

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МКДОУ "Детский сад  
№15"

\_\_\_\_\_ Е.А. Лыскова  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Примерное двадцатидневное цикличное меню для организации питания  
детей в МКДОУ г.Зимы в возрасте от 3 до 7 лет,  
с 12-часовым режимом функционирования  
в г.Зима в 2023-2024гг  
круглогодичное

Подготовлено:  
специалистом по питанию  
Комитета по образованию администрации ЗГМО  
Медкова Д.Е. \_\_\_\_\_  
для дошкольных учреждений г.Зима



		5.98	5.5	15.2	175.6	30	44	7.8		38.6	0.002		0.02			12.6	
Напиток из свежих яблок	200																
		0.2		35.8	142				0.2	112.5							
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>9.28</b>	<b>5.91</b>	<b>62.86</b>	<b>376.46</b>	<b>69.25</b>	<b>101.45</b>	<b>52.05</b>	<b>1.12</b>	<b>211.65</b>	<b>0.023</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.1</b>	<b>0.009</b>	<b>12.603</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>51.3</b>	<b>58.49</b>	<b>274.04</b>	<b>1874.82</b>	<b>702.65</b>	<b>626.03</b>	<b>163.4</b>	<b>10.07</b>	<b>565.47</b>	<b>0.0689</b>	<b>0.00103</b>	<b>1.26</b>	<b>0.909</b>	<b>0.437</b>	<b>458.943</b>	<b>7</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	90
1	693
0.1	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>2.15</b>	
12	Пром
<b>12</b>	
1.13	140
	463
10.3	534
4.68	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>16.36</b>	
	685
	726
<b>0</b>	
3.12	54-20з-2020

8.7	216
5.2	631
0.05	Пром
<b>17.07</b>	
<b>47.58</b>	

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная ячневая	200																
		4.2	6.6	19.5	213.5	112.9	72.4	23.6	1	34	0.01	0.0006	0.8	0.1	0.2	131	2
Чай с молоком прокипяченным	200																
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05
Масло сливочное порционное	5																
		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>7.34</b>	<b>11.64</b>	<b>41.49</b>	<b>347.46</b>	<b>216.95</b>	<b>141</b>	<b>37.2</b>	<b>2.79</b>	<b>88.88</b>	<b>0.0213</b>	<b>0.0007</b>	<b>1</b>	<b>0.341</b>	<b>0.338</b>	<b>269.2</b>	<b>3.125</b>
Второй завтрак																	
Яблоко	100																
		0.51		29	58.4	16	11	15	2.2	78	0.007	0.00002	1		0.01	5	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>58.4</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>2.2</b>	<b>78</b>	<b>0.007</b>	<b>0.00002</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Обед																	
Суп крестьянский	200																
		4.1	5.6	8.2	109.3	36		1.6		14.6			0.01				
Рыба, тушеная с овощами	80																
		6.51	17.8	4.6	96	149.4	115.5	116	0.5	33.8	0.069		0.1	0.02		17	5.1
Рис отварной	150																
		2	5.3	17.5	99.6	24.3	13.00	48.00	0.20	73.70	0.004		0.30				
Компот из чернослива	180																
		0.5		26.1	104.4					101.2							
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>16.96</b>	<b>29.33</b>	<b>83.64</b>	<b>531.96</b>	<b>281.45</b>	<b>230.05</b>	<b>187.95</b>	<b>3.1</b>	<b>292.15</b>	<b>0.0756</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.61</b>	<b>0.320</b>	<b>0.18</b>	<b>17</b>	<b>5.1</b>
Полдник																	
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1
Пряник	50	0.96	0.84	34.03	125												
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6.55</b>	<b>7.21</b>	<b>43.4</b>	<b>242.31</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
Ужин																	
Запеканка из творога	180																
		19	12.2	12.6	336.4	199.7	87.5	13.8	1		0.01		0.03			71.6	2.7
Сгущ.молоко	35																
		2.52	3.6	21.4	189.7	21	76.6	11.90					0.001		0.13	0.00	0.3

Отвар из шиповника	200																
		0.6		21	46.2	11.2	3	3.2	1.1	9.6				0.01	0.06	160.6	
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>445</b>	<b>24.02</b>	<b>16.02</b>	<b>63.94</b>	<b>607.96</b>	<b>263.15</b>	<b>199.35</b>	<b>29.15</b>	<b>3</b>	<b>44.85</b>	<b>0.011</b>	<b>0</b>	<b>0.031</b>	<b>0.11</b>	<b>0.19</b>	<b>232.201</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>55.38</b>	<b>64.2</b>	<b>261.47</b>	<b>1788.09</b>	<b>1017.55</b>	<b>761.4</b>	<b>272.1</b>	<b>11.290</b>	<b>503.88</b>	<b>0.1169</b>	<b>0.04082</b>	<b>2.841</b>	<b>0.831</b>	<b>1.018</b>	<b>567.401</b>	<b>11.325</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	99
1	630
	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>2.05</b>	
13	Пром
<b>13</b>	
3.1	134
2	374
	302
4.68	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>10.03</b>	
2	697
	Пром
<b>2</b>	
1.9	366
0.35	



22	256	
0.05	Пром	
<b>24.3</b>		
<b>51.38</b>		

Завтрак																		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	
Каша молочная пшенная	200																	
		5.8	9.2	23.8	216.6	112.9	72.4	22.6	1.3	34	0.03	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	2	
Кофейный напиток	200																	
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	
Яйцо отварное	40																	
		5.13	4.6	0.28	62.48	22.2	77.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.04	0.01	0.5	
Хлеб пшеничный	30																	
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>15.33</b>	<b>17.62</b>	<b>61.72</b>	<b>466.74</b>	<b>305.15</b>	<b>251.09</b>	<b>52.05</b>	<b>4.21</b>	<b>164.97</b>	<b>0.0538</b>	<b>0.0021</b>	<b>0.96</b>	<b>0.528</b>	<b>0.46</b>	<b>291.81</b>	<b>4.16</b>	
Второй завтрак																		
Сок абрикосовый	180																	
		0.9		22.86	119.8	36	32.4	18	0.02	14.4					0.06	0.024		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.86</b>	<b>119.8</b>	<b>36</b>	<b>32.4</b>	<b>18</b>	<b>0.02</b>	<b>14.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.06</b>	<b>0.024</b>	<b>0</b>	
Обед																		
Суп с фрикадельками	200/15																	
		8.23	5.5	13.2	106.4	25.6	68	4.6	0.03	18.7			0.02	0.0001	0.02	0.002		
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	80																	
		10.1	9.3	4	132	17.9	78.6	24	0.9		0.002		0.03	0.002		38		
Овощное рагу	130																	
		1.6	6.5	16.2	94.2	58	32.00	8.30	0.1	23.00			0.01			7.50	1.30	
Компот из кураги	180																	
		0.72		23.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.03	0.0005		
Хлеб пшеничный	20																	
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06				
Хлеб ржаной	50																	
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			
<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>24.5</b>	<b>21.93</b>	<b>83.84</b>	<b>552.46</b>	<b>202.05</b>	<b>303.55</b>	<b>73.65</b>	<b>3.97</b>	<b>349.05</b>	<b>0.0046</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.258</b>	<b>0.3201</b>	<b>0.23</b>	<b>45.5025</b>	<b>1.3</b>	
Полдник																		
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200																	
		5.8	5	22.4	162	238	182	38	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	
Печенье	50																	
			1.98	16.2	86		21.72		0.03									
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5.8</b>	<b>6.98</b>	<b>38.6</b>	<b>248</b>	<b>238</b>	<b>203.72</b>	<b>38</b>	<b>0.23</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.00004</b>	<b>0.004</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>	
Ужин																		
Помидор свежий (долька)	60																	
		1.44	4.5	7.8	90.8	6	14.4	6.6	0.15	78			1.02			25.2		

Макаронные изделия запеченные с сыром	180																
		6.3	5.7	54.6	281	81.3	83.5	9.5	1.1	9.6	0.002		0.001		0.02	105.7	3.8
Чай с лимоном	200																
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.3				
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>470</b>	<b>9.76</b>	<b>10.42</b>	<b>80.37</b>	<b>443.94</b>	<b>132.1</b>	<b>156.03</b>	<b>26.9</b>	<b>2.15</b>	<b>148.79</b>	<b>0.023</b>	<b>0</b>	<b>1.321</b>	<b>0.1</b>	<b>0.02</b>	<b>130.9</b>	<b>3.8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>56.29</b>	<b>56.95</b>	<b>287.39</b>	<b>1830.94</b>	<b>913.3</b>	<b>946.79</b>	<b>208.6</b>	<b>10.58</b>	<b>677.21</b>	<b>0.0994</b>	<b>0.02</b>	<b>2.543</b>	<b>1.0281</b>	<b>1.07</b>	<b>512.2365</b>	<b>9.36</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	96
1	692
	337
0.05	Пром
<b>2.05</b>	
13	Пром
<b>13</b>	
2.9	54-5с-2020
	437
9.8	77
4	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>16.95</b>	
1.2	Пром
	803
<b>1.2</b>	
7.2	54-3з-2020

	334	
5.2	686	
0.05	Пром	
<b>12.45</b>		
<b>45.65</b>		

<b>Завтрак</b>																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная рисовая	200																
		4.4	8.2	21	219	112.9	72.4	48	1.3	7.4	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.3	186	2
Чай с сахаром	200																
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3				
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>6.42</b>	<b>8.42</b>	<b>41.98</b>	<b>303.3</b>	<b>144.15</b>	<b>106.65</b>	<b>49.75</b>	<b>2.2</b>	<b>42.65</b>	<b>0.011</b>	<b>0.0006</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>186</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
Груша	100																
		0.8		22.4	79	19	16	12	2.2	55	0.0009	0.00001	0.2		0.09	2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>79</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2.2</b>	<b>55</b>	<b>0.0009</b>	<b>0.00001</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежей долькой	50																
		1.2	3.8	6.5	66	8.6	15.7	5.2	0.2	52.8	0.001		0.04		0.015	23	
Щи со свежей капустой со сметаной	200/25/10																
		2.29	5.6	10.8	105	36	30.6	1.6	0.1	14.6			0.01			12.66	2.9
Жаркое по-домашнему с курицей	200																
		22.8	13.3	9.6	176.3	39.7	98	37.8	0.3	11	0.002	0.035	0.4	0.002	0.16	107.8	
Компот из изюма	180																
		0.36		24.66	95.4		51.24			50.4							
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>30.5</b>	<b>23.33</b>	<b>78.8</b>	<b>565.36</b>	<b>156.05</b>	<b>297.09</b>	<b>66.95</b>	<b>3</b>	<b>197.65</b>	<b>0.0056</b>	<b>0.0351</b>	<b>0.65</b>	<b>0.302</b>	<b>0.355</b>	<b>143.46</b>	<b>2.9</b>
<b>Полдник</b>																	
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200																
		5.6	5	22	168	238	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1
Вафли	50																
		0.96		0.84	55.3	24.03	24.03	23.2									
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6.56</b>	<b>5</b>	<b>22.84</b>	<b>223.3</b>	<b>262.03</b>	<b>206.03</b>	<b>41.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00003</b>	<b>0.003</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
<b>Ужин</b>																	
Маринад из моркови	50																
		0.5	0.9	2.9	37.8	45.6	19.7	11	0.1	78			0.002		0.01	23.5	2.3
Омлет натуральный	180																
		7.3	14.1	1.6	254	250	178.7	15.8	1		0.01		0.021	0.003		85	2.50
Кисель из кураги	200																
		0.8		25.7	108	32	26	16	0.6	265				0.02	0.03	0.0005	

Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>10.5</b>	<b>15.22</b>	<b>39.14</b>	<b>435.46</b>	<b>358.85</b>	<b>256.65</b>	<b>43.05</b>	<b>2.6</b>	<b>378.25</b>	<b>0.011</b>	<b>0</b>	<b>0.023</b>	<b>0.123</b>	<b>0.04</b>	<b>108.5005</b>	<b>4.8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>54.78</b>	<b>51.97</b>	<b>205.16</b>	<b>1606.42</b>	<b>940.08</b>	<b>882.42</b>	<b>212.95</b>	<b>10.2</b>	<b>673.55</b>	<b>0.0385</b>	<b>0.03574</b>	<b>1.776</b>	<b>0.705</b>	<b>1.085</b>	<b>483.9605</b>	<b>9.8</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	98
	685
0.05	Пром
<b>1.05</b>	
12	Пром
<b>12</b>	
8.3	54-2з-2020
7.8	124
0.9	436
6	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>23.25</b>	
1.2	Пром
	Пром
<b>1.2</b>	
4.7	130
0.6	340
0.3	643



0.05	Прорм	
<b>5.65</b>		
<b>43.15</b>		

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная кукурузная	200																
		7	9.2	36.4	251	193.6	102.3	28.9	0.8	39.5	0.001	0.0001	0.002	0.08	0.25	128.8	0.15
Чай с молоком прокипяченным	200																
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05
Масло сливочное порционное	5																
		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>10.14</b>	<b>14.24</b>	<b>58.39</b>	<b>384.96</b>	<b>297.65</b>	<b>170.9</b>	<b>42.5</b>	<b>2.59</b>	<b>94.38</b>	<b>0.0123</b>	<b>0.0002</b>	<b>0.202</b>	<b>0.321</b>	<b>0.388</b>	<b>267</b>	<b>1.275</b>
Второй завтрак																	
Сок яблочный	180																
		1.44		19.8	115.2	12.6	12.6	3.8	1	19.3					0.018		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>1.44</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>115.2</b>	<b>12.6</b>	<b>12.6</b>	<b>3.8</b>	<b>1</b>	<b>19.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед																	
Суп картофельный с горохом	200/25																
		1.9	5.3	13	134.4	11.3	1.3	11	0.01	14.6	0.003		0.02			12.66	
Печень по строгановски	80																
		14.6	16.7	5.9	179.7	78	116.2	9.5	0.5	12.9	0.01	0.05	0.3	0.2	0.2	156.4	
Каша гречневая	130																
		2.47	0.5	13.3	78	25	65.90	40.10	0.01	53.40	0.05		0.30		0.03		
Компот из чернослива и кураги	180																
		0.9	0.18	11.5	52	33.9	25	24	0.6	289				0.01	0.03	0.006	
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>23.72</b>	<b>23.31</b>	<b>70.94</b>	<b>566.76</b>	<b>219.95</b>	<b>309.95</b>	<b>106.95</b>	<b>3.52</b>	<b>438.75</b>	<b>0.0656</b>	<b>0.0501</b>	<b>0.82</b>	<b>0.51</b>	<b>0.44</b>	<b>169.066</b>	<b>0</b>
Полдник																	
Молоко кипяченое	200	5.59	7.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1
Булочка ванильная"	50	0.96	0.84	24.03	159												
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6.55</b>	<b>8.21</b>	<b>33.4</b>	<b>276.31</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
Ужин																	
Сельдь соленая	50																
		6.5	13.7	10.2	147.8	5.3	55.7				0.02		0.3				5.6
Картофельное пюре	170																
		3.7	4.2	27.3	162.9	38	57.00	0.70		43.90			0.001				

Напиток из свежих груш	200																
		0.2	0.2	26.8	110	16	6	6	1	64							
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>12.3</b>	<b>18.32</b>	<b>73.24</b>	<b>456.36</b>	<b>90.55</b>	<b>150.95</b>	<b>6.95</b>	<b>1.9</b>	<b>143.15</b>	<b>0.021</b>	<b>0</b>	<b>0.301</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>54.15</b>	<b>64.08</b>	<b>255.77</b>	<b>1799.59</b>	<b>860.75</b>	<b>824.4</b>	<b>163</b>	<b>9.21</b>	<b>695.58</b>	<b>0.1009</b>	<b>0.02</b>	<b>1.523</b>	<b>0.991</b>	<b>1.146</b>	<b>480.066</b>	<b>6.975</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1.6	54-1к-2020
1	630
	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>2.65</b>	
14.4	Пром
<b>14.4</b>	
7.34	36
	431
3.8	186
0.58	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>11.97</b>	
2	697
	273
<b>2</b>	
	89
17.9	520

0.8	240	
0.05	Пром	
18.75		
49.77		



		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>8.24</b>	<b>15.92</b>	<b>65.44</b>	<b>417.66</b>	<b>202.65</b>	<b>145.33</b>	<b>41.45</b>	<b>2.15</b>	<b>186.77</b>	<b>0.023</b>	<b>0.0005</b>	<b>1.36</b>	<b>0.4</b>	<b>0.23</b>	<b>175.2</b>	<b>3.96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>56.09</b>	<b>63.8</b>	<b>255.45</b>	<b>1954.05</b>	<b>1346.05</b>	<b>903.01</b>	<b>176.8</b>	<b>10.92</b>	<b>574.59</b>	<b>0.0999</b>	<b>0.02</b>	<b>2.248</b>	<b>1.238</b>	<b>1.49</b>	<b>561.64</b>	<b>12.56</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
0.8	44
1	693
0.1	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>1.95</b>	
17	Пром
<b>17</b>	
1.9	40
	498
10.3	534
4.68	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17.13</b>	
1.2	Пром
	279
<b>1.2</b>	
7.2	54-3з-2020
12	77



1	692	
0.05	Пром	
<b>20.25</b>		
<b>57.53</b>		



		13	19.5	27.3	400.3	159	91.5	34.6	1.08				0.004		0.2	67.8	3	
Соус яблочный	40																	
		0.03		6.4	57.8	2.4	1.8	0.8	0.1	26					0.001	0.0002		
Компот из кураги	200																	
		0.6		29	116					112.5								
Хлеб пшен.	30																	
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001				0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>15.53</b>	<b>19.72</b>	<b>71.64</b>	<b>609.76</b>	<b>192.65</b>	<b>125.55</b>	<b>35.65</b>	<b>2.08</b>	<b>173.75</b>	<b>0.001</b>		<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>0.1</b>	<b>0.201</b>	<b>67.8002</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>52.1</b>	<b>73.82</b>	<b>289.72</b>	<b>1926.67</b>	<b>841.43</b>	<b>741.6</b>	<b>133.76</b>	<b>8.71</b>	<b>452.9</b>	<b>0.1189</b>		<b>0.02</b>	<b>2.2497</b>	<b>0.878</b>	<b>0.905</b>	<b>454.9102</b>	<b>10.875</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1.6	93
	685
	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>1.65</b>	
11	Пром
<b>11</b>	
7.25	110
	451
9.3	520
11.9	699
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>28.7</b>	
1.2	Пром
<b>1.2</b>	

2.2	358	
0.7	230	
5.2	638	
0.05	Пром	
<b>8.15</b>		
<b>50.7</b>		



<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6.55</b>	<b>7.21</b>	<b>33.4</b>	<b>253.91</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>																		
Зеленый горошек консервированный	50																	
		1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02	25.3	0.02		0.01		0.009	0.003		3.12
Суп сливочный с рыбой	222																	
		10	23	1.9	299	133	119.6	40.5	0.2		0.015		0.04			91.66	5.4	0.8
Отвар из шиповника	200																	
		0.6		21	46.2	11.2	3	3.2	1.1	9.6			0.01	0.06	160.6			22
Хлеб пшен.	30																	
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05
<b>Итого за ужин:</b>	<b>502</b>	<b>13.7</b>	<b>23.41</b>	<b>34.76</b>	<b>404.06</b>	<b>183.45</b>	<b>180.05</b>	<b>87.95</b>	<b>2.22</b>	<b>70.15</b>	<b>0.036</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.069</b>	<b>252.263</b>	<b>5.4</b>	<b>25.97</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>57.84</b>	<b>69.35</b>	<b>250.59</b>	<b>1759.34</b>	<b>963.95</b>	<b>877.21</b>	<b>258.1</b>	<b>11.71</b>	<b>711.5</b>	<b>0.0714</b>	<b>0.02</b>	<b>2.041</b>	<b>0.9</b>	<b>1.222</b>	<b>596.729</b>	<b>9.55</b>	<b>49.15</b>

№ рецептуры
91
630
337
Пром
Пром
37
423
54-1г-2020
638
Пром
Пром
697



54-20з-2020
54-16с-2020
256
Пром

Завтрак																		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	
Каша молочная гречневая	200																	
		8.4	8	23.8	201.7	112.9	72.4	22.6	1.2	34	0.06	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	1.1	
Кофейный напиток	200																	
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	
Масло сливочное порционное	5																	
		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075	
Хлеб пшеничный	30																	
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>12.84</b>	<b>15.44</b>	<b>61.52</b>	<b>422.41</b>	<b>283.55</b>	<b>174.38</b>	<b>47.27</b>	<b>3.11</b>	<b>109.2</b>	<b>0.0833</b>	<b>0.0011</b>	<b>0.93</b>	<b>0.519</b>	<b>0.425</b>	<b>324.45</b>	<b>2.835</b>	
Второй завтрак																		
Сок апельсиновый	180																	
		1.26	0.18	11.88	114.7	30.6	23.4	19.8	0.5	32.2					0.03	0.001		4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>1.26</b>	<b>0.18</b>	<b>11.88</b>	<b>114.7</b>	<b>30.6</b>	<b>23.4</b>	<b>19.8</b>	<b>0.5</b>	<b>32.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.001</b>	<b>4</b>	
Обед																		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5																	
		3.36	5.8	21.6	155.2	15.9	30.6	1.6	0.03	14.6			0.002				12.66	
Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	200																	
		19.9	14.5	15.3	274	181.3	92.5	98.8	1.5	29			0.3	0.001		66.8	4.7	
Кисель из кураги	180																	
		0.72		23.1	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.027	0.0004		
Хлеб пшеничный	20																	
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06				
Хлеб ржаной	50																	
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			
<b>Итого за обед:</b>	<b>655</b>	<b>27.83</b>	<b>20.93</b>	<b>87.24</b>	<b>649.06</b>	<b>297.75</b>	<b>248.05</b>	<b>137.15</b>	<b>4.47</b>	<b>351</b>	<b>0.0026</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.502</b>	<b>0.319</b>	<b>0.207</b>	<b>79.4604</b>	<b>4.7</b>	
Полдник																		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200																	
		5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	
Батон молочный	50																	
		2.28	0.27	10.7	121.6						0.0001							
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7.88</b>	<b>5.27</b>	<b>33.1</b>	<b>283.6</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0181</b>	<b>0.00004</b>	<b>0.004</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>	
Ужин																		
Икра свекольная	50																	
		1.06	3.3	7.3	69.7	7.6	14	4.6	0.2	37	0.002				0.02	3.2		



Витамин С, мг	№ рецептуры
	86
1	692
	54-13-2020
0.05	Пром
<b>1.05</b>	
17	Пром
<b>17</b>	
3.25	132
7.81	200
0.27	631
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>11.58</b>	
1.2	Пром
	Пром
<b>1.2</b>	
9.8	78

9.4	204	
5.2	643	
0.05	Пром	
<b>24.45</b>		
<b>55.28</b>		



		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>15.82</b>	<b>14.52</b>	<b>25.17</b>	<b>355.14</b>	<b>320.8</b>	<b>257.33</b>	<b>33.1</b>	<b>2.34</b>	<b>129.2</b>	<b>0.031</b>	<b>0.00001</b>	<b>0.3228</b>	<b>0.103</b>	<b>0.014</b>	<b>85</b>	<b>2.6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>56.55</b>	<b>52.29</b>	<b>229.87</b>	<b>1597.04</b>	<b>800</b>	<b>782.05</b>	<b>231.99</b>	<b>9.07</b>	<b>451.5</b>	<b>0.1026</b>	<b>0.00091</b>	<b>2.2255</b>	<b>0.633</b>	<b>0.963</b>	<b>542.06</b>	<b>10.9</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	84
	685
0.05	Пром
<b>1.05</b>	
9	Пром
<b>9</b>	
2.13	47
	373
9.3	520
6	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17.68</b>	
18	Пром
	803
<b>18</b>	
2.4	51-21з-2020
0.6	340
5.2	686



0.05	Пром	
8.25		
53.98		

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная манная	200																
		4.8	6.2	20	212.5	112.9	105.3	22.6	1.2	34	0.02	6E-04	0.6	0.1		153	2
Какао с молоком прокипяче	200																
		2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	3E-04	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66
Сыр порционный	15																
		3.9	9.5	1	89.4	132	75	5.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>13</b>	<b>18.45</b>	<b>43.8</b>	<b>464.76</b>	<b>414.95</b>	<b>281.43</b>	<b>52.5</b>	<b>4.25</b>	<b>114.67</b>	<b>0.0433</b>	<b>9E-04</b>	<b>0.93</b>	<b>0.506</b>	<b>0.23</b>	<b>335.08</b>	<b>3.8</b>
Второй завтрак																	
Груша	100																
		0.8		22.4	79	19	16	12	2.2	55	0.0009	1E-05	0.2		0.09		2
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.4</b>	<b>79</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2.2</b>	<b>55</b>	<b>0.0009</b>	<b>1E-05</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Обед																	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200																
		3.09	4	15.7	128	20		1.6		10.6			0.01			12.66	
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	80																
		12.8	18.3	9	188	36	84.7	13.70	0.60				0.10	0.003			
Каша гречневая	130																
		2.47	0.5	13.3	78	25	65.90	40.10	0.01	53.40	0.05		0.30		0.03		
Напиток лимонный	180																
		0.08		21.78	83.7	21.7	7.38	7.5	0.3	54.4	0.03		0.02	0.01	0.01	2.7	
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	1E-04	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>22.29</b>	<b>23.43</b>	<b>87.02</b>	<b>600.36</b>	<b>174.45</b>	<b>259.53</b>	<b>85.25</b>	<b>3.31</b>	<b>187.25</b>	<b>0.0826</b>	<b>1E-04</b>	<b>0.63</b>	<b>0.313</b>	<b>0.22</b>	<b>15.36</b>	<b>0</b>
Полдник																	
Молоко кипяченое	200																
		5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1
Блинчики с джемом (пром.произв.)	50/20																
		4.27	6.8	52.6	176.3												
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>9.86</b>	<b>13.17</b>	<b>61.97</b>	<b>293.61</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
Ужин																	
Сельдь соленая	50																
		6.5	13.7	10.2	147.8	5.3	55.7				0.02		0.3				5.6
Картофельное пюре	170																
		3.7	4.2	27.3	162.9	38	57.00	0.70		43.90			0.001				

Компот из чернослива	200																
		0.6		29	137.1					112.5							14
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>12.7</b>	<b>18.12</b>	<b>75.44</b>	<b>483.46</b>	<b>74.55</b>	<b>144.95</b>	<b>0.95</b>	<b>0.9</b>	<b>191.65</b>	<b>0.021</b>	<b>0</b>	<b>0.301</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>5.6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>58.65</b>	<b>73.17</b>	<b>290.63</b>	<b>1921.19</b>	<b>922.95</b>	<b>881.91</b>	<b>153.5</b>	<b>10.86</b>	<b>548.57</b>	<b>0.1498</b>	<b>0.02</b>	<b>2.261</b>	<b>0.979</b>	<b>0.84</b>	<b>410.44</b>	<b>9.5</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	90
1	693
0.1	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>2.15</b>	
12	Пром
<b>12</b>	
1.13	140
	451
3.8	186
12	699
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17.18</b>	
2	697
	726
<b>2</b>	
	89
17.9	520

8.1	638	
0.05	Пром	
<b>26.05</b>		
<b>59.38</b>		



Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>17.6</b>	<b>27.72</b>	<b>74.64</b>	<b>682.96</b>	<b>230.85</b>	<b>205.35</b>	<b>27.65</b>	<b>2.3</b>	<b>147.65</b>	<b>0.011</b>	<b>0</b>	<b>0.031</b>	<b>0.1</b>	<b>0.14</b>	<b>138.001</b>	<b>3.2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>59.83</b>	<b>66.67</b>	<b>268.68</b>	<b>1937.53</b>	<b>1191.95</b>	<b>812.51</b>	<b>294.88</b>	<b>9.6</b>	<b>477.53</b>	<b>0.0846</b>	<b>0.02</b>	<b>1.429</b>	<b>0.742</b>	<b>1.262</b>	<b>459.411</b>	<b>11.55</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
0.7	44
1	630
0.05	Пром
<b>1.75</b>	
	Пром
17	631
<b>17</b>	
5.35	135
0.4	139
	302
11	Пром
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17</b>	
1.2	Пром
	279
<b>1.2</b>	
4.6	54-4г-2020
0.4	
5.2	638



	Пром	
0.05		
<b>10.25</b>		
<b>47.2</b>		

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D
Каша молочная пшеничная	200																
		5.8	9.2	23.8	216.6	112.9	72.4	22.6	1.3	34	0.03	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	2
Кофейный напиток	200																
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>10.2</b>	<b>13.02</b>	<b>61.44</b>	<b>404.26</b>	<b>282.95</b>	<b>173.53</b>	<b>47.25</b>	<b>3.2</b>	<b>108.5</b>	<b>0.053</b>	<b>0.0011</b>	<b>0.93</b>	<b>0.5</b>	<b>0.42</b>	<b>291.8</b>	<b>3.66</b>
Второй завтрак																	
Яблоко	100																
		0.51		29	58.4	16	11	15	2.2	78	0.007	0.00002	1		0.01	5	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>58.4</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>2.2</b>	<b>78</b>	<b>0.007</b>	<b>0.00002</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Обед																	
Щи из свежей капусты	200/25																
		2.29	5.6	10.8	105	36	30.6	1.6	0.1	14.6			0.01			12.66	2.9
Печень тушеная	70																
		16.2	10.5	3.5	133.7	29	131.5	14.7	0.5	16	0.05	0.0042	0.003	0.15	0.3	0.5	
Картофель отварной	130																
		2.9	6.05	23.8	163.9	36	54.60	0.70		47.50			0.07			15.40	
Кисель из кураги	180																
		0.7		23.1	97.2	28.8	23.4	14.4	0.4	238.5				0.01	0.03	0.004	
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>675</b>	<b>25.94</b>	<b>22.78</b>	<b>88.44</b>	<b>622.46</b>	<b>201.55</b>	<b>341.65</b>	<b>53.75</b>	<b>3.4</b>	<b>385.5</b>	<b>0.0526</b>	<b>0.0043</b>	<b>0.283</b>	<b>0.46</b>	<b>0.51</b>	<b>28.564</b>	<b>2.9</b>
Полдник																	
Чай с молоком	200	1.3	0.2	13.2	127.4	34	26	22	0.5	35.7	0.018	0.03	0.001		0.3	44	4.4
Пряник	50	0.96	0.84	34.03	125												
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>2.26</b>	<b>1.04</b>	<b>47.23</b>	<b>252.4</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>0.5</b>	<b>35.7</b>	<b>0.018</b>	<b>0.03</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>4.4</b>
Ужин																	
Зеленый горошек	50																
		1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02	25.3	0.02		0.01		0.009	0.003	
Омлет натуральный	170																
		7.3	14.1	1.6	254	255	178.7	15.8	1		0.01		0.021	0.003		85	2.50
Чай с сахаром	200																
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3				
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>10.52</b>	<b>14.51</b>	<b>25.5</b>	<b>361.5</b>	<b>294.25</b>	<b>238.15</b>	<b>61.55</b>	<b>1.92</b>	<b>60.55</b>	<b>0.031</b>	<b>0</b>	<b>0.331</b>	<b>0.103</b>	<b>0.009</b>	<b>85.003</b>	<b>2.5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>49.43</b>	<b>51.35</b>	<b>251.61</b>	<b>1699.02</b>	<b>828.75</b>	<b>790.33</b>	<b>199.6</b>	<b>11.22</b>	<b>668.2</b>	<b>0.1616</b>	<b>0.03542</b>	<b>2.545</b>	<b>1.063</b>	<b>1.249</b>	<b>454.367</b>	<b>13.46</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	96
1	692
0.05	Пром
<b>2.05</b>	
13	Пром
<b>13</b>	
7.8	124
	439
8.9	204
0.3	643
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17.25</b>	
18.8	
	Пром
<b>18.8</b>	
3.12	54-20з-2020
0.6	
	340
	685
0.05	
<b>3.77</b>	Пром
<b>54.87</b>	

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	
Каша молочная кукурузная	180																		
		6.3	8.28	32.7	225.9	174.2	90.07	26	0.7	35.6	0.001	0.0001	0.002	0.07	0.2	116	0.13	1.4	
Чай с лимоном	200																		
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.1						5.2
Мсало сливочное порционное	5																		
		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075		
Хлеб пшеничный	30																		
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8.36</b>	<b>12.12</b>	<b>50.75</b>	<b>331.09</b>	<b>219.6</b>	<b>149.05</b>	<b>36.82</b>	<b>1.61</b>	<b>97.54</b>	<b>0.0223</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.102</b>	<b>0.189</b>	<b>0.205</b>	<b>148.65</b>	<b>0.205</b>	<b>6.65</b>	
Второй завтрак																			
Сок персиковый	180																		
		0.5		29.7	139.6	9	27	21.6	0.3	17.3					0.07	78.5			15
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>29.7</b>	<b>139.6</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>21.6</b>	<b>0.3</b>	<b>17.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.07</b>	<b>78.5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	
Обед																			
Свекольник	200/5																		
		4.9	7.7	12.6	138.1	36	30.6	1.6		14.6	0.026		0.01			38.8	3.4	9.7	
Плов с мясом	200																		
		15.3	14	17.3	232.3	34.3	103.6	64	1.29	19	0.02		0.5	0.03	0.2	123.7			
Компот из кураги	180																		
		0.72		23.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.03	0.0005			4
Хлеб пшеничный	20																		
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06					0.03
Хлеб ржаной	50																		
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22
<b>Итого за обед:</b>	<b>655</b>	<b>24.77</b>	<b>22.33</b>	<b>80.34</b>	<b>590.26</b>	<b>170.85</b>	<b>259.15</b>	<b>102.35</b>	<b>4.23</b>	<b>341</b>	<b>0.0486</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.71</b>	<b>0.348</b>	<b>0.41</b>	<b>162.5005</b>	<b>3.4</b>	<b>13.95</b>	
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	
Булочка "Домашняя"	50	0.96	0.84	24.03	178.2														
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6.55</b>	<b>7.21</b>	<b>33.4</b>	<b>295.51</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	
Ужин																			
Суп картофельный с сайрой	200/25																		
		7	6.5	16.2	173.87	36	112.3	15.6	0.02	14.6	0.003		0.02			12.66	1.9	1.9	
Напиток из свежих груш	200																		
		0.2	0.2	26.8	110	16	6	6	1	64									0.8
Хлеб пшен.	30																		
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05

Итого за ужин:	455	9.1	6.92	51.94	319.53	83.25	150.55	21.85	1.92	113.9	0.004	0	0.02	0.1	0	12.66	1.9	2.75
Итого за день:		49.28	48.58	246.13	1675.99	722.7	765.75	185.42	8.26	569.6	0.0769	0.02	1.032	0.697	0.985	446.3105	5.605	40.35

№ рецептуры
54-1к-2020
686
54-1з-2020
Пром
Пром
114
443
638
Пром
Пром
697
274
40
240
Пром


Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная ячневая	200																
		4.2	6.6	19.5	213.5	112.9	72.4	23.6	1	34	0.01	0.0006	0.8	0.1	0.2	131	2
Чай со сгущ. молоком	200																
		1	1	10.8	54.3	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>7.1</b>	<b>7.82</b>	<b>39.24</b>	<b>303.46</b>	<b>216.35</b>	<b>140.15</b>	<b>37.15</b>	<b>2.7</b>	<b>88.05</b>	<b>0.021</b>	<b>0.0007</b>	<b>0.96</b>	<b>0.32</b>	<b>0.33</b>	<b>236.5</b>	<b>3.05</b>
Второй завтрак																	
Компот консервированный	180																
		0.82		35.1	137.5	8	28	2	0.6	48		0.0001			0.05	20	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0.82</b>	<b>0</b>	<b>35.1</b>	<b>137.5</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0.0001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Обед																	
Огурец свежий долькой	50																
		1.2	3.8	6.5	66	8.6	15.7	5.2	0.2	52.8	0.001		0.04		0.015	23	
Суп картофельный с горохом	200/5																
		1.9	5.24	13.09	134.4	11.3	1.3	11	0.01	14.6	0.003		0.02			12.66	
Жаркое по-домашнему с мясом	200																
		17.2	20	11.9	221.6	63.8	69.60	12.50	0.70	14.00	0.004			0.013		13.50	
Напиток апельсиновый	180																
		0.9		22.68	86.4	21.78	7.3	6.3	0.32	54.3	0.03		1.04	0.009	0.009	2.7	4.3
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>25.05</b>	<b>29.67</b>	<b>81.41</b>	<b>631.06</b>	<b>177.23</b>	<b>195.45</b>	<b>57.35</b>	<b>3.63</b>	<b>204.6</b>	<b>0.0406</b>	<b>0.0001</b>	<b>1.3</b>	<b>0.322</b>	<b>0.204</b>	<b>51.86</b>	<b>4.3</b>
Полдник																	
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200																
		5.6	5	22	168	238	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1
Батое молочный	50	2.28	0.27	10.7	121.6						0.0001						
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7.88</b>	<b>5.27</b>	<b>32.7</b>	<b>289.6</b>	<b>238</b>	<b>182</b>	<b>18</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0101</b>	<b>0.00003</b>	<b>0.003</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
Кукуруза	50																
		2.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.00001	0.0008		0.014		



Макаронные изделия запеченные с сыром	180																
		6.3	5.7	54.6	281	81.3	83.5	9.5	1.1	9.6	0.002		0.001		0.02	105.7	3.8
Компот из изюма	200																
		0.4		27.4	106		56.93			56							
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>11.2</b>	<b>6.12</b>	<b>96.54</b>	<b>451.66</b>	<b>133.55</b>	<b>193.18</b>	<b>16.25</b>	<b>2.14</b>	<b>168.9</b>	<b>0.003</b>	<b>0.00001</b>	<b>0.0018</b>	<b>0.1</b>	<b>0.034</b>	<b>105.7</b>	<b>3.8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>52.05</b>	<b>48.88</b>	<b>284.99</b>	<b>1813.28</b>	<b>773.13</b>	<b>738.78</b>	<b>130.75</b>	<b>9.27</b>	<b>509.5</b>	<b>0.0747</b>	<b>0.00094</b>	<b>2.2648</b>	<b>0.822</b>	<b>0.918</b>	<b>458.06</b>	<b>11.25</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	99
0.83	630
0.05	Пром
<b>1.88</b>	
6.5	Пром
<b>6.5</b>	
8.3	54-2з-2020
7.34	36
1.1	436
11.9	699
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>28.89</b>	
1.2	Пром
	Пром
<b>1.2</b>	
2.4	51-21з-2020

	334	
5.8	638	
0.05	Пром	
8.25		
46.72		

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная рисовая	180																
		3.9	7.3	18.9	197.1	101.6	65	43.2	1.4	6.7	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.3	168	1.8
Чай с сахаром	200																
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3				
Масло сливочное порционное	5																
		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>5.96</b>	<b>11.14</b>	<b>39.96</b>	<b>314.45</b>	<b>133.45</b>	<b>100.1</b>	<b>44.97</b>	<b>2.31</b>	<b>42.7</b>	<b>0.0113</b>	<b>0.0006</b>	<b>0.9</b>	<b>0.219</b>	<b>0.305</b>	<b>200.65</b>	<b>1.875</b>
Второй завтрак																	
Мандарин	100																
		0.8	0.2	7.49	49.8	35	17	11	2.2	55	0.02		0.2		0.029		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.49</b>	<b>49.8</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>2.2</b>	<b>55</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.029</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед																	
Суп с клецками	200/5																
		3.5	6.9	17.9	175.6	36	30.6	2.6		28			0.001		0.01	12.6	1.3
Тефтели п/ф (высокой степени готовности) с соусом	80																
		12.4	18.5	5.6	202.6	11.8	98.3	1.3	1				0.07	0.003		98.6	
Макаронные изделия отварные	130																
		3.4	8.5	44	189	8.2	28	7.04		29					0.01		
Компот из чернослива и кураги	180																
		0.9	0.18	11.5	52	33.9	25	24	0.6	289				0.01	0.03	0.006	
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	0.0006			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>24.05</b>	<b>34.71</b>	<b>106.24</b>	<b>741.86</b>	<b>161.65</b>	<b>283.45</b>	<b>57.29</b>	<b>4</b>	<b>414.85</b>	<b>0.0026</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.271</b>	<b>0.313</b>	<b>0.23</b>	<b>111.206</b>	<b>1.3</b>
Полдник																	
Сок вишневый	200	1.6		22	128	14	14	4.2	0.2	21.4					0.02		
Печенье	50		1.98	16.2	86		21.72		0.03								
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>1.6</b>	<b>1.98</b>	<b>38.2</b>	<b>214</b>	<b>14</b>	<b>35.72</b>	<b>4.2</b>	<b>0.23</b>	<b>21.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ужин																	
Маринад из моркови	50																
		0.5	0.9	2.9	37.8	45.6	19.7	11	0.1	78			0.002		0.01	23.5	2.3
Картофель отварной	170																
		3.06	6.3	24.9	171.4	38.5	57.10	0.70		49.70			0.10			16.20	

Кофейный напиток	200																
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>7.96</b>	<b>11.02</b>	<b>65.44</b>	<b>396.86</b>	<b>254.15</b>	<b>177.93</b>	<b>36.35</b>	<b>2</b>	<b>202.17</b>	<b>0.023</b>	<b>0.0005</b>	<b>0.432</b>	<b>0.4</b>	<b>0.23</b>	<b>178.5</b>	<b>3.96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>40.37</b>	<b>59.05</b>	<b>257.33</b>	<b>1716.97</b>	<b>598.25</b>	<b>614.2</b>	<b>153.8</b>	<b>10.74</b>	<b>736.12</b>	<b>0.0569</b>	<b>0.022</b>	<b>1.803</b>	<b>0.932</b>	<b>0.814</b>	<b>490.356</b>	<b>7.135</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
0.9	98
	685
	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>0.95</b>	
17	Пром
<b>17</b>	
3.3	37
	463
	54-1г-2020
0.58	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>4.13</b>	
13.3	Пром
	803
<b>13.3</b>	
4.7	130
9.4	204

1	692	
0.05	Пром	
<b>15.15</b>		
<b>50.53</b>		

Завтрак																	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D
Каша молочная пшеничная	200																
		8.1	5.2	25.4	197.3	218	98	74	0.3	37.1	0.01	0.0001	0.16	0.14	0.2	139.3	2
Какао с молоком прокипяченным	200																
		2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66
Хлеб пшеничный	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>12.4</b>	<b>7.95</b>	<b>48.2</b>	<b>360.16</b>	<b>388.05</b>	<b>199.13</b>	<b>98.65</b>	<b>3.2</b>	<b>104.57</b>	<b>0.033</b>	<b>0.00043</b>	<b>0.49</b>	<b>0.54</b>	<b>0.42</b>	<b>278.18</b>	<b>3.66</b>
Второй завтрак																	
Сок грушевый	180																
		0.72		19.8	83.7	8	28	42	0.6	48					0.05	20	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0.72</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>83.7</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>0.6</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Обед																	
Рассольник	200/15																
		3.3	5.8	21.6	155.2	15.9	30.6	1.6	0.03	14.6			0.002				12.66
Шницель печеночный	80																
		8.7	14.2	6.1	128	97.3	131.6	16	1	14.9	0.06	0.0002	0.6	0.1		123.7	
Рис с овощами	130																
		5.4	4.1	24.9	124.8	39	79.00	0.26		85.60	0.004		0.85				2.30
Напиток из свежих яблок	180																
		0.18		32.2	127.8				0.2	101.2							
Хлеб пшеничный	20																
		1.2	0.14	5.96	23.7	20.8	21.5	0.16	0.6	23.5	6E-04			0.06			
Хлеб ржаной	50																
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18		
<b>Итого за обед:</b>	<b>675</b>	<b>21.43</b>	<b>24.73</b>	<b>112.04</b>	<b>658.46</b>	<b>223.95</b>	<b>342.75</b>	<b>40.21</b>	<b>3.63</b>	<b>285.15</b>	<b>0.067</b>	<b>0.0003</b>	<b>1.652</b>	<b>0.4</b>	<b>0.18</b>	<b>136.36</b>	<b>2.3</b>
Полдник																	
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1
Ватрушка с творогом	50	4.52	4.93	27.5	180.3												
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10.11</b>	<b>11.3</b>	<b>36.87</b>	<b>297.61</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>44</b>	<b>0.1</b>
Ужин																	
Помидор свежий (долька)	60																
		1.44	4.5	7.8	90.8	6	14.4	6.6	0.15	78			1.02		0.01	25.2	
Овощное рагу	160																
		2.4	7.6	20	138.2	29.54	43.72	10.20	0.1	38.05			0.01		12.41	2.30	
Чай с лимоном	200																
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.3				
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			



Итого за ужин:	450	5.86	12.32	45.77	301.14	80.34	116.25	27.6	1.15	177.24	0.021	0	1.33	0.1	0.01	37.61	2.3
Итого за день:		50.52	56.3	262.68	1701.07	940.34	866.13	211.3	8.78	614.96	0.123	0.02	3.672	1.1	0.96	516.15	8.36

Витамин С, мг	№ рецептуры
1	91
1	693
0.05	Пром
<b>2.05</b>	
10	Пром
<b>10</b>	
3.25	132
	451
2.1	
4.68	631
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>10.28</b>	
2	697
	741
<b>2</b>	
7.2	54-3з-2020
12	77
5.2	686
0.05	Пром

24.45		
48.78		



		0.8		25.7	108	32	26	16	0.6	265				0.02	0.03	0.0005	
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>510</b>	<b>10.7</b>	<b>8.91</b>	<b>69.46</b>	<b>393.86</b>	<b>117.75</b>	<b>136.05</b>	<b>61.35</b>	<b>2.62</b>	<b>351.25</b>	<b>0.024</b>	<b>0.0001</b>	<b>0.07</b>	<b>0.13</b>	<b>0.049</b>	<b>48.3035</b>	<b>2.3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>58.97</b>	<b>70.4</b>	<b>282.45</b>	<b>1635.72</b>	<b>999.35</b>	<b>864.45</b>	<b>287.58</b>	<b>10.2</b>	<b>740.75</b>	<b>0.0758</b>	<b>0.02</b>	<b>1.2548</b>	<b>0.9161</b>	<b>0.979</b>	<b>564.2055</b>	<b>10.97</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
1.23	93
1	630
0.1	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>2.38</b>	
12	Пром
<b>12</b>	
3.2	54-5с-2020
	373
9.3	520
4.68	638
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>17.43</b>	
1.2	Пром
	Пром
<b>1.2</b>	
3.12	54-20з-2020
14.3	200

0.3	643	
0.05	Пром	
17.77		
50.78		





		0.1		24.6	110.4	4.1	7.3	3.4	0.1	60.5					0.008	0.001	0.001
Компот из чернослива	200																
		0.6		29	116					112.5							
Хлеб пшен.	30																
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>15.6</b>	<b>19.72</b>	<b>89.84</b>	<b>662.36</b>	<b>194.4</b>	<b>131.05</b>	<b>38.25</b>	<b>2.08</b>	<b>208.3</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>0.1</b>	<b>0.208</b>	<b>67.801</b>	<b>3.001</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>62.36</b>	<b>81.06</b>	<b>287.2</b>	<b>2251.03</b>	<b>1019</b>	<b>897.38</b>	<b>201.86</b>	<b>9.39</b>	<b>488.8</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>	<b>2.298</b>	<b>1.01</b>	<b>1.195</b>	<b>550.641</b>	<b>11.336</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
	86
1	692
	54-1з-2020
0.05	Пром
<b>1.05</b>	
13	Пром
<b>13</b>	
0.8	54-16с-2020
	451
6	302
12	699
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>19.05</b>	
1.2	Пром
	Пром
<b>1.2</b>	
2.2	358

0.9	
5.2	638
0.05	Пром
<b>8.35</b>	
<b>42.65</b>	



		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>	<b>16.1</b>	<b>14.52</b>	<b>43.54</b>	<b>424.66</b>	<b>307.25</b>	<b>288.4</b>	<b>22.55</b>	<b>2.04</b>	<b>159.3</b>	<b>0.011</b>	<b>0.00001</b>	<b>0.0218</b>	<b>0.103</b>	<b>0.014</b>	<b>85</b>	<b>2.6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>47.99</b>	<b>37.87</b>	<b>209.87</b>	<b>1624.26</b>	<b>687.33</b>	<b>693.5</b>	<b>142.7</b>	<b>10.24</b>	<b>608</b>	<b>0.1226</b>	<b>0.02</b>	<b>1.1828</b>	<b>0.605</b>	<b>0.479</b>	<b>404.26</b>	<b>10.9</b>

Витамин С, мг	№ рецептуры
0.9	84
5.2	686
0.05	Пром
<b>6.15</b>	
9	Пром
<b>9</b>	
8.3	54-2з-2020
7.25	110
4.48	438
0.72	240
0.03	Пром
0.22	Пром
<b>21</b>	
14.4	685
	Пром
<b>14.4</b>	
2.4	51-21з-2020
0.6	340
5.8	638

0.05	Пром	
<b>8.85</b>		
<b>59.4</b>		

**Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 20 дней в среднем рациона питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-час**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<b>Завтрак</b>															
Белки	13.0	7.3	15.3	6.4	10.1	12.5	6.3	16.3	12.8	8.0	13.0	7.0	10.2	8.4	7.1
Жиры	18.5	11.6	17.6	8.4	14.2	17.5	18.4	11.2	15.4	1.6	18.5	6.1	13.0	12.1	7.8
Углеводы	43.8	41.5	61.7	42.0	58.4	45.7	47.1	47.6	61.5	42.2	43.8	41.6	61.4	50.8	39.2
Ккал	464.8	347.5	466.7	303.3	385.0	458.3	233.0	360.7	422.4	312.3	464.8	286.5	404.3	331.1	303.5
<b>Второй завтрак</b>															
Белки	1.4	0.5	0.9	0.8	1.4	0.8	0.5	0.5	1.3	1.3	0.8	0.8	0.5	0.5	0.8
Жиры	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Углеводы	19.8	29.0	22.9	22.4	19.8	7.5	29.2	29.0	11.9	18.8	22.4	7.5	29.0	29.7	35.1
Ккал	115.2	58.4	119.8	79.0	115.2	49.8	128.0	58.4	114.7	92.6	79.0	49.8	58.4	139.6	137.5
<b>Обед</b>															
Белки	23.2	17.0	24.5	30.5	23.7	24.3	19.7	20.8	27.8	30.9	22.3	24.1	25.9	24.8	25.1
Жиры	27.3	29.3	21.9	23.3	23.3	24.1	25.7	27.5	20.9	33.7	23.4	26.5	22.8	22.3	29.7
Углеводы	82.9	83.6	83.8	78.8	70.9	85.9	92.3	105.8	87.2	94.5	87.0	94.4	88.4	80.3	81.4
Ккал	693.5	532.0	552.5	565.4	566.8	698.3	607.7	682.3	649.1	595.9	600.4	588.3	622.5	590.3	631.1
<b>Полдник</b>															
Белки	4.4	6.6	5.8	6.6	6.6	10.3	10.1	6.6	7.9	0.5	9.9	10.3	2.3	6.6	7.9
Жиры	6.8	7.2	7.0	5.0	8.2	6.1	9.9	7.2	5.3	2.0	13.2	6.1	1.0	7.2	5.3
Углеводы	64.6	43.4	38.6	22.8	33.4	50.9	49.5	33.4	33.1	49.2	62.0	50.5	47.2	33.4	32.7
Ккал	224.9	242.3	248.0	223.3	276.3	330.0	348.3	253.9	283.6	241.1	293.6	330.0	252.4	295.5	289.6
<b>Ужин</b>															
Белки	9.3	24.0	9.8	10.5	12.3	8.2	15.5	13.7	6.2	15.8	12.7	17.6	10.5	9.1	11.2
Жиры	5.9	16.0	10.4	15.2	18.3	15.9	19.7	23.4	9.8	14.5	18.1	27.7	14.5	6.9	6.1
Углеводы	62.9	63.9	80.4	39.1	73.2	65.4	71.6	34.8	76.9	25.2	75.4	74.6	25.5	51.9	96.5
Ккал	376.5	608.0	443.9	435.5	456.4	417.7	609.8	404.1	418.8	355.1	483.5	683.0	361.5	319.5	451.7
<b>Итого:</b>															
Белки	51.3	55.4	56.3	54.8	54.2	56.1	52.1	57.8	56.0	56.6	58.7	59.8	49.4	49.3	52.1
Жиры	58.5	64.2	57.0	52.0	64.1	63.8	73.8	69.4	51.6	52.3	73.2	66.7	51.4	48.6	48.9
Углеводы	274.0	261.5	287.4	205.2	255.8	255.5	289.7	250.6	270.7	229.9	290.6	268.7	251.6	246.1	285.0
Ккал	1874.8	1788.1	1830.9	1606.4	1799.6	1954.1	1926.7	1759.3	1888.5	1597.0	1921.2	1937.5	1699.0	1676.0	1813.3



**овым режимом функционирования.**

16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Норма	Отклонение
						20%	
6.0	12.4	10.6	12.8	7.4	10.2		
11.1	8.0	23.8	15.4	1.5	12.6		
40.0	48.2	44.1	61.5	37.1	48.0		
314.5	360.2	283.4	422.4	277.3	360.1	360	100.0
						5%	
0.8	0.7	0.8	0.9	1.3	0.9		
0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1		
7.5	19.8	22.4	22.8	18.8	21.3		
49.8	83.7	79.0	99.0	92.6	90.0	90	100.0
						35%	
24.1	21.4	30.1	25.1	20.6	24.3		
34.7	24.7	31.8	40.6	21.4	26.8		
106.2	112.0	90.0	79.9	87.6	88.7		
741.9	658.5	592.5	783.7	646.4	630	630	100.0
						15%	
1.6	10.1	6.8	7.9	2.6	6.5		
2.0	11.3	5.8	5.3	0.0	6.1		
38.2	36.9	56.4	33.1	22.8	41.6		
214.0	297.6	287.0	283.6	183.3	270	270	100.0
						25%	
8.0	5.9	10.7	15.6	16.1	12.1		
11.0	12.3	8.9	19.7	14.5	14.5		
65.4	45.8	69.5	89.8	43.5	61.6		
396.9	301.1	393.9	662.4	424.7	450	450	100.0
						100%	
40.4	50.5	59.0	62.4	48.0	54.0	54	100.0
59.1	56.3	70.4	81.1	37.9	60.0	60	100.0
257.3	262.7	282.5	287.2	209.9	261.09	261	100.0
1717.0	1701.1	1635.7	2251.0	1624.3	1800.1	1800	100.0

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день
<b>Завтрак</b>																	
Белки	24.1	13.6	28.4	11.9	18.8	23.1	11.6	30.2	23.8	14.9	24.1	13.0	18.9	15.5	13.1	11.0	23.0
Жиры	30.8	19.4	29.4	14.0	23.7	29.1	30.7	18.7	25.7	2.7	30.8	10.2	21.7	20.2	13.0	18.6	13.3
Углеводы	1.9	15.9	23.6	16.1	22.4	17.5	18.0	18.2	23.6	16.2	16.8	15.9	23.5	19.4	15.0	15.3	18.5
Ккал	25.8	19.3	25.9	16.9	21.4	25.5	12.9	20.0	23.5	17.4	25.8	15.9	22.5	18.4	16.9	17.5	20.0
<b>Второй завтрак</b>																	
Белки	2.7	0.9	1.7	1.5	2.7	1.5	0.9	0.9	2.3	2.4	1.5	1.5	0.9	0.9	1.5	1.5	1.3
Жиры	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
Углеводы	7.6	11.1	8.8	8.6	7.6	2.9	11.2	11.1	11.1	7.2	8.6	2.9	11.1	11.4	13.4	2.9	7.6
Ккал	6.4	3.2	6.7	4.4	6.4	2.8	7.1	3.2	6.4	5.1	4.4	2.8	3.2	7.8	7.6	2.8	4.7
<b>Обед</b>																	
Белки	42.9	31.4	45.4	56.5	43.9	44.9	36.5	38.4	51.5	57.2	41.3	44.7	48.0	45.9	46.4	44.5	39.7
Жиры	45.6	48.9	36.6	38.9	38.9	40.2	42.9	45.9	34.9	56.2	39.1	44.2	38.0	37.2	49.5	57.9	41.2
Углеводы	31.8	32.0	32.1	30.2	27.2	32.9	35.4	40.6	33.4	36.2	33.3	36.2	33.9	30.8	31.2	40.7	42.9
Ккал	38.5	29.6	30.7	31.4	31.5	38.8	33.8	37.9	36.1	33.1	33.4	32.7	34.6	32.8	35.1	41.2	36.6
<b>Полдник</b>																	
Белки	8.1	12.1	10.7	12.1	12.1	19.1	18.7	12.1	14.6	0.9	18.3	19.1	4.2	12.1	14.6	3.0	18.7
Жиры	11.3	12.0	11.6	8.3	13.7	10.2	16.6	12.0	8.8	3.3	22.0	10.2	1.7	12.0	8.8	3.3	18.8
Углеводы	24.8	16.6	14.8	8.8	12.8	19.5	19.0	12.8	12.7	18.9	23.7	19.3	18.1	12.8	12.5	17.7	14.1
Ккал	12.5	13.5	13.8	12.4	15.4	18.3	19.4	14.1	15.8	13.4	16.3	18.3	14.0	16.4	16.1	11.9	16.5
<b>Ужин</b>																	
Белки	17.2	44.5	18.1	19.4	22.8	15.3	28.8	25.4	11.5	29.3	23.5	32.6	19.5	16.9	20.7	14.7	10.9
Жиры	9.9	26.7	17.4	25.4	30.5	26.5	32.9	39.0	16.4	24.2	30.2	46.2	24.2	11.5	10.2	18.4	20.5
Углеводы	24.1	24.5	30.8	15.0	28.1	25.1	27.4	13.3	29.5	9.6	28.9	28.6	9.8	19.9	37.0	25.1	17.5
Ккал	20.9	33.8	24.7	24.2	25.4	23.2	33.9	22.4	23.3	19.7	26.9	37.9	20.1	17.8	25.1	22.0	16.7
<b>Итого:</b>																	
Белки	95.0	102.6	104.2	101.4	100.3	103.9	96.5	107.1	103.8	104.7	108.6	110.8	91.5	91.3	96.4	74.8	93.6
Жиры	97.5	107.0	94.9	86.6	106.8	106.3	123.0	115.6	86.1	87.2	122.0	111.1	85.6	81.0	81.5	98.4	93.8
Углеводы	105.0	100.2	110.1	78.6	98.0	97.9	111.0	96.0	103.7	88.1	111.4	102.9	96.4	94.3	109.2	98.6	100.6
Ккал	104.2	99.3	101.7	89.2	100.0	108.6	107.0	97.7	104.9	88.7	106.7	107.6	94.4	93.1	100.7	95.4	94.5

3 до 7 лет, посещающих МКДОУ

18день	19день	20день	Итого за 20 дней		
19.6	23.8	13.7	18.8		
39.7	25.7	2.5	21.0		
16.9	23.6	14.2	17.6		
15.7	23.5	15.4	20.0	20	100.0
1.5	1.7	2.4	1.6		
0.0	0.0	0.7	0.1		
8.6	8.7	7.2	8.5		
4.4	5.5	5.1	5.0	5	100.0
55.8	46.6	38.2	45.0		
53.1	67.7	35.7	44.6		
34.5	30.6	33.6	34.0		
32.9	43.5	35.9	35.0	35	100.0
12.5	14.6	4.7	12.1		
9.7	8.8	0.0	10.2		
21.6	12.7	8.8	16.1		
15.9	15.8	10.2	15.0	15	100.0
19.8	28.9	29.8	22.5		
14.9	32.9	24.2	24.1		
26.6	34.4	16.7	23.6		
21.9	36.8	23.6	25.0	25	100.0
109.2	115.5	88.9	100.0		
117.3	135.1	63.1	100.0		
108.2	110.0	80.4	100.0		
90.9	125.1	90.2	100.0	100	100.0

Таблица №3 по содержанию микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от 3 до 7 лет, посещающих МКДОУ г.Зим

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день
<b>Ca</b>	702.7	1017.6	913.3	940.1	860.8	1346.1	841.4	964.0	927.3	800.0	923.0	1192.0	828.8	722.7	773.1	598.3
<b>P</b>	626.0	761.4	946.8	882.4	824.4	903.0	741.6	877.2	731.2	782.1	881.9	812.5	790.3	765.8	738.8	614.2
<b>Mg</b>	163.4	272.1	208.6	213.0	163.0	176.8	133.8	258.1	217.8	232.0	153.5	294.9	199.6	185.4	130.8	153.8
<b>Fe</b>	10.1	11.3	10.6	10.2	9.2	10.9	8.7	11.7	9.6	9.1	10.9	9.6	11.2	8.3	9.3	10.7
<b>K</b>	565.5	503.9	677.2	673.6	695.6	574.6	452.9	711.5	726.8	451.5	548.6	477.5	668.2	569.6	509.5	736.1
<b>I</b>	0.07	0.12	0.10	0.04	0.10	0.10	0.12	0.07	0.11	0.10	0.15	0.08	0.16	0.08	0.07	0.06
<b>Se</b>	0.0010	0.0408	0.0200	0.0357	0.0200	0.0200	0.0200	0.0200	0.0230	0.0009	0.0200	0.0200	0.0354	0.0200	0.0009	0.0220
<b>F</b>	1.3	2.8	2.5	1.8	1.5	2.2	2.2	2.0	1.5	2.2	2.3	1.4	2.5	1.0	2.3	1.8
<b>вит В1</b>	0.9	0.8	1.0	0.7	1.0	1.2	0.9	0.9	1.0	0.6	1.0	0.7	1.1	0.7	0.8	0.9
<b>вит В2</b>	0.4	1.0	1.1	1.1	1.1	1.5	0.9	1.2	1.0	1.0	0.8	1.3	1.2	1.0	0.9	0.8
<b>вит А</b>	458.9	567.4	512.2	484.0	564.8	561.6	454.9	596.7	467.3	542.1	410.4	459.4	487.5	446.3	458.1	490.4
<b>вит D</b>	7.0	11.3	9.4	9.8	7.0	12.6	10.9	9.6	11.6	10.9	9.5	11.6	13.5	5.6	11.3	7.1
<b>вит С</b>	47.6	51.4	45.7	43.2	50.4	57.5	50.7	49.2	55.3	49.0	59.4	47.2	54.9	40.4	46.7	50.5

ы с 12-часовым режимом функционирования.

17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Суточная норма	
940.3	999.4	1019.4	687.3	899.9	900	100.0
866.1	864.5	897.4	693.5	800	800	100.0
211.3	287.6	201.9	142.7	200	200	100.0
8.8	10.2	9.4	10.2	10.00	10	100.0
615.0	740.8	488.8	608.0	599.8	600	100.0
0.12	0.08	0.15	0.12	0.10	0.1	100.0
0.0200	0.0200	0.0200	0.0200	0.0200	0.02	100.0
3.7	1.3	2.3	1.2	2.0	2	100.0
1.1	0.9	1.0	0.6	0.90	0.9	100.0
1.0	1.0	1.2	0.5	1.00	1	100.0
516.2	564.2	550.6	404.3	499.9	500	100.0
8.4	11.0	11.3	10.9	10.00	10	100.0
48.8	50.8	42.7	59.4	50.0	50	100.0

Таблица № 4 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 20 дней в среднем для детей от 3 до 7 лет, посещающих МКДС

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<b>Завтрак</b>	445.0	435.0	470.0	430.0	435.0	445.0	435.0	470.0	435.0	430.0	445.0	410.0	430.0	415.0	430.0
<b>2 Завтрак</b>	180.0	100.0	180.0	100.0	180.0	100.0	180.0	100.0	180.0	100.0	100.0	100.0	100.0	180.0	180.0
<b>Обед</b>	660.0	680.0	695.0	735.0	685.0	685.0	670.0	685.0	655.0	655.0	660.0	680.0	675.0	655.0	705.0
<b>Полдник</b>	270.0	250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	270.0	250.0	250.0	250.0	250.0
<b>Ужин</b>	460.0	445.0	470.0	460.0	450.0	450.0	450.0	502.0	450.0	460.0	450.0	450.0	450.0	455.0	460.0

ДУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней	Норма не менее
415.0	430.0	425.0	435.0	410.0	433.8	400
100.0	180.0	100.0	180.0	100.0	136.0	100
665.0	675.0	692.0	682.0	705.0	680.0	600
250.0	250.0	250.0	250.0	250.0	252.0	250
450.0	450.0	510.0	450.0	460.0	459.1	450

**Нормы питания по 20-дневному меню для детей 3-7 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования круглогодично в 2022-2**

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Мука пшеничная	80	22	45		33	45	47	38	11	25	80	38	2	32
Крахмал				15					15				15	
Крупа, бобовые	33	91	33	33	83		33	33	33	33	65	40	33	35
Макаронные изд	7		61			14		42			7	10		
Картофель	255	30	86	162	221	144	180	150	161	160	150	30	187	105
Овощи	273	72	220	272	224	275	137	143	314	239	147	87	446	232
Фрукты свежие	35	135	20	135	35	135	80	135	35	150	130	305	100	55
Сухофрукты	14	14	14	14	14	14		14		14	14	14		14
Сок фруктовые и овощные	180		180		180		180		180			180	200	180
Кондитерские изд		50	50	50						50			50	
Сахар	28	34	28	28	29	28	30	29	29	35	28	33	30	35
Масло сливочное	25.5	25	25	25	25	20	25	15	26	18	17	20	20	25
Масло раст.	7	13	9	28	10	6	13	6	12	20	10	8	18	8
Яйцо	5	33	40	120	34	5	26	47		131	5	25	124	
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	365	400	570	415	570	750	395	435	560	225	600	360	400	430
Творог		180					200					170		
Мясо 1-й категории	80		145	15	39		39	79	79		80	39	15	79
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое		125			50	27		40		121	50	139		27
Сметана		15		15	25		15	15	5			20	20	15
Сыр	15		20			15					15	20		
Чай	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7		0.7	0.7		1.2		0.7	1.2	0.6
Какао	3					3					3			
Кофейный напиток			4			4			4				4	
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Дрожжи					2		2	2						2
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная)	25			87	25	80			25	25	25			
Субпродукты (печень, язык, сердце)					125		125						125	



023гг.

15день	16день	17день	18день	19день	20день	В среднем за 20 дней	суточная норма	% выполн. от сут.нормы
80	80	80	80	80	80	80	<b>80</b>	100.0
50	50	50	50	50	50	50	<b>50</b>	100.0
	8			47	35	29.4	<b>29</b>	101.4
			15			3	<b>3</b>	100.0
45	33	85	33	65	33	43.6	<b>43</b>	101.4
61	42					12.2	<b>12</b>	101.7
183	109	144	190	75	170.5	144.6	<b>140</b>	103.3
255	220	224	319	151	170	221.0	<b>220</b>	100.5
35	100	35	135	35	175	100.0	<b>100</b>	100.0
14	14		14	14	14	11.2	<b>11</b>	101.8
	200			180	200	102	<b>100</b>	102.0
	50		50		50	20	<b>20</b>	100.0
28	30	29	30	33	26	30	<b>30</b>	100.0
20	25	15	15	20	15	21.1	<b>21</b>	100.4
8	13	10	8	8	8	11.15	<b>11</b>	101.4
	6	48.5		27	124	40.0	<b>40</b>	100.1
365	365	600	425	550	225	450.25	<b>450</b>	100.1
		50		200		40.0	<b>40</b>	100.0
62	80		66	80	123	55	<b>55</b>	100.0
			121	40		37	<b>37</b>	100.0
10	20	10		15	20	11	<b>11</b>	100.0
20			15			6	<b>6</b>	100.0
0.6	0.6	0.6	0.7		1.2	0.6	<b>0.6</b>	100.0
		3				0.60	<b>0.6</b>	100.0
		4		4		1.2	<b>1.2</b>	100.0
5	5	5	5	5	5	5	<b>5</b>	100.0
		2				0.5	<b>0.5</b>	100.0
25	25		120		25	24.35	<b>24</b>	101.5
		125				25	<b>25</b>	100.0

1день	2день	Здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша молочная манная	Каша молочная ячневая	Каша молочная пшеничная	каша молочная рисовая	Каша молочная кукурузная	Суп молочный с вермишелью	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная гречневая
Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
Сыр "Российский"	Масло сливочное	Яйцо отварное		Масло сливочное	Сыр "Голландский"	Масло сливочное	Яйцо отварное	Масло сливочное
								Сыр "Голландский"
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок вишневым	Яблоко	Сок абрикосовый	Груша	Сок яблочный	Мандарин	Сок виноградный	Яблоко	Сок апельсиновый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
			Огурец св.долькой					
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский	Суп с фрикадельками	Щи со свежей капустой со сметаной	Суп картофельный с горохом и гречками	Суп картофельный с сайрой	Борщ со свежей капустой со сметаной	Суп картофельный с клецками	Рассольник "Ленинградский" со сметаной
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Рыба, тушеная с овощами	Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	Жаркое по-домашнему с курицей (говядина п/ф высокой степени готовности)	Печень по-строгановски	Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	Шницель печеночный	Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)
Капуста тушеная	Рис отварной	Овощное рагу		Каша гречневая	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные	
Компот из сухофруктов	Компот из чернослива	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из чернослива и кураги	Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый	Компот из чернослива и кураги	Кисель из кураги
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Пряник (пром.произв.)	Печенье (пром.произв.)	Вафли (пром.произв.)	Булочка "Ванильная"	Коржик молочный	Ватрушка	Сдоба	Батон молочный
Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Йогурт"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Зеленый горошек консерв.		Помидор свежий долькой	Маринад из моркови	Сельдь соленая	Помидор свежий долькой		Зеленый горошек консерв.	Икра свекольная
Картофель тушеный	Запеканка творожная	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Омлет натуральный	Картофельное пюре	Овощное рагу	Сырники из творога	Суп сливочный с рыбой	Картофель отварной
	Сгущ.молоко					Соус яблочный		
Напиток из св.яблока	Отвар из шиповника	Чай с лимоном	Кисель из кураги	Напиток из.груш	Кофейный напиток	Компот из кураги	Отвар из шиповника	Напиток из свежих яблок
Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.		Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.



19день	20день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша молочная гречневая	Каша молочная "Дружба"
Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном
Масло сливочное	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок абрикосовый	Банан
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
	Огурец св.долькой
	Борщ со свежей капустой со сметаной
Суп сливочный с рыбой	
Биточек мясной (п/ф высокой степени готовности)	Азу с мясом (высокой стпени готовности)
Каша перловая	
Напиток апельсиновый	Напиток из свежих груш
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Батон молочный	Вафли
Напиток кисломолочный "Снежок"	Чай несладкий
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
	Кукуруза консер.
Сырники из творога	Омлет натуральный
Джем	
Компот из чернослива	Компот из изюма
Хлеб пшен.	Хлеб пшен.