

1 день

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
1 завтрак														
132	Омлет натуральный, зеленый горошек	130/25	12,4	18,05	4,6	231,0	1,0	5,5	205	0,35	100,3	200	27	2,08
		130/40	13,0	18,08	3,6	238,3	1,2	6,5	232	0,45	110	220	30	2,25
		130/50	13,24	18,14	6,3	242,54	1,6	8,6	260	0,58	122,4	252	33	2,65
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,024
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,001 5		60	0,15	3,6	4,5		0,03
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
	Колбаса п/к	15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
		15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25
2 завтрак														
	Вафли	25	4	4,0	28,1	170	0,01				4,0		2,5	0,37
		30	4,93	4,89	33,82	204,3	0,012				4,8		3,0	0,44
		30	4,93	4,89	33,82	204,3								
	Сок абрикосовы й	200	0,86	---	23,18	98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
		200	0,86		23,18	98,6								
		200	0,86		23,18	98,6								
Обед														
	Свекла отварная нарезная	60	0,9	0,06	5,3	25,2	0,012	6,0	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
		80	1,2	0,08	7,04	33,6	0,016	8,0			29,6	34,4	17,6	1,12
		100	1,5	0,1	8,8	42,0	0,02	10,0			37,0	43	22,0	1,4
63	Щи на мясо- костном бульоне	200	5,0	4,0	14,4	128,8	0,04	16,4			52	148	20	0,6
		300	7,5	6,0	21,7	193,2	0,06	24,6			78	222	30	0,9
		400	10,01	8,11	29,14	257,64	0,08	32,8			104	296	40	1,2
176	Бефстрогано в из говядины	80	14,33	16,57	2,56	214,95	0,17	2,4			12,9		19,57	0,51
		100	18,09	20,84	3,2	292,7	0,22	3,2			17,29		26,1	0,68
		100	18,09	20,84	3,2	292,7	0,28	4,07			21,61		32,62	0,85
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	264,0	0,16				24	144	98	3,2
		180/5	10,49	6,516	54	316,8	0,2				30	168,	147	4,0
		200/5	11,64	7,24	60	352,0	0,24				36	5 216	147	4,8
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	32,03	1,02
		200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	32,03	1,02
		200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1

	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09	1,2 1,4 1,6			7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
Полдник														
	Молоко кипяченое	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,26			24,06		28,0	0,2
327	Оладьи с повидлом	80/25 100/35 100/35	4,96 6,2 6,2	4,55 5,69 5,69	43,2 54,0 54,0	234,4 293,3 293,3	0,14 0,176 0,176	0	0,01 0,02 0,02	4,9 6,14 6,14	22,72 28,4 28,4	78,3 97,9 97,9	13,4 16,77 16,77	1,07 1,34 1,34
Ужин 1														
	Огурец нарезной	60 80 100	0,23 0,3 0,38	—	0,58 0,78 0,97	3,3 4,4 5,5	0,01 0,02 0,03	4,2 5,6 7,0			10,2 13,6 17	18 24 30	8,4 11,2 14	0,3 0,4 0,5
161	Котлета рыбная	60 100 140	8,4 14,14 19,8	5,75 9,6 13,4	5,44 9,2 12,8	111 187 262	0,27 0,34 0,40	0,98 1,23 1,48			27,52 34,41 41,29		42,1 52,6 63,1	2,58 3,23 3,87
241	Картофельное пюре	200 250 300	4,26 5,33 6,39	8,08 10,1 12,12	31,06 38,83 46,59	214 267,5 321,0	0,21 0,26 0,33	5,18 6,22 7,82			36,4 43,69 55,66		29,38 35,26 44,85	1,05 1,28 1,61
300	Чай с сахаром	200 200 200	0,12 0,12 0,12	—	12,04 12,04 12,04	48,64 48,64 48,64					0,26			0,03
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09	1,2 1,4 1,6			7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
Ужин 2														
	Банан	260 300 300	3,9 4,5 4,5	1,3 1,5 1,5	54,6 63,0 63,0	249,6 288,0 288,0	0,065 0,075 0,075	21,6 25 25	0 0	0	34,6 40 40	23,8 27,5 27,5	33,8 37,5 37,5	4,8 5,5 5,5
	Биолюкс	200 200 200	5,6 5,6 5,6	6,38 6,38 6,38	8,18 8,18 8,18	112,52 112,52 112,52	0,08 0,08 0,08	1,4 1,4 1,4	0,04 0,04 0,04	0	240,01 240,01 240,01	180 180 180	28,0 28,0 28,0	0,2 0,2 0,2
	Всего:		81,85 125,6 129,23	79,59 117,5 145,34	325,57 498,2 569,66	2481 3600 3806,8	1,3 1,9 2,1	55,8 70,6 90,2	747 619 1132	7,52 12,3 16,7	989,43 921,32 1231,3	1356 372 2309	374,57 454,29 583,8	18,48 23,44 25,9

Примечание: дети от 3 до 7 лет, от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет

	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
Полдник														
302	Блинчики с маслом	80 100 100	6,4 8 8	4,8 6,3 6,3	29,8 36,1 36,1	192 240 240,0	0,1 0,13				5,6 7	50,4 63	20 25	1,2 1,4
	Сок мультифрук	200 200 200	0,86 0,86 0,86	—	23,18 23,18 23,18	98,6 98,6 98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
1 ужин														
	Огурец нарезной	60 80 100	0,23 0,3 0,38	—	0,58 0,78 0,97	3,3 4,4 5,5	0,01 0,02 0,03	4,2 5,6 7,0			10,2 13,6 17	18 24 30	8,4 11,2 14	0,3 0,4 0,5
172	Рыба тушеная в томате с овощами	60/70 80/70 100/70	9,0 12,0 15,02	8,7 11,6 14,52	— — —	123,6 164,6 206,7	0,16 0,22 0,28	2,44 3,25 4,07			12,96 17,28 21,6		19,6 26,1 32,6	0,51 0,68 0,85
227	Макаронные изделия отварные	150/5 180/5 230/5	3,69 4,4 5,66	5,4 8,39 8,43	27,9 33,48 42,79	180,0 216,8 277,1	0,06 0,07 0,09				10 12 15,3	36 43,2 55,2	9 10,8 13,8	0,9 1,08 1,38
300	Чай с шоколадной конфетой	200 40	1,09	2,06	28,5	159,0	0,03				11,2 0,26	38	39,6	1,2 0,03
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Ряженка	200 200 200	0,86 0,86 0,86	6,66 6,66 6,66	9,6 9,6 9,6	128,8 128,8 128,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Всего:		86,1 113,7 147	94 120,1 146,2	311,3 432,1 520	2399 3225 3629,6	1,438 1,773 2,068	74 98 114	550 610 691	11 13 17	969,2 1083 1203	1318,7 1629,9 1985,4	423 534 600	20,1 24,6 29,5

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe	
Завтрак															
52	Суп молочный с рисом	200	4,94	6,06	18,62	148									
		250	6,18	7,58	23,28	185,68									
		300	7,42	9,09	27,94	222,82									
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48	
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,1	2,88	3,6		0,02	
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,0015		60	0,15	3,6	4,5		0,03	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1	
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
	Яйцо вареное	1	6,34	6,02	0,26	83	0,21		100		22	77	5	1,0	
		1	6,34	6,02	0,26	83									
		1	6,34	6,02	0,26	83									
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25	
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25	
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18,0	0,25	
2 завтрак															
	Вафли	25	4	4,0	28,1	170	0,01				4,0		2,5	0,37	
		30	4,93	4,89	33,82	204,3	0,012				4,8		3,0	0,44	
		30	4,93	4,89	33,82	204,3									
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2	
		200	6,52	7,04	8,82	128,4									
		200	6,52	7,04	8,82	128,4									
Обед															
	Огурец нарезной	60	0,23	---	0,58	3,3	0,018	4,2			10,2	18	8,4	0,3	
		80	0,3		0,78	4,4	0,02	5,6			13,6	24	11,2	0,4	
		100	0,38		0,97	5,5	0,03	7,0			17,0	30	14,0	0,5	
35	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	7,06	4,2	14,4	128,8	0,1	6,55			40,5	156	20,2	0,91	
		300/10	7,9	6,0	21,7	193,2	0,15	4,6			60,8	234	30,9	1,57	
		400/15	10,61	8,11	29,14	257,6	0,2	13,1			81,0	312	40,3	1,82	
199	Суфле мясное	80	18,62	18,58	5,33	262,4	0,1	0,5			15,9		13,0	0,62	
		100	23,28	22,5	6,6	328	0,17	0,81			25,4		20,9	1,0	
		100	23,28	22,5	6,6	328									
130	Пюре из гороха с маслом	150	9,9	1,3	32,1	185,4	0,34				70	160	63	5,0	
		180	11,8	1,6	38,5	222	0,41				84,6	192	75,6	5,94	
		230	15,21	2,14	49,32	284,5	0,52				108,1	246,1	96,6	7,59	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	---	19,48	80,6	0,04	0,32			28,7		18,3	0,6	
		200	0,2		19,48	80,6									
		200	0,2		19,48	80,6									
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44	
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66	
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8	
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2	
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0	

Полдник														
155	Сырники из творога запеченные со сметанным соусом	50/15	8,74	17,16	8,75	231,4	0,14	0,25			68,9		10,7	0,31
		100/30	16,15	32,84	16,7	440,1	0,28	0,5			138		21,3	0,62
		100/30	16,15	32,84	16,7	440,1								
	Сок апельсиновый	200	---	---	19	75		8,0			12,0	4	4	0,2
		200			19	75								
		200			19	75								
1 ужин														
	Икра кабачковая	60	0,9	1,2	1,75	7,86	0,012	4,2			24,6	22,2	9	0,42
		80	1,2	1,6	2,32	10,48	0,016	5,6			32,8	29,6	12	0,56
		100	1,5	2,0	2,93	13,1	0,02	7,0			41	37	15	0,7
205	Сарделька отварная	60	8,55	5,51	0,82	89,6	0,02				15,6	78,6	9,6	1,08
		100	14,25	9,18	1,37	149,4	0,04				26,0	131	16,0	1,8
		100	14,25	9,18	1,37	149,4	0,04				26,0	131	16,0	1,8
241	Картофельное отварное с маслом	200/5	2,46	6,3	19,95	157,0	0,21	5,2			36,4		29,4	1,06
		250/5	2,95	7,5	24,0	188,6	0,26	6,2			43,7		35,3	1,28
		300/5	3,78	9,69	30,76	241,6	0,33	7,9			55,8		45,1	1,63
300	Чай с медом	200	0,05	---	11,5	47,7					4	5	1	0,2
		200	0,05		11,5	47,7								
		200	0,05		11,5	47,7								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
2 ужин														
	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240,01	180	28,0	0,2
		200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240,01	180	28,0	0,2
		200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240,01	180	28,0	0,2
	Банан	260	1,3	0,32	18,2	60,6	0,23	26			20,8		109,2	1,56
		300	1,5	0,5	21	70	0,27	30			24		126	1,8
		300	1,5	0,5	21	70								
	Всего:		94,28	94,1	309,2	2492	1,0	71,08	650	11	1250	1100	442	14,9
			109,3	121,7	428,7	3210	1,5	83,39	970	12	1320	1190	551,6	18,1
			125,4	134	504	3712	1,7	103,9	1050	17	1360	1337	633,2	22,7

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
135	Омлет натуральный с колбасой	130/15	17,7	17,7	1,9	309	0,08		315		81	290	17	3,2
		130/30	23,65	42,25	2,58	412	0,1		420		108	386	22	4,2
		130/30	23,65	42,25	2,58	412	0,1		420		108	386	22	4,2
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
100		7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
100		7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
12		0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,024	
15		0,12	10,86	0,195	99,15	0,0015		60	0,15	3,6	4,5		0,03	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
12		2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,1	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
12		2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,1	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
2 завтрак														
	Печенье	25	2,47	2,44	16,91	102,2	0,11				18,3	70,8	26,6	1,3
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
Обед														
	свекла отварная нарезная	60	0,55	--	4,01	18,7	0,026	4,5			19,2	29,4	18	0,6
		80	0,55	--	4,01	18,7	0,032	6			25,6	39,2	24	0,8
		100	0,73	--	5,35	25	0,04	7,5			32	49	30	1,0
				0,73		5,35								
				1,07		7,19								
			1,07		7,19									
47	Суп с вермишелью на мясокостном бульоне	200	7,4	11,4	30,0	256,0	0,06	0,6	20		118	100	16	0,4
		300	9,25	13,8	37,5	320,5	0,07	0,75	25		147,5	125	20	0,5
		400	11,15	16,57	45,04	384,7	0,09	0,9	30		177	150	24	0,6
189	Котлета мясная	80	7,68	3,8	--	66,8	0,1	0,5			15,9		13,0	0,6
		100	12,31	6,13	--	107,4	0,17	0,81			25,4		20,9	2
		100	12,31	6,13		107,4								1,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	264,0	0,16				24	144	98	3,2
		180/5	10,49	6,516	54	316,8	0,2				30	168,	147	4,0
		200/5	11,64	7,24	60	352,0	0,24				36	5	147	4,8
											216			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	--	19,48	80,6	0,04	0,32			28,7		18,3	0,6
		200	0,2		19,48	80,6								
		200	0,2		19,48	80,6								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,4
50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	4	
75		5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	0,6	
													6	
													1,1	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
50		3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2	
75		4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0	

Полдник														
327	Оладьи со сгущенным молоком	80/25	4,96	4,55	43,2	234,4	0,14	0	0,01	4,9	22,72	78,3	13,4	1,0
		100/35	6,2	5,69	54,0	293,3	0,176		0,02	6,1	28,4	97,9	16,7	7
		100/35	6,2	5,69	54,0	293,3	0,176		0,02	4	28,4	97,9	7	1,3
	Сок абрикосовы	200	--	--	19	75		8,0			12,0	4	4	0,2
		200			19	75								
		200			19	75								
1 ужин														
	Огурец нарезной	60	0,23	--	0,58	3,3	0,01	4,2			10,2	18	8,4	0,3
		80	0,3		0,78	4,4	0,02	5,6			13,6	24	11,2	0,4
		100	0,38		0,97	5,5	0,03	7,0			17	30	14	0,5
205	Рыба, припущенная в молоке	80	11,2	6,9	2,61	122,11	0,02				15,6	78,6	9,6	1,0
		100	14	8,63	3,26	152,63	0,03				20,8	105	12,8	8
		130	18,2	11,22	4,24	199,38	0,04				26,0	131	16,0	1,4
													4	1,8
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214	0,21	5,18			36,4		29,3	1,0
		250	5,33	10,1	38,83	267,5	0,26	6,22			43,69		8	5
		300	6,39	12,12	46,59	321,0	0,33	7,82			55,66		35,2	1,2
												6	8	1,6
												5	1	1,1
300	Чай с сахаром	200	--	--	9,89	40,6					12,0	8,0	6,0	0,8
		200												
		200												
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,4
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	4
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	0,6
													6	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
2 ужин														
	Ряженка	200	0,86	6,66	9,6	128,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Апельсин	260	1,5	--	15,9	71,6	0,1	156			88,4	59,8	33,8	0,7
		300	1,7		18,4	82,5	0,12	180			102	70,0	40,0	8
		300	1,7		18,4	82,5								1,0
	Всего:		75,39	85,53	310,2	2392	1,829	72,2	650	12	1060,3	971	394	19
			113,2	117,3	430,1	3216	2,315	85	1030	15	1213,5	1192	492	25
			136,89	125	478,2	3723	2,743	118	1080	17	1358,2	1293	581	31

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,6	9,6	28,4	234,0	0,33	0,53			129,2		44,9	1,17
		250/6	8,4	12,0	35,5	292,5	0,04	0,66			161,5		56,1	1,47
		300/7	10,13	14,48	42,75	351,4	0,49	0,79			193,8			1,76
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,02
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,002		60	0,15	3,6	4,5		4 0,03
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	48		158,4	60	4,2	0,12
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	49		158,4	60	4,2	0,12
	Колбаса п/к	15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
		15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
		15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	7,04	23,66	189,2	0,05	0,4			34	50	51,1	0,6
		200	6,52	7,04	23,66	189,2								
		200	6,52	7,04	23,66	189,2								
2 завтрак														
	Печенье	25	2,47	2,44	16,91	102,2	0,03				7,5		5,0	0,5
		30	2,96	2,93	20,3	122	0,04				9,0		6,0	0,6
		30	2,96	2,93	20,3	122								
	Сок	200	0,86	—	23,18	98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
	Яблоко	260	0,9	—	24	103	0,09	18,5			29,6	85	16,7	4,07
		300	1	—	27	118,8	0,09	18,5			29,6	85	16,7	4,07
		300	1	—	27	118,8								
Обед														
	Свекла нарезная	30/10	0,55	—	4,01	18,7	0,026	4,5			19,2	29,4	18	0,6
		40/10	0,73	—	5,35	25	0,032	6			25,6	39,2	24	0,8
		50/10	1,07	—	7,19	36,7	0,04	7,5			32	49	30	1,0
45	Суп гороховый на мяско-костном бульоне	200	3,23	3,68	12,6	109,55	0,12	0,8			66	262	38	1,8
		300	4,84	5,52	18,9	164,32	0,18	1,2			99	393	57	2,7
		400	6,45	7,36	25,2	219,1	0,24	1,6			132	524	76	3,6
178	Голубцы ленивые	200	12,3	8,25	12,92	186,7	0,06				98	108	40	1,8
		250	15,4	10,32	16,15	233,4	0,07				122,5	135	50	2,25
		300	18,43	12,38	19,39	280	0,09				147	162	60	2,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	—	19,48	80,6	0,04	0,32			28,7		18,3	0,6
		200	0,2	—	19,48	80,6								
		200	0,2	—	19,48	80,6								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
Полдник														
150	Оладьи из творога с	80/20	9,49	8,89	26,47	223,11	0,14	0,25			68,9		10,7	0,31
		100/25	11,86	11,11	33,09	278,89	0,2	0,7			105		16,0	0,45
		120/30	14,23	13,33	39,71	334,67	0,28	0,5			138		21,3	0,62

	повидлом													
	Молоко кипяченое	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
1 ужин														
	Помидор нарезной	60 80 100	0,5 0,6 0,76	---	1,84 2,46 3,07	15,7 15,7 15,7	0,03 0,04 0,06	15 20 25			8,4 11,2 14,0	15,6 20,8 26,0	12,0 16,0 20,0	0,54 0,72 0,9
214	Рагу из птицы	200 250 300	2,6 3,29 3,95	5,1 6,3 7,59	19,6 24,5 29,5	136,0 170,0 204,1		0,1 0,12 0,14	16 20 24		76 95 124	130 163 195,5	54 68 81,5	1,6 2,0 2,4
300	Чай с сахаром	200 200 200	0,12 0,12 0,12	---	12,04 12,04 12,04	48,64 48,64 48,64					0,26			0,03
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Кефир	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,2 6			24,1		28,0	0,2
	Всего:		85,6 108,4 130,05	94,4 114,6 140,46	311,4 430,5 453,9	2393 3213 3631	1,978 2,006 2,708	69 71 96	658 850 963	11 14 15	757,72 875,25 1006,1	686,9 869,7 1090,1	339 405 469	18,5 22 26,5

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
1 ужин														
172	Рыба тушеная в томате с овощами	60/70 80/7 100/7 0	9,01 12,02 15,02	8,71 11,62 14,52	-- -- ---	124,02 165,36 206,7	0,16 0,22 0,28	2,44 3,25 4,07			12,96 17,28 21,6		19,5 6 26,0 8 32,6	0,51 0,68 0,85
241	Картофельное пюре	150/5 180/5 230/5	11,4 13,68 17,48	6,32 7,58 9,69	9,92 11,91 15,22	95,86 115,04 147,0	0,15 0,18 0,23	5,55 6,66 8,51	4,5 5,4 6,9		40,5 48,6 62,1	84 100,8 128,8	30 36 46	1,05 1,26 1,61
300	Чай с сахаром	200 10	--	--	9,89 9,89 9,89	40,6 40,6 40,6					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Ряженка	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
	Банан	260 300 300	1,3 1,5 1,5	0,32 0,5 0,5	18,2 21 21	60,6 70 70	0,23 0,27	26 30			20,8 24		109, 2 126	1,56 1,8
	Всего:		80,3 107,1 166,3	96,8 116,4 149,9	319,5 431,2 496,7	2490 3218 3825	1,774 2,218 2,672	59 72 101	782 950 1100	9 11 14	747,5 911,4 1074,1	766,4 1045,2 1353,8	401 497 587	16,9 21,1 25,7

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
132	Омлет натуральны ы, зеленый горошек	130/25	12,4	18,05	4,6	231,0	1,0	5,5	205	0,35	100,3	200	27	2,08
		130/40	13,0	18,08	3,6	238,3	1,2	6,5	232	0,45	110	220	30	2,25
		130/50	13,24	18,14	6,3	242,54	1,6	8,6	260	0,58	122,4	252	33	2,65
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,02
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,0015		60	0,15	3,6	4,5		0,03
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
	Колбаса п/к	15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
		15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
2 завтрак														
	Сухарик	25	4	4,0	28,1	170	0,007				4	9	2,5	0,37
		30	4,93	4,89	33,8	204,3	0,008				4,8	10,8	3	0,44
		30	4,93	4,89	2	204,3								
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
Обед														
	Помидор нарезной	60	0,5	---	1,84	15,7	0,03	15			8,4	15,6	12,0	0,54
		80	0,6		2,46	15,7	0,04	20			11,2	20,8	16,0	0,72
		100	0,76		3,07	15,7	0,06	25			14,0	26,0	20,0	0,9
41	Рассольник Ленинградский на мясо-костном бульоне	200	2,4	3,7	8,0	88,8	0,08	9,4			36	154	26	0,8
		300	3,6	5,6	12,0	133,3	0,12	14,1			54	231	39	1,2
		400	4,83	7,58	16,04	177,8	0,16	18,8			72	308	52	1,6
185	Картофельная запеканка с мясом	150/50	10,9	14,4	45,5	276,0	0,12	6,9			24	141	33	2,1
		200/50	14,7	19,28	61,1	368,0	0,16	9,2			32	188	44	2,8
		250/50	18,43	24,11	76,43	460,0	0,2	11,5			40	235	55	3,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	---	19,48	80,6	0,04	0,32			28,7		18,3	0,6
		200	0,2		19,48	80,6								
		200	0,2		19,48	80,6								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0

Полдник														
	Пряник	25 50 50	2,47 2,96 2,96	2,44 2,93 2,93	16,91 20,3 20,3	102,2 122 122	0,02 0,03				33,3 40		2,5 3 0,3	0,25 0,3
	Яблоко	260 300 300	0,9 1 1	—	24 27 27	103 118,8 118,8	0,09 0,09	18,5 18,5			29,6 29,6	85 85	16,7 16,7	4,07 4,07
	Сок абрикосовый	200 200 200	0,86 0,86 0,86	—	23,18 23,18 23,18	98,6 98,6 98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
1 ужин														
161	Котлета рыбная	60 100 140	8,4 14,14 19,8	5,75 9,6 13,4	5,44 9,2 12,8	111 187 262	0,27 0,34 0,40	0,98 1,23 1,48			27,52 34,41 41,29		42,1 52,6 63,1	2,58 3,23 3,87
227	Макаронные изделия отварные	150/5 180/5 230/5	3,69 4,4 5,66	5,4 8,39 8,43	27,9 33,4 8 42,7 9	180,0 216,8 277,1	0,06 0,07 0,09				10 12 15,3	36 43,2 55,2	9 10,8 13,8	0,9 1,08 1,38
300	Чай с сахаром	200/10	—	—	9,89 9,89 9,89	40,6 40,6 40,6					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Ряженка	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
	Всего:		88,9 114,2 133	94 119 139,3	311,2 436,2 459,5	2396 3218 3729	1,577 1,975 2,395	51 64 89	605 856 912	11 13 18	1057,8 1095,2 1139,6	1238 1299 1311	331,7 432,5 523,7	19,1 26,6 33

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

1 ужин														
	Огурец нарезной	60 80 100	0,23 0,3 0,38	---	0,58 0,78 0,97	3,3 4,4 5,5	0,01 0,02 0,03	4,2 5,6 7,0			10,2 13,6 17	18 24 30	8,4 11,2 14	0,3 0,4 0,5
212	Курица отварная порционно	60 70 100	15,52 18,22 25,87	15,52 18,22 25,87	0,83 0,97 1,38	205,8 242,68 343,64	0,059 0,07 0,099	0,78 0,97 1,3	0,11 0,13 0,18	0,4 0,56 1,22	16,57 19,45 27,62	143 169,8 239	16,6 19,4 27,6	1,4 1,7 2,3
81	Котлеты картофель ные со сметанным соусом	200 250 300	4,46 5,55 6,66	25,9 32,4 38,8	46,6 58,15 69,78	450,4 562,7 675,3	0,16 0,2 0,24	2,8 3,5 4,2	60 75 90		98 122,5 147	138 172,5 207	34 42,5 54	1,4 1,75 2,1
300	Чай с сахаром	200 200 200	---	---	--	--					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничны й	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Йогурт	100 100 100	2,8 2,8 2,8	2,5 2,5 2,5	13,8 13,8 13,8	89 89 89	0,03	0,6	20		119	91	14	0,1
	Яблоко	260 300 300	0,9 1 1	---	24 27 27	103 118,8 118,8	0,09	18,5			29,6	85	16,7	4,07
	Всего:		81,3 108,4 117,8	98,1 119,3 124,08	309,6 430,1 583	2394 3217 3681,4	2,302 2,972 3,402	43,7 51,8 56,8	750 1100 1150	9,5 12 15,4	784,9 949 1062,9	1153,2 1587,8 1824,6	471 624 695	22,5 29,4 34,0

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
135	Омлет натуральный с колбасой	130/15	17,7	17,7	1,9	309	0,08		315		81	290	17	3,2
		130/30	23,65	42,25	2,58	412	0,1		420		108	386	22	4,2
		130/30	23,65	42,25	2,58	412	0,1		420		108	386	22	4,2
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
100		7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
100		7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2	
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
12		0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,02	
15		0,12	10,86	0,195	99,15	0,0015		60	0,15	3,6	4,5		0,03	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
12		2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,1	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
12		2,7	3,83	0	48,6	0,007	2	46,8		158,4	60	4,2	0,12	
	286 Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
200		2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25	
200		2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25	
2 завтрак														
	Сушки	25	2,47	2,44	16,91	102,2	0,11				18,3	70,8	26,6	1,3
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
Обед														
	Икра кабачковая	60	0,9	1,2	1,75	7,86	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
		80	1,2	1,6	2,32	10,48	2	5,6			32,8	29,6	12	0,56
		100	1,5	2,0	2,93	13,1	0,01	7,0			41	37	15	0,7
	56 Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	200	2,42	2,99	21,55	126,0	0,12	5,6			12,65		19,2	0,7
		300	3,62	4,48	32,32	189,0	0,18	8,4			18,97		1	1,1
		400	4,83	5,97	43,1	252,0	0,24	11,2			25,3		28,8	1,46
	189 265 Биточки мясные, соус томатный	80/30	7,68	3,8	--	66,8	0,1	0,5			15,9		13,0	0,62
		100/50	12,31	6,13	--	107,4	0,17	0,81			25,4		20,9	1,0
		100/50	12,31	6,13	--	107,4								
	219 Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	264,0	0,16				24	144	98	3,2
		180/5	10,49	6,516	54	316,8	0,2				30	168,5	147	4,0
		200/5	11,64	7,24	60	352,0	0,24				36	216	147	4,8
	283 Компот из смеси сухофруктов	200/200/200	0,2	--	19,48	80,6	0,04	0,32			28,69		18,2	0,61
			0,2		19,48	80,6							7	
			0,2		19,48	80,6								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,05				14,4	63,2	19,2	1,6

	ржаной	75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
Полдник														
155 264	Сырники из творога запеченны е со сметанны м соусом	50/15	8,74	17,16	8,75	231,4	0,14	0,25			68,9		10,7	0,31
		100/30	16,15	32,84	16,7	440,1	0,28	0,5			138		21,3	0,62
		100/30	16,15	32,84	16,7	440,1								
	Сок яблочный	200 200 200	0,86 0,86 0,86	—	23,18 23,18 23,18	98,6 98,6 98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
1 ужин														
	Помидор нарезной	60	0,5	—	1,84	15,7	0,03	15			8,4	15,6	12	0,54
		80	0,6		2,46	15,7	0,04	20			11,2	20,8	16	0,72
		100	0,76		3,07	15,7	0,06	25			14	26	20	0,9
214	Рагу из птицы	200	2,6	5,1	19,6	136,0		0,1	16		76	130	54	1,6
		250	3,29	6,3	24,5	170,0		0,12	20		95	163	68	2,0
		300	3,95	7,59	29,5	204,1		0,14	24		124	195,5	81,5	2,4
294	Чай с лимоном	200 200 200	—	—	—	—					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничны й	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
2 ужин														
	Биолюкс	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
	Банан	260	1,3	0,32	18,2	60,6	0,23	26			2,8		109	1,56
		300	1,5	0,5	21	70	0,27	30			24		126	1,8
		300	1,5	0,5	21	70								
	Всего:		90,2	97,4	312,3	2390	1,8	57,7	659	11	871,48	947,3	473	20,3
			108,1	110,8	432	3211	2,618	71,0	723	13	989,2	1219,7	591	25,6
			129	138	483,2	3714,8	3,016	112	971	17	1098,8	1410	670	30

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

1 ужин														
	Икра кабачковая	60 80 100	0,9 1,2 1,5	1,2 1,6 2,0	1,75 2,32 2,93	7,86 10,48 13,1	0,012 0,016 0,02	4,2 5,6 7,0			24,6 32,8 41	22,2 29,6 37	9 12 15	0,42 0,56 0,7
166	Рыба, запеченная в омлете	60 100 100	10,45 17,43 17,43	6,8 10,85 10,85	3,5 5,24 5,24	112,8 188,31 188,31	0,16 0,22 0,28	2,44 3,25 4,07			12,96 17,28 21,6		19,6 26,1 32,6	0,51 0,68 0,85
92	Овощное рагу	200 250 300	3,72 4,8 5,84	14,87 18,59 23,23	22,57 29,04 36,30	238,99 297,5 371,2	0,04 0,06 0,08	25,5 34,0 42,6			87,0 116 145	60 80 100	30 40 50	1,2 1,6 2,0
300	Чай с медом	200 200 200	0,05 0,05 0,05	--	11,59 11,59 11,59	47,7 47,7 47,7					12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Кефир	200 200 200	6,72 6,72 6,72	6,66 6,66 6,66	9,6 9,6 9,6	128,3 128,3 128,3	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Банан	260 300 300	1,3 1,5 1,5	0,32 0,5 0,5	18,2 21 21	60,6 70 70	0,23 0,27	26 30			20,8 24		109 126	1,56 1,8
	Всего:		105,6 115,6 1156	88,3 122 138,3	370,44 495 565,05	2493 3213 4157,5	1,2 1,35 1,7	58 80 108	670 850 1100	9 11 13	818,6 962,4 1053,9	1080 1380,3 1698	308 404 481	19,2 30,8 35,1

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

	Сок яблочный	200 200 200	---	---	19 19 19	75 75 75		8,0			12,0	4	4	0,2
1 ужин														
	Помидор нарезной	60 80 100	0,5 0,6 0,76	---	1,84 2,46 3,07	15,7 15,7 15,7	0,03 0,04 0,06	15 20 25			8,4 11,2 14,0	15,6 20,8 26,0	12,0 16,0 20,0	0,54 0,72 0,9
205	Рыба, припущенная в молоке	80 100 130	11,2 14 18,2	6,9 8,63 11,22	2,61 3,26 4,24	122,11 152,63 199,38	0,02 0,03 0,04				15,6 20,8 26,0	78,6 105 131	9,6 12,8 16,0	1,08 1,44 1,8
241	Картофельно е пюре	200 250 300	4,26 5,33 6,39	8,08 10,1 12,12	31,06 38,83 46,59	214 267,5 321,0	0,21 0,26 0,33	5,18 6,22 7,82			36,4 43,69 55,66		29,38 35,26 44,85	1,05 1,28 1,61
300	Чай с сахаром	200 200 200	0,12 0,12 0,12	---	12,04 12,04 12,04	48,64 48,64 48,64					0,26			0,03
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Ряженка	200 200 200	5,6 5,6 5,6	6,38 6,38 6,38	8,18 8,18 8,18	112,52 112,52 112,52	0,08 0,08 0,08	1,4 1,4 1,4	0,0 4 0,0 4 0,0 4	0	240,01 240,01 240,01	180 180 180	28,0 28,0 28,0	0,2 0,2 0,2
	Апельсин	260 300 300	1,5 1,7 1,7	---	15,9 18,4 18,4	71,6 82,5 82,5	0,1 0,12	156 180			88,4 102	59,8 69	33,8 39	0,78 0,9
	Всего:		86,2 112,8 135,5	91,8 114,1 136	310,2 429 566,6	2389 3214 3618	1,636 2,086 2,476	55 72 85	55 0 11 00 11 50	7,2 11 15,1	985 1100 1250	780 1150 1200	293,7 379,6 485,7	14 16 19

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
132	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/20	13,0	32,5	5,9	190,5	1,0	5,5	205	0,35	100,3	200	27	2,08
		130/40	13,9	35,8	7,7	205,3	1,2	6,5	232	0,45	110	220	30	2,25
		130/60	14,12	38,2	8,24	242,54	1,6	8,6	260	0,58	122,4	252	33	2,65
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,12	2,88	3,6		0,02
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,0015		60	0,15	3,6	4,5		0,03
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,9	18	0,25
2 завтрак														
	Пряник	25	2,47	2,44	16,91	102,2	0,11				18,3	70,8	26,6	1,3
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
Обед														
	Икра кабачковая	60	0,9	1,2	1,75	7,86	0,012	4,2			24,6	22,2	9	0,42
		80	1,2	1,6	2,32	10,48	0,016	5,6			32,8	29,6	12	0,56
		100	1,5	2,0	2,93	13,1	0,02	7,0			41	37	15	0,7
46	Суп картофельный с клецками	200	6,2	5,6	14,0	146,4	0,1	5,28			10,37		16	0,61
		300	9,3	8,55	21,0	219,7	0,15	7,92			15,5		24	0,91
		400	12,5	11,43	28,0	293,7	0,2	10,56			20,74		32	1,22
179	Голубцы с мясом и рисом	200	12,3	8,25	12,92	186,7	0,06				98	108	40	1,8
		250	15,4	10,32	16,15	233,4	0,07				122,5	135	50	2,25
		300	18,43	12,38	19,39	280	0,09				147	162	60	2,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	---	25,08	104,8	0,04	0,32			28,69		18,2	0,61
		200	0,42	---	25,08	104,8							7	
		200	0,42	---	25,08	104,8								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,03				7,2	31,6	9,6	0,8
		50	3,3	0,6	4,2	87,0	0,05				10,8	47,4	14,4	1,2
		75	4,95	0,9	12,7	130,5	0,09				18	79	24	2,0
Полдник														
324 346	Вареники с картофелем с маслом	150/5	7,20	5,6	40,15	288,46	0,18				31,5	46,5	163,	2,1
		225/8	10,8	8,4	60,24	432,7	0,27				69,7	69,8	5	3,15
		225/8	10,8	8,4	60,24	432,7	0,27				69,7	69,8	245,	3,15
	Сок	200	0,86	---	23,18	98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8

	яблочный	200 200	0,86 0,86		23,18 23,18	98,6 98,6								
1 ужин														
	Помидор нарезной	60 80 100	0,5 0,6 0,76	---	1,84 2,46 3,07	15,7 15,7 15,7	0,03 0,04 0,06	15 20 25			8,4 11,2 14,0	15,6 20,8 26,0	12,0 16,0 20,0	0,54 0,72 0,9
205	Сарделька отварная	60 100 100	8,55 14,25 14,25	5,51 9,18 9,18	0,82 1,37 1,37	89,6 149,4 149,4	0,02 0,04 0,04				15,6 26,0 26,0	78,6 131 131	9,6 16,0 16,0	1,08 1,8 1,8
227	Макаронные изделия отварные	150/5 180/5 230/5	3,69 4,4 5,66	5,4 8,39 8,43	27,9 33,48 42,79	180,0 216,8 277,1	0,06 0,07 0,09				10 12 15,3	36 43,2 55,2	9 10,8 13,8	0,9 1,08 1,38
300	Чай с сахаром	200 200 200	0,05 0,05 0,05	---	11,5	47,7					4	5	1	0,2
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
	Яблоко	260 300 300	0,9 1 1	---	24 27 27	103 118,8 118,8	0,09 0,09	18,5 18,5			29,6 29,6	85 85	16,7 16,7	4,07 4,07
2 ужин														
	Ряженка	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	-0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
	Всего:		88,57 105,9 131,5	102,3 112,4 160,7	268 429,7 476,69	2394 3214 4233,4	1,436 1,785 2,128	52,7 62,5 93,4	815 998 1069	12 15 17	831,5 783,5 973,9	877,9 1151,3 1418,1	334 417 502	18,3 22,6 27,2

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/6	7,4	11,4	30,0	256,0	0,06	0,6	20		118	100	16	0,4
		250/8	9,25	13,8	37,5	320,5	0,07	0,75	25		147	125	20	0,5
		300/10	11,15	16,57	45,04	384,7	0,09	0,9	30		177	150	24	0,6
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,25	0,13	66,1	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
		12	0,096	8,7	0,156	79,32	0,001		48	0,1	2,88	3,6		0,02
		15	0,12	10,86	0,195	99,15	0,002		60	2	3,6	4,5		0,03
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,006	0,1	39		132,0	50	3,5	0,1
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
		12	2,7	3,83	0	48,6	0,007	0,12	46,8		158,4	60	4,2	0,12
	Колбаса п/к	15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
		15	2,57	5,07	0,03	55,95	0,015	0	0	0	3,9	21,3	3,0	0,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,0	0,1	123,3	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	2	0,1	123,3	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,0	0,1	123,3	93,9	18	0,25
2 завтрак														
	Печенье	25	2,47	2,44	16,91	102,2	0,11				18,3	70,8	26,6	1,3
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
		30	2,96	2,93	20,3	122,6	0,14				22	85	32	1,6
	Молоко	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
		200	6,52	7,04	8,82	128,4								
Обед														
	Огурец нарезной	60	0,23	---	0,58	3,3	0,01	4,2			10,2	18	8,4	0,3
		80	0,3		0,78	4,4	0,02	5,6			13,6	24	11,2	0,4
		100	0,38		0,97	5,5	0,03	7			17	30	14	0,5
43	Свекольник на мясокостном бульоне	200	7,06	4,2	14,4	128,8	0,1	6,55			40,5	156	20,2	0,91
		300	7,9	6,0	21,7	193,2	0,15	4,6			60,8	234	30,9	1,57
		400	10,61	8,11	29,14	257,64	0,2	13,1			81	312	40,3	1,82
209	Котлета куриная	80	8,8	9,96	6,016	148,8	0,03	0,7			13,2	85,6	15,2	0,64
		100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,04	0,9			22	107	19	0,8
		100	11,02	12,45	7,52	186,09								
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/15	2,0	4,9	21,75	101,1	0,15	8,47			69,6		53,9	1,6
		180/15	2,4	6,0	26,2	121,4	0,19	10,2			83,5		64,7	1,9
		230/15	3,13	7,68	33,53	155,2	0,24	12,9			106,7		82,7	2,4
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	---	25,08	104,8	0,04	0,32			28,6		18,2	0,61
		200	0,42		25,08	104,8								
		200	0,42		25,08	104,8								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,04				8	26	5,6	0,44
		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				12	39	8,4	0,66
		75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,11				20	65	14	1,1

	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
Полдник														
	Сок абрикосов ый	200	0,86	---	23,2	98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
150	Оладьи из творога с повидлом	80/20 100/25 120/30	9,49 11,86 14,23	8,89 11,11 13,33	26,47 33,09 39,71	223,11 278,89 334,67	0,14 0,2 0,28	0,25 0,7 0,5			68,9 105 138		10,7 16,0 21,3	0,31 0,45 0,62
1 ужин														
	Помидор нарезной	60 80 100	0,5 0,6 0,76	---	1,84 2,46 3,07	15,7 15,7 15,7	0,03 0,04 0,06	15 20 25			8,4 11,2 14	15,6 20,8 26	12 16 20	0,54 0,72 0,9
181	Жаркое по- домашнему	200/50 250/50 300/50	13,04 16,3 19,56	7,15 8,93 10,72	23,03 28,79 34,55	228,0 285,0 342,0	0,16 0,2 0,24	9,2 11,5 13,8			32 40 48	188 141 282	44 55 66	2,8 3,5 4,2
300	Чай с сахаром	200/10	---	---	9,89	40,6					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничны й	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Ряженка	200	6,72	6,66	9,6	128,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Банан	260 300 300	1,3 1,5 1,5	0,32 0,5 0,5	18,2 21 21	60,6 70 70	0,23 0,27	26 30			20,8 24		109 126	1,56 1,8
	Всего:		83,6 108 148,55	99,2 114,3 147,6	315 437 510,7	2401 3223,1 3723	1,722 2,182 2,522	72,4 81,5 96,9	590 898 963	12 13 15	781 926 1041	901 1124 1372	365 440 509	14,7 18,7 22,2

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак														
141 261	Запеканка творожная со сметанным соусом	100/20	12,1	4,15	19,8	165	0,045	0,15	45		97,5	141	16,5	0,67
		155/30	24,3	8,31	39,75	330,8	0,09	0,3	90		195	282	33	1,35
		180/30	24,3	8,31	39,75	330,8								
	Батон	40 100 100	3,0 7,5 7,5	1,16 2,9 2,9	20,56 51,4 51,4	104,8 262 262	0,044 0,11 0,11	0 0 0	0 0 0	0 0 0	7,6 19 19	26 65 65	5,2 13 13	0,48 1,2 1,2
	Масло сливочное порциями	10 12 15	0,008 0,096 0,12	7,25 8,7 10,86	0,13 0,156 0,195	66,1 79,32 99,15	0,001 0,001 0,002	0 0 0	40 48 60	0,1 0,12 0,15	2,4 2,88 3,6	3 3,6 4,5	0 0 4	0,02 0,02 0,03
	Сыр порциями	10 12 12	2,32 2,7 2,7	2,95 3,83 3,83	0 0 0	36,4 48,6 48,6	0,006 0,007 0,007	0,1 0,12 0,12	39 46,8 46,8		132,0 158,4 158,4	50 60 60	3,5 4,2 4,2	0,1 0,12 0,12
	Колбаса п/к	15 15	2,57 2,57	5,07 5,07	0,03 0,03	55,95 55,95	0,015 0,015	0 0	0 0	0 0	3,9 3,9	21,3 21,3	3,0 3,0	0,29 0,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,3	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	9	93,9	18	0,25
		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,1	123,3 9 123,3 9	93,9	18	0,25
2 завтрак														
	Сухарик	25 30 30	4 4,93 4,93	4,0 4,89 4,89	28,1 33,82 33,82	170 204,3 204,3	0,01 0,012				4,0 4,8		2,5 3,0	0,37 0,44
	Молоко	200 200 200	6,52 6,52 6,52	7,04 7,04 7,04	8,82 8,82 8,82	128,4 128,4 128,4	0,38	0,26			24,1		28,0	0,2
Обед														
45	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	3,23	3,68	12,6	109,55	0,12	0,8			66	262	38	1,8
		300	4,84	5,52	18,9	164,32	0,18	1,2			99	393	57	2,7
		400	6,45	7,36	25,2	219,1	0,24	1,6			132	524	76	3,6
185	Картофельная запеканка с мясом	150/50	10,9	14,4	45,5	276,0	0,12	6,9			24	141	33	2,1
		200/50	14,7	19,28	61,1	368,0	0,16	9,2			32	188	44	2,8
		250/50	18,43	24,11	76,43	460,0	0,2	11,5			40	235	55	3,5
	Сельдь нарезная	80 100	4,0 5,1	9,5 12,66	8,3 11,74	144,8 181,42	17,58 21,6	6,88 8,09	24 30	0,6 0,9	0,056 0,07	2,24 2,8	0,00 8 0,01	3,86 4,83
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	--	25,08	104,8	0,04	0,32			28,69		18,2	0,61
	Хлеб пшеничный	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0

Полдник														
	Печенье	25 30 30	4 4,93 4,93	4,0 4,89 4,89	28,1 33,8 33,8	170 204,3 204,3	0,007 0,008				4 4,8	9 10,8	2,5 3	0,37 0,44
	Сок яблочный	200	0,86	---	23,18	98,6	0,04	4,0			14,0		8,0	2,8
1 ужин														
	Свекла нарезная	60 80 100		3,6 5,28 6,68	4,8 6,8 8,5	61,2 81,6 102	0,018 0,02 0,03	3,96 5,28 6,6	24 32 40		112,2 149,6 187	92,4 123, 2 154	16,8 22,4 28	0,9 1,2 1,5
212	Курица отварная порционно	60 70 100	15,5 2 18,2 2 25,8 7	15,52 18,22 25,87	0,83 0,97 1,38	205,8 242,68 343,64	0,059 0,07 0,099	0,78 0,97 1,3	0,11 0,13 0,18	0,4 0,56 1,22	16,57 19,45 27,62	143 169, 8 239	16,6 19,4 27,6	1,4 1,7 2,3
224	Рис отварной	130/3 150/4 180/5	4,1 4,8 5,84	11,4 13,2 15,98	31,3 36,2 43,55	253,5 292,5 351,2	0,026 0,03 0,036				13 15 18	66,3 76,5 91,8	23,4 27 32,4	0,52 0,6 0,72
300	Чай с сахаром	200/10	---	---	9,89	40,6					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничны й	25 50 75	1,9 3,8 5,7	0,2 0,4 0,6	12,3 24,6 36,9	58,75 117,5 176,25	0,04 0,06 0,11				8 12 20	26 39 65	5,6 8,4 14	0,44 0,66 1,1
	Хлеб ржаной	25 50 75	1,65 3,3 4,95	0,3 0,6 0,9	8,35 4,2 12,7	43,5 87,0 130,5	0,03 0,05 0,09				7,2 10,8 18	31,6 47,4 79	9,6 14,4 24	0,8 1,2 2,0
2 ужин														
	Йогурт	100	2,8	2,5	13,8	89	0,03	0,6	20		119	91	14	0,1
	Апельсин	260 300 300	1,5 1,7 1,7	---	15,9 18,4 18,4	71,6 82,5 82,5	0,1 0,12	15,6 18,0			88,4 102	59,8 69	33,8 39	0,78 0,9
	Всего:		90,4 113 142,3	101,6 122,4 165,3	292,2 438 483,3	2403 3232 3938,3	1,409 1,786 2,082	56 81 102	725 980 1002	8 12 15	828 977 1089	1131 1554 1894	351 433 477	16,9 22 23,7

Примечание: с 3 до 7 лет/с 7 до 11 лет/с 12 до 18 лет