

СЕЗОН:весенне-летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
102	Каша дружба	305	12.9	20	3.4	244	0.08	0.4	0.3	0.6	121	230	18	2.2
365	Масло порционное	5	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
286	Кофейный напиток	200	3,2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	185	132	151
	Хлеб пшеничный	100	2.3	2.7	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
ПОЛДНИК														
	фрукт	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0	0.4	68	46	26	0.6
	сок	200	0.1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0.3	0.2
ОБЕД														
10	Салат из сол.огурцов с луком.	200	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.06
37	Борщ	500	2.3	4.3	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	66	0.9	0.2
180	Гуляш с гречневой крупой	40\60	3.2	6.6	26.7	122	0.12	6.5	0.04	3,6	35	26		
283	Компот	200	5.8	2.1	14.6	131	0.45	20.8	0.06	0.22	15	33	16	36
	хлеб	150	13.9	0.2	17.3	91	0.16	21.6	0.01	0.15	28	45	23	45
УЖИН 1														
31	Салат картофельный с горошком.	200	2.8	5.8	19.3	145	0.06	22.8	0.06	1.1	240	41	22	13
72	Суп рыбный	500	2.3	5	16.3	102	0.11	13.3	0.04	0.2	17	31	16	14
366	Хлеб с сыром	100\12	6.6	5.8	14.2	103	0.03	17.8	0.09	0	20	36	21	34
294	Чай	200	0.1	2.5	12.2	130	0	15.2	0.04	6.1	22	26	23	23
УЖИН 2														
	Ряженка	200	0.9	2.8	14.3	142	0.03	12.2	0.01	0.64	11	33	69	47
	печенье	1\60	4.8	5.3	15.5	133	0.06	13.2	0.05	0.2	45	69	35	32

2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
115	Каша ячневая	305	5.5	2.1	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	123	121	20	0.44
365	Хлеб с маслом	100\10	2.3	3.1	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
366	Сыр	12	3.2	4.1	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
277	кисель	200	2.8	4.8	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
ПОЛДНИК														
141	Запеканка твороженная	100	3.2	8.08	19,6	94	0.06	20	0	0.6	32	22	18	4.4
293	сок	200	0.2	4.3	15	60	0.12	0	0	0	11	3	1	0.3
ОБЕД														
12	Салат морковь с чесноком	200	2.4	4.8	5.7	118	0.02	4.4	0.0.	3.6	71	66	15	0.96
45	Суп гороховый	500	6.8	4.3	7.8	83	0.06	18.5	0	2.4	34	47	22	0.8
93	Рагу овощное	200	6.2	5.1	37.08	122	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
269	какао	200	0.2	5.8	2.8	139	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
	хлеб	150	1.3	5.6	29	0	0	0	0	1.1	1	0	0	0.1
УЖИН 1														
132	омлет	200	0.2	3.2	29.04	145	0.1	0.02	0	0.5	6	36	8	0.8
164	Рыба жареная с карт пюре	131\60	4.3	3.6	0	135	0.03	0	0	0.3	24	107	13	1.2
365	Хлеб с маслом	100\5	4.1	2.2	49.2	0.06	0.06	0	0	1.1	20	65	14	1.1
301	чай	200	3.2	7.8	15	0.23	0.04	0	0	2.2	3	11	0.3	1
УЖИН 2														
	кефир	200	1.8	3.6	145	0.35	0.07	1.6	0.02	0.5	218	170	26	0.2
	пряник	80	1.7	4.5	135	0.1	0.01	0	0	0.3				

3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Каша манная	305	2.3	20	3.4	244	0.08	0.4	0.3	0.6	121	230	18	2.2
354	Хлеб с колбасой	100\25	2.1	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
286	Кофейный напиток	200	3.2	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
139	Яйцо вареное	1\45	6.6	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
ПОЛДНИК														
	фрукт	200	3.3	3	1	42	150	0.8	0	0.8	16	56	84	1.2
293	сок	200	4.1	6	1.2	36	186	0.4	1	0.6	14	12	49	1.3
ОБЕД														
12	Салат картофельный с зел.горошк.	200	5.6	8.08	7.3	8.8	106	0.2	4	0.3	13	13	46	1.1
51	Суп полевой	500	3.2	5	6.5	10.6	95	0.05	10.3	0	2.4	35	53	26
189	Котлета с капустой	100	4.7	23.6	3.6	12.6	344	0.15	6.9	0.04	0.7	32	242	51
283	компот	200	2.2	0.5	4.3	13.3	110	0.16	3.6	0.06	0.3	28	142	32
	хлеб	150	2.3	5.2										
УЖИН 1														
145	Ватрушка с творогом	80	4.8	6	32.7	18.7	275	0.13	2.8	0.12	0.12	22	259	1.7
52	Суп молочный рисовый	500	4.4	4.7	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
365	Хлеб с маслом,сыр	100\5\12	4.7	5.1	30.3	63	0.08	0	0.10	0.2	22	77	5	1.2
301	Чай	200	5.9	0.1	6.2	62	0.04	3	0.17	0.4	27	68	4	1.8
УЖИН 2														
	йогурт	200	5.5	2	9.6	186	0.03	4	0.16	0.3	21	62	6	2.1
	вафля	80	2.2	0.9	8.8	145	0.04	7	0.18	0.7	24	69	7	2.3

4 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
108	Каша пшеничная	305	4.5	11.6	25	94	0.08	1,3	0,2	126	140	30	13	0,56
	Хлеб	100	4.4	9.5	9.9	60	0.03	0,8	0,4	185	126	90	14	0,4
365	Масло. сыр	5\12	6.6	0.2	14.8	87	0,03	0	0,6	6	203	135	12,2	4,5
282	Компот из св,фруктов	200	5.6	2.7	15.9	139	0,04	0,6	0,2	126	14	203	135	4,2
ПОЛДНИК														
	фрукт	200	3	0.8	19.3	122	0,21	0,03	2,5	32	32	18	22	4,8
293	сок	200	0.1	0	12.2	128	0,32	0,12	0,2	11	28	136	4	1,7
ОБЕД														
51	Суп Фасолевый	500	7.2	6.5	14.9	123	0.13	11.2	0.04	1.4	19	112	34	1.76
23	Салат свекла с чесноком	200	0.88	16.2	3.04	204	0,16	3,3	0,1	38	15	203	60	0,5
174	Котлета рыбная с карт,пюре	80\60	0.6	5.6	8.6	163	0,12	1,2	0,3	36	1	28	122	1,6
286	Кофейный напиток	200	3.4	7.8	4.7	122	0,56	1,0	0,2	23	122	184	28	0,2
	хлеб	150	1.2	10.1	11.2	139	0,45	2,3	3,2	18	248	160	23	3,1
УЖИН 1														
36	Пирожок с капустой	80	3.2	6.8	12,2	123	0.13	2,1	3,1	15	123	128	25	3,1
51	Суп куриный вермишелевый	500	3.3	6.9	23,3	145	0,14	1,8	2,1	17	142	206	21	3,6
365	Хлеб с маслом	100\5	4.5	7.2	12,3	156	0,16	1,7	2,3	16	142	203	32	3,5
269	Какао	200	4.3	6.3	36,3	136	0,18	1,9	1,6	11	141	25	12	2,3
УЖИН 2														
	снежок	200	1.2	5,6	15,5	131	0.19	1,2	1,2	10	156	121	45	2,1
	сушка	80	8.5	4,5	14,5	122	0,56	1,4	1,6	8	142	102	36	2,8

5 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
108	Каша кукурузная	305	12.9	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
364	Хлеб с колбасой	100\25	6.7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,1	132	132	13	0,4
365	Масло сливочное	5	2.3	0,2	14,8	71	0,03	0	0,04	0,3	19	19	4	0,3
301	чай	200	3.2	3,3	25	144	0,04	1,3	0,04	0	110	110	27	1,2
139	Яйцо вареное	1\45	3	5,2	16,2	86	0,08	1,1	0,09	1	46	46	1	1,3
ПОЛДНИК														
141	Запеканка твороженная	100	0.88	6,1	18,6	60	0,08	1,9	0,03	0,8	16	143	3	0,4
293	сок	200	1.8	14,6	14,3	104	0,04	1,6	0,01	0,4	71	132	21	0,6
ОБЕД														
62	Щи	500	23.6	5,3	15,5	102	0,01	1,7	0,09	0,7	56	123	26	1,2
181	Домашнее жаркое с огурцом	200	0.5	6,3	13,2	105	0,02	1,9	0,04	0,1	43	132	20	3,6
283	чай	200	5.3	4,5	11,2	109	0,01	1,4	0,06	0,3	12	102	21	0,6
	хлеб	150	5.2	3,2	15,2	101	0,6	1,7	0,07	0,9	38	108	23	0,4
УЖИН 1														
80	Ватрушка с повидлом	80	6	2,3	17,0	121	0,04	1,3	0,05	0,5	89	103	6	0,7
109	Каша геркулес	305	7.8	6,3	12,2	117	0,03	1,4	0,06	0,3	45	104	26	0,6
365	Хлеб с маслом.сыр	100\10\12	6.8	9,6	13,2	113	0,06	1,1	0,09	0,5	36	149	24	0,4
282	Компот из св.фруктов	200	4.7	6,3	16,2	103	0,08	1,6	0,06	0,9	35	136	31	0,1
УЖИН 2														
	ряженка	200	4.5	7,1	12,2	104	0,06	2,1	0,07	0,1	39	121	12	0,6
	печенье	80	3.2	6,6	13,2	107	0,03	2,3	0,03	1,1	47	113	31	0,4

6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная	305	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	25	0,45
366	Хлеб с сыром,маслом	100\12\10	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,3	185	132	13	0,4
301	чай	200	2,3	0,2	14,8	36	0,03	1,8	0	0,4	6	19	4	0,3
139	Яйцо вареное	1\45	3,6	3,3	25	45	0,04	1,9	0,2	0,8	123	4	27	0,2
ПОЛДНИК														
	фрукт	200	1,8	5,2	0,4	123	0,08	1,4	0,03	0,9	10	17	1	0,7
293	сок	200	0,1	5,3	18,6	121	0,02	1,1	0,01	0,1	12	16	5	0,6
ОБЕД														
16	Салат морковь с чесноком	200	1,2	5,3	11,8	205	0,05	1,9	0,02	1,1	86	71	6	3,1
51	Суп рассольник	500	3,05	6,3	16,3	141	0,03	1,7	0,06	1,2	26	36	32	3,8
178	Голубцы ленивые	200	3,7	14,6	33,8	132	0,05	1,4	1,04	1,9	36	45	26	4,3
283	компот	200	13,7	5	26,7	110	0,1	1,9	8	6,5	45	143	20	1,2
	хлеб	150	5,2	0,96	91,3	114	0,3	1,7	0,1	3,6	78	123	27	1,6
УЖИН 1														
1	Салат овощной	200	5,4	3,4	24,2	136	0,02	1,6	0,09	3,1	69	136	26	1,8
164	Рыба жареная с картоф.пюре	131\60	3,8	6,3	33,8	139	0,08	2,1	0,08	2,5	36	13	14	1,4
301	чай	200	5,4	3,6	24,4	109	0,04	2,9	0,07	3,2	56	45	13	1,9
365	Хлеб с маслом,колбасой	100\10\25	3,4	5,4	12,2	104	0,07	2,4	0,01	1,2	26	125	16	1,4
УЖИН 2														
	кефир	200	7,6	6,5	3,6	63	0,09	2,6	0,04	8,9	24	105	17	1,6
	пряник	80	0,1	3,1	3,9	40,9	0,08	2,8	0,07	1,3	78	109	36	1,0

7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
114	Каша рисовая	305	5,5	3,4	5,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
365	Хлеб с маслом. сыр	100\10\12	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
301	чай	200	2,3	2,3	5,5	143	0,06	0,6	0,06	0,15	156	132	4	0,3
ПОЛДНИК														
308	Каралька	80	3,2	2,5	6,3	132	0,06	0,4	0,03	0,12	123	109	4	0,5
288	Молоко	200	1,4	2,8	3,4	124	0,3	0,6	0,08	0,16	147	104	23	0,4
ОБЕД														
22	Салат свекла с изюмом	200	3,6	2,4	2,3	163	0,09	0,4	0,06	0,4	169	104	24	0,7
44	Суп картофельный с гренками	500	3,4	3,6	3,2	124	0,04	0,3	0,07	0,12	124	107	36	0,4
225	Плов	200	0,5	4,3	4,5	126	0,3	0,7	0,03	0,19	145	106	34	0,04
269	какао	200	0,9	1,4	3,6	114	0,07	0,9	0,01	0,15	126	103	12	0,1
	хлеб	150	0,6	2,4	3,5	166	0,06	0,7	0,06	0,16	146	107	29	0,6
УЖИН 1														
19	Оладьи с повидлом	200	0,4	3,6	2,4	144	0,6	0,5	0,08	0,17	121	123	27	0,7
125	Сосиска с макаронами	80\60	0,9	3,5	6,3	152	0,2	0,6	0,07	0,12	127	123	45	0,1
365	Хлеб с маслом	100\5	0,7	6,9	4,5	136	0,06	0,7	0,07	0,19	129	142	23	0,6
277	кисель	200	0,6	4,5	3,6	145	0,09	0,9	0,09	0,14	128	169	56	0,6
УЖИН 2														
	фрукт	200	0,9	2,5	4,5	123	0,04	0,6	0,07	0,15	124	145	78	0,7
293	сок	200	0,7	3,4	6,2	142	0,06	0,8	0,06	0,21	103	137	98	0,9

8 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
104	Каша дружба	305	0,12	2,4	6,5	123	0,06	0,3	0,07	0,15	109	133	68	0,4
365	Хлеб с маслом. колбаса	100\5\25	0,45	2,9	6,1	147	0,04	0,9	0,01	0,12	103	147	65	0,9
139	Яйцо вареное	1\45	0,3	2,7	3,1	159	0,06	0,4	0,09	0,13	107	178	36	0,9
286	Кофейный напиток	200	0,9	2,1	7,1	357	0,09	0,9	0,07	0,48	109	145	34	0,1
ПОЛДНИК														
45	Рожок с повидлом	80	0,12	3,6	6,9	456	0,07	0,9	0,06	0,19	105	145	28	0,6
277	кисель	200	0,78	3,8	5,8	321	0,03	0,7	0,06	0,17	112	123	29	0,7
ОБЕД														
16	Салат луковый	200	0,14	4,3	3,9	124	0,08	0,9	0,02	0,18	110	124	24	0,1
56	Суп рыбный	500	0,16	1,3	2,5	163	0,04	0,1	0,09	0,45	119	159	23	0,9
88	Сосиска с карт пюре	80\60	0,19	2,9	2,7	146	0,03	0,6	0,07	0,46	123	137	36	,0,9
283	Чай с медом	200	0,21	2,8	2,6	136	0,06	0,9	0,06	0,15	195	258	23	0,2
	хлеб	150	0,29	2,7	2,1	125	0,04	0,7	0,04	0,46	174	264	28	0,5
УЖИН														
217	манник	100	0,45	2,1	2,6	128	0,07	0,3	0,03	0,32	171	356	34	0,7
235	Капуста тушеная с котлетой	60\80	0,13	3,6	2,3	124	0,06	0,8	0,09	0,53	167	245	69	0,9
301	Компот из св.фруктов	200	0,17	4,2	2,0	129	0,08	0,7	0,07	0,26	168	365	56	0,7
366	Хлеб с сыром.маслом	100\12\5	0,19	4,1	2,9	124	0,04	0,9	0,03	0,25	189	412	23	0,9
УЖИН 2														
	йогурт	200	0,15	4,9	2,7	126	0,06	0,3	0,08	0,12	136	312	56	0,7
	вафля	80	0,23	4,3	3,2	144	0,03	0,4	0,06	0,19	123	123	45	0,6

9 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
132	Омлет	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
365	Хлеб с маслом	100\5	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	пряник	80	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,03	6	19	4	0,3
269	какао	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
ПОЛДНИК														
	фрукт	200												
	конфета	55												
293	сок	200												
ОБЕД														
11	Салат морковь с зеленым горошком	200	8,08	1,68	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
15	Борщ	500	5,1	14,9	43,3	352	0,06	0,32	0,05	0,61	18	182	42	12
174	Биточки с перловой крупой	80\60	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
277	кисель	200	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	хлеб	150												
УЖИН 1														
66	Печенье домашнее	80	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15	33	6	0,4
37	Запеканка картофельная	200	5,4	2	24,9	109	0,03	20,5	0	3,6	17	126	37	3,1
301	чай	200	6,7	9,3	5,7	100	0,04	0,6	0,05	0,4	19	123	45	1,2
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,7	9,5	9,9	30,8	215	0,07	0,09	0,4	17	147	56	1,3
УЖИН 2														
	снежок	200	5,4	2	24,4	109	0,03	1,6	0	0	218	170	26	0,2
	сушка	55	3,8	3	26,2	106	0,05	1,7	0	0	312	180	27	0,9

10 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная	305	6,2	7,4	30,8	215	0,05	0,5	132	212	121	20	133	0,44
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,7	6,8	9,9	153	0,03	0	0,14	312	165	143	13	0,4
286	Кофейный напиток	200	6,1	6,7	36,9	118	0,06	0,8	0,19	318	155	26	14	0,9
ПОЛДНИК														
	кефир	200	5,7	3,6	36,4	100	0,06	0,4	0,14	124	144	22	14	0,3
	печенье	80	5,9	4,7	33,2	116	0,08	0,6	0,19	156	108	27	17	0,7
ОБЕД														
4	Салат витаминный	200	5,8	16,2	30,8	215	0,08	1,4	0,12	136	136	33	52	4,4
51	Суп гороховый	500	5,9	11,2	23,5	133	0,07	0,1	0,14	189	125	45	20	3,0
164	Рыба жареная с карт пюре	131\60	3,8	16,4	22,8	71	0,03	0	0,36	156	147	14	13	1,1
283	Чай с медом	200	4,7	17,3	14,5	81	0,07	0,8	0,19	169	136	36	27	1,2
	хлеб	150	12,3	13,3	36,6	66	0,06	0,6	0,18	147	143	25	56	1,5
УЖИН 1														
132	гренка	200	5,5	14,2	12,3	123	0,03	0,7	0,3	118	156	59	45	1,1
142	плов	200	6,5	16,3	16,2	44	0,05	0,8	0,17	116	133	47	68	0,7
301	компот	200	8,4	15,5	17,2	111	0,07	0,7	0,25	113	169	59	36	0,9
365	Хлеб с маслом.колбаса	100\5\25	6,6	13,3	16,8	119	0,09	0,12	0,13	119	164	36	14	0,2
УЖИН 2														
	фрукт	200	3,6	8,8	14,0	109	0,07	0,45	0,11	117	180	26	32	0,6
293	сок	200	4,5	6,5	11,2	104	0,04	0,36	0,3	113	176	35	15	0,7

11 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
109	Каша геркулесовая	305	5,2	11,6	25	312	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	20	0,56
365	Хлеб с маслом .колбаса	100\5\25	5,7	14	8,9	123	0,08	0,4	185	0,4	132	13	17	0,4
139	Яйцо вареное	1\45	2,3	6,2	11,5	124	0,18	0,3	0,02	0	126	90	14	0,1
283	компот	200	3,2	2,3	15	114	0,04	1,3	0,04	0,3	124	9	13	0,1
ПОЛДНИК														
141	Запеканка твороженная	200	1,6	8,8	14,9	124	0,04	1,4	0,06	0,4	132	5	16	0,6
301	чай	200	0,1	6,3	26,7	116	0,06	1,6	0,01	0	125	7	17	0,7
ОБЕД														
17	Салат свекла с чесноком	200	0,88	8,08	7,3	243	0,03	76	00,1	3,8	14	39	26	0,48
51	Суп фасолевый	500	7,2	6,5	14,9	123	0,13	11,2	0,04	1,4	19	112	34	1,76
178	Голубцы ленивые	200	8,5	7,8	37,08	71	0,12	1,04	0,03	0,6	11	203	135	4,5
	кисель	200	13,7	14,6	3,8	79	0,05	70	0	0,5	12	143	20	2,1
	хлеб	150	0,7	0,3	22,8		0,01	0,6	0	0	28	3	3	1,3
УЖИН 1														
88	Ватрушка с морковью	80	4,7	0,96	19,3	60	0,1	0,3	0,04	1,1	248	184	28	0,2
64	Суп молочный вермешелевый	500	0,8	4,8	9,3	73	0,04	7,6	0,1	0,7	229	37	60	0,5
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	7,9	0,8	33,9	87	0,06	8,2	0	1,1	20	65	14	1,1
282	Компот св.фрукт	200	12,3	0	15,9	204	0,1	2,03	0	0,4	11	3	1	0,3
УЖИН 2														
	фрукт	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
293	сок	200	0,1	1,6	15	60	0	6	4	8	11	3	1	0,3

12 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
115	Каша ячневая	305	7,1	6,5	23,7	183	0,3	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	6,4	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	123	13	0,4
286	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
ПОЛДНИК														
66	Печенье домашнее	80	3	1	16,2	86	0,08	120	0,7	0,4	105	171	35	0,16
288	молоко	200	1,08	0,4	15	60	0	0	0,6	0,6	106	157	14	0,9
ОБЕД														
30	Салат луковый с огурцом	200	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,3	0	3,6	45	34	17	0,64
62	Щи	500	2,3	4,3	15,1	108	0,17	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
174	Ёжик картфел.пюре	80\60												
301	Чай с мёдом	200	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
	хлеб	150	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
УЖИН 1														
1	Салат овощной	200	29,7	22,6	28,7	220	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
164	Котлета рыбный с макаронами	80\60	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
301	чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	3	0,3
	хлеб	100	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
УЖИН 2														
	фрукт	200	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
293	сок	200	7,7	16,2	3,04	100	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7

13 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
111	Каша гречневая	305	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
365	Хлеб с маслом.колбасой	100\5\25	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	122	13	0,4
286	Кофейный напиток	200	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
139	Яйцо вареное	1\45	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
ПОЛДНИК														
	фрукт	200	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
293	сок	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0,	11	3	1	0,3
ОБЕД														
23	Салат винегрет	200\5	1,08	8,08	7,4	109	0,02	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
68	Рассольник	500	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	61	26	0,9
235	Капуста тушеная с котлета	40\200												
283	компот	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	хлеб	150												
УЖИН 1														
16	Салат рыбный	200	5,4	2	24,4	109	00,3	1,6	0	0	218	170	26	0,2
76	Сосиска с рисом	80\60	1,2	3,4	23,6	123	0,05	1,4	20	0	145	180	36	0,2
365	Хлеб с маслом сыр	100\5\12	7,6	3,2	4,5	133	0,06	1,8	29	0	136	166	25	0,4
295	чай	200	5,6	12,2	3,6	145	0,07	1,1	24	0	122	136	24	0,7
УЖИН 2														
	ряженка	200	5,4	4,5	1,2	169	0,09	1,3	19	0,1	108	147	19	0,9
	вафли	70	3,8	3,6	4,5	123	0,07	1,7	17	0,7	101	130	45	0,4

14 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к.кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва (мг)			
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
108	Каша кукурузная	305	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
365	Хлеб с маслом.сыр	100\5\12	2,3	0,3	14,8	71	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
286	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
ПОЛДНИК														
88	каралька	80	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
293	какао	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	0,5
ОБЕД														
2	Салат овощной	200	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
51	Суп полевой	500	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
164	Рыба в яйце с картоф.пюре	131\60	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
283	компот	200	0,5	16,7	0	184	0,1	0	0	0,3	24	107	13	1,2
	хлеб	100	5,2	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
УЖИН 1,														
66	Пирожок с морковь	80	5,4	0,96	26,7	10	0,03	1,6	0	0,3	28	136	29	0,2
69	Суп куриный с клецкими	500	3,8	2	24,4	139	0,04	0	0,02	0,5	218	170	45	0,4
365	Хлеб с маслом.колбаса	100\5\25	5,2	3,4	23,1	235	0,11	1,9	0,07	0,6	15	33	7	0,6
301	чай	200	0,1	10,1	19,6	133	0,23	1,7	0,03	0,9	20	168	37	0,7
УЖИН 2														
	фрукт	200	5,4	0,8	49,2	186	0,17	5,1	0,05	0,7	33	65	26	1,1
293	Сок	200	3,8	4,4	31,7	275	0,06	0,5	0,06	0,8	14	150	6	1,3