

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность														Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-ность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 2 понедельник	Яйцо вареное	120	15,08	11,42	0,86	171,6	0	0,04	0,54	192	2,4	67,2	237,6	14,4	2,1	166	0	0,04	0,012	46	
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	0	0,1	0,03	0	0	13,2	51	19,8	1,2	78,6	0,002	0,002	0,01	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
	Кофейный напиток	210	4,43	3,76	17,77	120,03	1,95	0,06	0,3	33	0,05	180,21	135	21	0,17	69,21	0,015	0,003	0,03	-	
Итого за завтрак 405 гр.	Сыр	10	0,18	1,31	0,15	26,4	0,02	0,006	0,03	22,2	0,6	52	12,7	2,5	0,06	1,67	0	0	0	-	
		405	24,35	21,92	48,91	506,48	1,97	0,206	0,906	269,7	3,12	313,81	437,8	57,73	3,54	316,98	0,017	0,045	0,052		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 166 гр.	Сок	166	0	0,12	16,5	34,9	0	0	0	0	5,46	8,3	1,16	3,32	0,07	1,36	0	0	0,8	-	
Обед	Салат луковый	50	0,7	2,1	4,1	38,48	5	0,05	0,01	0	0	15,5	29,04	7	0,4	87,5	0,005	0	0,015	-	
	Итого за обед 670 гр.	200	4	5,18	28,39	172,71	13,5	0,136	0,07	116,4	0,04	23,32	98,14	30,22	1,396	123	0,005	3,77	6,033	2,21	
	Жаркое по домашнему	200	15,91	15,43	20,41	311,71	26,3	0,207	0,224	153,4	0,04	28,72	169	51,79	3,356	247,8	0,0123	0,0027	0,113	3,12	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0	0	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		670	22,49	23,2	79,98	648,26	45,02	0,453	0,331	270,53	0,08	93,96	367,85	111,11	7,392	485,81	0,0243	3,7747	6,171		
Полдник	Сырники творожные с повидлом	120	11,815	7,92	26,23	148,75	0,58	0,0815	0,335	84,5	0,14	170,9	99,5	26,97	1,49	62,49	0,028	0,043	0,215	4,8	
Итого за полдник 250 гр.	Ряженка	80	0,21	0,12	5,15	35,2	0,009	0,009	0,07	9,81	0,008	59,02	5,95	4,62	0,026	2,22	0,017	0,0008	0,008	-	
	Банан	50	0,14	0,15	8,78	44,5	1,02	0,013	0,03	1,5	0	8,5	11	4,17	0,12	12,33	0	0,0007	0,0013	-	
		250	12,165	8,19	40,16	228,45	1,609	0,1035	0,435	95,81	0,148	238,42	116,45	35,76	1,636	77,04	0,045	0,0445	0,2243		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	7	8,33	51,4	172,36	11,23	0,205	0,143	727	0,16	62,25	148,53	50,98	1,52	284,3	0,06	0,0053	0,414	4,58	
Итого за ужин 450 гр.	Чай	210	0,1	0,02	7,01	28,63	0	0	0	0,25	0	2,68	4,12	2,2	0,02	8,71	0	0	0	-	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	6,12	
		450	8,74	8,83	72,01	270,59	11,23	0,265	0,17	727,65	0,16	78,93	215,85	71,98	3,1	306,51	0,062	0,0073	0,424		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Бифидок	110	0,9	0,18	2,08	31,4	0,22	0,02	0,1	13,5	0,012	81,2	20,2	6,4	0,05	12,1	0,03	0,002	0,02	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Печенье	40	3,08	0,84	28,36	158,4	0	0,04	0	0	2,56	0,8	1,4	12,8	0,64	1,12	0	0	0	-	
		150	3,98	1,02	30,44	189,8	0,22	0,06	0,1	13,5	2,572	82	21,6	19,2	0,69	13,22	0,03	0,002	0,02		
Итого за день																					
	Итого за день		62,73	60,28	289,99	1892,95	63,56	1,05	1,64	1344,19	11,54	652,57	1087,71	276,1	16,05	1177,79	0,17	3,83	7,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность														Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-йность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	
Неделя 2 вторник Завтрак	Каша гречневая	200	4,97	6,62	24,85	218,76	1,95	0,18	0,274	46,5	0,08	186,93	151,8	40,52	0,966	91,11	0,02	0,003	0,03	4,18
	Чай	200	0,2	0,04	7,03	29,33	0	0	0	0,5	0	5,15	8,24	4,4	0,02	17,21	0	0	0	6,3
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,1	117,5	0	0,1	0,05	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,0015	0,0015	0,08	-
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-
Итого за завтрак 455 гр.		455	9,06	11,79	57,05	398,64	1,95	0,28	0,33	69,5	0,15	204,28	204,04	61,45	1,996	175,32	0,0215	0,0045	0,11	
Итого за 2 завтрак 167 гр.	Сок	167	0	0,12	16,7	35,13	0	0	0	0	5,5	8,35	1,17	3,34	0,07	1,37	0	0	0,82	-
Обед	Салат "Сельдь с луком"	70	7,42	6,42	2,46	99,48	3	0,03	0,01	0	0,076	77,3	105	40,2	1,64	152,5	16	0	172	1,7
Итого за обед 690 гр.	Суп "Харчо" с мясом	200	3,65	4,76	21,17	141,81	17,3	0,18	0,09	226	0,02	20,78	78,7	34,08	1,324	137	0,008	0,002	0,059	2,4
	Печеночные оладьи с картофелем пюре	70/130	8,48	12,15	40,83	307,59	23	0,29	0,209	42,9	6,14	25,92	204	47,72	4,846	156	0,006	0,03	0,035	4,46
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0,002	0,004	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,02	23,5	0	0,02	0,01	0	0	2,2	8,5	3,3	0,2	13,1	0,003	0,003	0,016	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,36	10,2	52,2	0	0,05	0,02	0,3	0	10,5	47,4	14,1	1,17	13,5	0,002	0,002	0,01	
		690	19,79	23,34	77,94	604,64	43,52	0,502	0,313	269,23	6,236	136,42	396,17	125,3	8,49	459,51	16,014	0,032	172,09	
Полдник	Яблочный пирог	150	6,89	6,622	38,696	247,9	2,03	1,043	1,162	42,03	0,236	89,22	99,71	22,09	2,764	109,14	0,008	0,007	0,077	4,61
Итого за полдник 250 гр	Простокваша	80	0,02	1,12	3,6	47,7	0,18	0,03	0,1	19,8	0	108	14,62	7,2	0,05	11,02	0,01	0	0,02	-
	Конфета	20	0,28	0,26	13,88	71,8	0	0,004	0	0,2	0,12	0,2	0,6	9,8	0,56	0,6	0	0	0	-
			250	7,19	8,002	56,176	367,4	2,21	1,077	1,262	62,03	0,356	197,42	114,93	39,09	3,374	120,76	0,018	0,007	0,097
Ужин, рекомендуемый родителям																				
Ужин	Гуляш с гороховым пюре	170	15,52	17,05	43,79	389,17	4,299	0,707	0,214	163,79	1,96	47,25	138,53	56,12	5,21	200,55	0,006	0,009	0,058	1,11
Итого за ужин 450 гр	Напиток витаминизированный	250	1,95	2,25	29,7	125	37,5	0	0,12	0	0	17,5	2,5	5	0,75	10	0	0	0	3,11
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,36	10,2	52,2	0	0,05	0,02	0,3	0	10,5	47,4	14,1	1,17	13,5	0,002	0,002	0,01	6,31
			450	18,7	19,66	83,69	566,37	41,799	0,757	0,354	164,09	1,96	75,25	188,43	75,22	1,92	224,05	0,008	0,011	0,068
2 ужин, рекомендуемый родителям																				
2 ужин	Йогурт	110	0,5	1,75	10,49	74,5	0	0,04	0,26	24	2,99	110	16,9	9,2	0,44	15,3	0	0,001	0	-
Итого за 2 ужин 150гр.	Груша	40	0,1	0,12	2,12	18,8	2	0,008	0,012	0,8	0	17,6	2,4	2,8	0,32	22	0	0	0,004	-
			150	0,6	1,87	12,61	93,3	2	0,048	0,272	24,8	2,99	127,6	19,3	12	0,76	37,3	0	0,001	0,004
Итого за день																				
	Итого за день		55,34	64,78	304,166	1996,28	91,48	2,66	2,53	589,65	17,12	681,32	1048,83	280,4	15,21	918,31	0,065	0,055	1,203	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность															Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-йность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 2 среда	Каша геркулесовая	200	8,06	7,76	32,08	231,36	1,95	0,06	0,22	46,6	0,11	200,1	240,6	55,82	1,346	178,7	1,37	8,673	25,23	4,6	
Завтрак	Какао с молоком	200	4,73	4,04	14,84	113,88	2	0,1	0,2	33	0,04	182,7	151	31,7	0,52	80,61	0,02	0,004	0,03	6,31	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,1	117,5	0	0,1	0,05	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,0015	0,0015	0,08	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
	Сыр	10	0,18	1,31	0,15	26,4	0,02	0,006	0,03	22,2	0,6	52	12,7	2,5	0,06	1,67	0	0	0	-	
Итого за завтрак 465гр.		465	16,68	16,93	72,09	495,79	3,95	0,26	0,476	102,1	0,22	395	435,6	104,05	2,876	326,31	1,3915	8,6785	25,34		
Итого за 2 завтрак 100 гр.	Апельсин	100	0	0,2	14,7	40,82	24,6	0,04	0,02	8	0	34	14,1	13	0,3	7,4	0,06	0	0,15		
Обед	Огурец свежий	60	0,12	0,06	1,02	7,8	0,6	0,012	0	3	0	7,8	4,92	4,8	0,36	1,8	0	0	0	1,14	
Итого за обед 680 гр.	Суп крестьянский со сметаной	200	2,18	5,14	17,13	134,7	14	0,1	0,1	117	0,028	22,1	58,11	24,7	1	88,3	0,01	0,001	0,035	2,19	
	Голубцы ленивые со сметаной	200	17,66	17,41	12,26	313,68	50	0,2	0,27	163	0,228	112	185	52,5	3,41	280	0,01	0,011	0,093	3,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0	0	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,02	23,5	0	0,02	0,01	0	0	2,2	8,5	3,3	0,2	13,1	0,003	0,003	0,016	-	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,36	10,2	52,2	0	0,05	0,02	0,3	0	10,5	47,4	14,1	1,17	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		680	22,2	23,28	59,11	587,64	64,82	0,382	0,4	283,63	0,256	167,02	312,4	102,7	6,82	410,71	0,025	0,017	0,154		
Полдник	Лазанки творожные со сгущ. молоком	160	7,94	7,51	28,22	180,2	0,6	0,1	0,2	42	0,239	111	96,27	18	0,66	70	0,01	0,023	0,028	4,66	
Итого за полдник 250 гр	Напиток сывороточный	90	7,02	0,81	10,62	45	13,5	0	0,0432	0	0	6,3	0,9	1,8	0,27	3,6	0	0	0	-	
		250	14,96	8,32	38,84	225,2	14,1	0,1	0,2432	42	0,239	117,3	97,17	19,8	0,93	73,6	0,01	0,023	0,028	-	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Салат овощной	260	4,06	3,682	27,98	167,87	33	0,23	0,13	413	0	43,2	129,5	55,9	2,91	249,6	0,014	0	0,092	3,1	
Итого за ужин 450 гр	Чай	160	0,1	0,02	7,01	28,63	0	0	0	0,25	0	2,68	4,12	2,2	0,02	8,71	0	0	0	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0	0,05	0,02	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,001	0,001	0,005	6,9	
		450	6,47	4,602	50,02	274,2	33	0,28	0,15	413,25	0	52,48	159,12	68	3,53	297,61	0,015	0,001	0,097		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Варенец	110	1,82	2,75	3,14	58,3	0,88	0,03	0,14	24,2	0,033	143,6	43,73	12,1	0,11	20,9	0,06	0,0014	0,028	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Яблоко	40	0	0,24	5	28,2	1,8	0,016	0,016	3	0	9,6	3,4	3	1,32	2,5	0,002	0	0,05	-	
		150	1,82	2,99	8,14	86,5	2,68	0,046	0,156	27,2	0,033	153,2	47,13	15,1	1,43	23,4	0,062	0,0014	0,078		
Итого за день	Итого за день		62,13	56,32	242,9	1710,15	143,15	1,11	1,445	876,18	0,748	885	1065,52	322,65	15,89	1139,03	1,56	8,72	25,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность															Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-ность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 2 четверг	Кулеш	200	5,02	6,56	22,38	185,46	2	0,12	0,264	46,5	0,1	182,1	143,65	28,12	0,626	76,11	0,02	0,0035	0,03	4,1	
Завтрак	Чай	200	0,2	0,04	7,03	29,3	0	0	0	0,5	0	5,15	8,24	4,4	0,02	17,21	0	0	0	6,31	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,1	117,5	0	0,1	0,05	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,0015	0,0015	0,08	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
Итого за завтрак		455	9,11	11,73	54,58	365,31	2	0,22	0,32	69,5	0,17	199,45	195,89	49,05	1,656	160,32	0,0215	0,005	0,11		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак																					
100гр.	Груша	100	0,24	0,3	5,3	47	5	0,02	0,03	2	0	42	6	7	0,8	55	0	0	0,01	-	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,939	2,079	7,675	53,08	3,6	0,01	0,052	1,11	0	22,5	16,14	14,15	0,485	129	0,004	0,015	1,85	-	
Итого за обед	Суп с мясными фрикадельками	200	8,54	8,62	11,34	179,7	14	0,12	0,149	119	0,1	19,58	103,34	30,61	2,844	148,8	0,008	0,002	0,059	2,17	
	Рыбная котлета с гороховым пюре	70/130	16,9	6,42	105,14	220,05	2,3	0,47	0,237	37,9	0,4	94,53	211,3	67,11	5,444	235,2	0,102	0,0142	0,717	3,3	
	Кисель	180	0,02	0	11,6	46,5	1,2	0	0	0	0	1,2	0,5	0,2	0,06	3,3	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		680	28,039	17,599	149,36	568,93	21,1	0,66	0,465	158,41	0,5	151,81	394,48	130,87	10,393	529,8	0,116	0,0332	2,636		
Полдник	Пирожок с картофелем	130	6,15	5,86	32,6	202,34	10	0,73	0,753	31,7	0,2	21,05	77,24	20,18	2,771	237,8	0,002	0,006	0,0186	1,41	
Итого за полдник	Зефир в шоколаде	20	0,02	1,12	3,6	47,7	0,18	0,03	0,1	19,8	0	108	14,62	7,2	0,05	11,02	0,01	0	0,02	-	
	Кефир	100	0,025	1,25	4	53	0,2	0,038	0,13	22	0	120	16,25	8	0,1	12,25	0,011	0	0,025	-	
			250	6,195	8,23	40,2	303,04	10,38	0,798	0,983	73,5	0,2	249,05	108,11	35,38	2,921	261,07	0,023	0,006	0,0636	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Пельмени домашние	200	10,3	9,75	14,89	189,85	1,6	0,09	0,111	51,1	0,2	18,72	88,5	13,42	2,976	251,7	0,003	0,0077	0,054	4,41	
Итого за ужин	Компот из сухофруктов	250	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0,002	0,004	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,31	
		450	10,54	9,76	28,37	245,61	1,82	0,092	0,115	51,43	0,2	31,14	96,97	16,72	3,656	265,71	0,003	0,0077	0,054		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Ряженка	110	0,29	0,17	7,1	48,4	0,012	0,012	0,096	13,49	0,011	81,15	8,18	6,35	0,036	3,05	0,023	0,0011	0,011	-	
Итого за 2 ужин	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	0,06	0,02	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,001	0,001	0,006	-	
		150гр.	3,37	1,37	27,14	152	0,012	0,072	0,116	13,49	0,011	89,95	42,18	19,55	0,836	55,45	0,024	0,0021	0,017		
Итого за день																					
	Итого за день		57,49	48,99	304,95	1681,89	40,31	1,86	2,03	368,33	1,08	763,4	843,6	258,57	20,26	1326,23	0,19	0,054	2,8		

