАВТРАК 08.30																	
211	Омлет с сыром	150	17,925	18,425	27,55	268,5	222,25	11,825	0	361,5	0,75	0,1	0,55	0	363	0,325	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,666	2,74	46,62	19,104	1,473	0	10,642	0,499	0,028	0,018	0	0	10,831	
ПР	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1,9	5,67	0,0066	7	0	0	0,059	1,04	2	0	
пр	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	43,5	16,5	0,04	11,5	0,55	0,05	0,05	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	49,42	14,07	0	28,37	0,0392	0,05	0,028	0	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	54	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК	500	24,69	26,60	79,93	579,32	338,87	49,54	0,05	440,94	1,90	0,23	0,71	1,04	365,00	12,82	24,65
ОБЕД 12.30																	
49	Салат витаминный с конс.зеленым горошком	60	0,942	3,613	5,275	58,02	20,317	9,983	0	119,176	0,343	0,03	0,031	0,59	0	9,7	
88	Щи и св. капусты с картофелем на гов.б.	200	1,412	3,96	6,322	71,8	39,2	17,7	0	39,4	0,66	0,046	0,038	0,75	10	2,62	
228	Рыба припущенная в молоке	90	12,01	6,725	0,752	119,454	160,101	6,032	0	28,649	0,736	0,065	0,041	1,32	80,09	0,687	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	8,85	9,55	37,86	280	108,35	43,52	0	26,39	0,473	0,21	0,12	0	70	0	
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	54	2,7	0	0	21,93	0,0648	0	0	0	0	1,663	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	8,18	62,4	16,46	4,24	0,02	2,96	0,14	0,12	0,017	0,096	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,06	0,585	17,91	90,45	64,13	18,105	0	50,55	0,588	0,075	0,042	0	0	0	
ПР	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	19,8	16,2	0	35,8	1,96	0,054	0,036	0,63	0	13	
	ВСЕГО НА ОБЕД	965	28,857	25,711	107,439	820,724	431,058	115,78	0,02	324,855	4,9648	0,6	0,325	3,386	160,09	27,67	34,92
ПОЛДНИК 16.00																	
429	Булочка Веснушка	100	2,72	6,76	38	243	40	7,2	0	28,8	0,64	0,064	0,016	0	0	0	
ПР	Сок	200	0,87	0,133	26,06	109,6	14,66	15,33	0	31,33	1,33	0,036	0,04	2,72	0	5,33	
	ВСЕГО НА ПОЛДНИК	300	3,59	6,893	64,06	352,6	54,66	22,53	0	60,13	1,97	0,1	0,056	2,72	0	5,33	15,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,14	59,20	251,43	1752,64	824,59	187,85	0,07	825,93	8,84	0,93	1,09	7,15	525,09	45,82	74,58

норма

57,75

58,5

251,25

1762,5

825

187,5

0,075

825

9

0,9

1,05

7,5

525

45

75