


«Утверждаю»
Директор МБОУ «Борисовская
НОШ имени Кирова»

Л.Н.Кореткая
Приказ № 7 от 31.08.2023 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП МБОУ «БОРИСОВСКАЯ НОШ ИМЕНИ КИРОВА»**

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Перспективное меню для дошкольных групп «Борисовская НОШ им. Кирова» на осенне-зимний период

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe	
168/13	Каша Дружба молочная	150-200	4,6	6,6	33,57	0,18	4,46	0,04	169,86					180,09
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0	
392/51	Чай с сахаром	150-200	0,06	0	9,46		0,03		9,47			0,27	37,89	
	Дополнител. питание:													
Пром.	Яблоко свежее	100-100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4	
	Итого завтрак	450-550	12,49	26,8	88,12	1,14	13,43	0,34	269,17	200,6	66,8	4,47	515,19	

Обед

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
71/47	Овощи сезонные (помидор)	40-60	0,7	0,1	2,3	0,04	5,0	79,8	11,5			0,3	12,8
96/6	Рассольник со сметаной	180-200	11,04	5,5	15,25	0,09	4,75		3,25			8	106,95
168/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130-150	6,57	4,19	32,32	0,060	0,05	0,03	18,12	157,03	14,64	3,55	193,27
152/26	Гуляш из сердца	70-80	4,5	5,7	1,85	0,03	8,72		2,84			0,14	123,6
389/58	Лимонный напиток	150-200	0,1	0,10	15,36	0,01	2,6	0,01	43,0	6,8	4,3	1,6	62,74
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	620-750	24,19	24,44	85,83	0,31	21,07	79,84	83,17	53,01	12,77	11,52	541,75

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
401/36	Оладьи Домашние с повидлом	100/25-110/30	10,9	11,9	57,3	0,15	0,15	0,11	77,25	135,45	23,6	0,4	279,9
Пром./60	Йогурт	150/180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	275/320	16,38	16,78	66,37	0,23	2,61	0,17	304,05	315,45	51,6	0,59	318,9

Вторник

Завтрак

1 неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
93/12	Каша манная молочная	150-200	7,18	6,51	23,54	0,1	1,13		202,02			0,63	162,0
3/63	Бутерброд с сыром	20/10/10- 30/10/12	4,73	6,88	14,56	0,05	0,07		96,1			0,71	139,0
393/52	Чай с лимоном	150-200	0,12	0,02	10,20		2,83		12,8			0,32	41,0
	Дополнительное питание:												
Пром.	Соки фруктово-ягодные	100-100	0,54	0,18	27,36	0,02	7,2		18,0			0,54	113,0
	Итого завтрак	470-552	12,57	13,59	75,66	0,17	11,23		328,92			2,2	455,0

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
52/44	Салат из свеклы с растительным маслом	40- 60	0,2	1,3	1,06	0,04	8,26	0,001	18,8	21,53	12,4	0,33	17,06
66/1	Борщ со свежей капустой и сметаной	150-200	1,77	2,65	12,74	0,05	19,0	0,74	43,11	48,75	22,44	0,8	77,0
321/19	Картофельное пюре со сливочным маслом	130-150	3,29	7,06	22,21	0,16	0,73	0,08	42,54	97,75	33,06	1,19	165,54
232/31	Котлеты рыбные	60-70	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
349/54	Компот из смеси сухофруктов	150-200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	590-760	27,84	29,04	77,73	0,5	28,89	0,851	201,18	288,23	91,62	4,3	616,56

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3з/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
209/41	Яйцо отварное	40	7,2	3,5	8,8	0,03	2,8	2,87	33,1	49,8	16,2	0,76	79,24
397/56	Какао с молоком	150-200	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43		137,0			0,43	107,0
Пром./61	Батон/хлеб	20/20-30/30	2,02	0,21	13,12	0,02	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
Пром./49	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	40-60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
	Итого за полдник:	270-360	14,29	8,6	48,84	0,90	5,01	3,87	181,53	72,63	17,9	1,68	314,34

Среда

Завтрак

1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
237/33	Сырники с соусом	100/25-110/30	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	287,0
376/55	Кофейный напиток	150-200	0,2	0,05	15,01		9		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
	Дополнительное питание:												
Пром.	Яблоко свежее	100-100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2	9,00	2,20	44,4
	Итого завтрак	375-440	18	12,45	36,41	0,09	10,27	0,04	172,77	2	37,0	3,16	369,29

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
70/46	Салат из сезонных овощей (огурец) с луком	40-60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21
80/2	Суп картофельный с крупой (пшено)	150-200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24			0,96	91,5
291/18	Плов из птицы	130-150	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301	64,39	2,77	313,76
349/50	Кисель	150-200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	550-670	31,19	30,26	110,82	1,047	22,92	0,46	113,12	399,53	88,79	5,82	644,96

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
406/37	Пирожок с повидлом	90-110	5,2	5,82	37,5	0,06	1	0,01					223,18
386/59	Кефир с сахаром	150-180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	240-290	8,05	8,23	51,86	0,1	2,17	0,01	113,2			0,12	314,18

Четверг

Завтрак

1 неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
216/22	Омлет на натуральном молоке с сыром	100-110	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34		286,2			2,54	268,0
376/53	Чай с молоком	150-200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Дополнительное питание:												
Пром.	Соки фруктово-ягодные	100-100	0,54	0,18	27,36	0,02	7,2		18,0			0,54	113,0
	Итого завтрак	390-460	10,07	20,73	90,5	1,16	20,71	0,34	289,21	8,24	4,4	2,11	493,38

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
Пром./49	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	40-60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
102/7	Суп картофельный с горохом	150-200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	144,86
306/27	Биточек мясной	70-80	11,93	12,62	8,09	0,06	0,4		34,2			1,26	194
177/16	Каша из круп вязкая ячневая	130-150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	227,0
349/54	Компот из ягод	150-200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	590-750	28,5	28,5	78,9	32,96	56,79	662,1	226,3	328,03	126,4	39,13	678,60

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
476/29	Картофельные драники	100-120	3,0	13,2	17,6		0,39			350,7	39,6	1,17	268,0
354/42	Сметанный соус	30	4,06	40,96	12,62	0,2	0,3		27,3			0,2	22,23
233/50	Кофейный напиток	150-200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	280-350	7,06	54,16	43,72	0,2	0,69		30,67	350,7	39,6	1,43	336,73

Пятница

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
173/10	Каша гречневая молочная	150-200	7,3	12,5	54,3	0,14	3,35	0,04	147,6	198,6	57,8	1,3	293,9
392/47	Чай с сахаром	150-200	0,06	0	9,46		0,03		9,47			0,27	37,89
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Дополнительное питание												
Пром.	Яблоко свежее	100-100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2	9,00	2,20	44,4
	Итого завтрак	440-550	23,35	45,12	36,96	1,1	13,22	0,3	411,1	2	9,0	5,76	492,40

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
71/47	Овощи сезонные (помидор)	40-60	0,7	0,1	2,3	0,04	5,0	79,8	11,5			0,3	12,8
67/3	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150-200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
259/21	Жаркое по-домашнему	130-150	14,27	15,01	25,51	0,22	31,3	0,058	42,2	218,18	55,87	3,32	294,21
389/54	Компот из с/ф	150-200	0,1	0,10	15,36	0,01	2,6	0,01	43,0	6,8	4,3	1,6	62,74
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	520-670	33,1	42,16	82,0	1,09	9,98	1,0	305,0	5,5	1,7	4,06	771,4

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
219/34	Запеканка из творога со стуженным молоком	120-150	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	287,0
395/55	Кисель	150-200	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17		113,2			0,12	91,00
	Итого за полдник:	270-350	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2

Понедельник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
209/41	Яйцо отварное	40	7,2	3,5	8,8	0,03	2,8	2,87	33,1	49,8	16,2	0,76	79,24
397/56	Чай с молоком	150-200	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43		137,0			0,43	107,0
Пром./61	Батон/хлеб	20/20-30/30	2,02	0,21	13,12	0,02	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
Пром./49	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	40-60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
Пром.	Соки фруктово-ягодные	100-100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2	9,00	2,20	44,4
	Итого завтрак	370-460	12,65	26,82	88,86	1,14	16,23	0,38	272,5	200,6	66,8	4,52	418,3

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
71/48	Овощи сезонные (огурец)	40-60	0,33	0,04	1,13	0,009	3,0	0,003	6,9	12,6	4,2	0,18	18,0
80/2	Суп картофельный с крупой (гречка)	150-200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24,0			0,96	91,5
291/18	Плов из птицы	130-150	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301,0	64,39	2,77	313,76
349/54	Компот из смеси сухофруктов	150-200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	520-670	27,53	36,56	101,69	0,979	15,54	0,463	134,49	321,3	71,59	5,19	647,82

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
401/38	Блинчики со сгущенным молоком	100-110	5,7	3,43	36,45	0,09	0	0,030	13,28				199,47
397/56	Какао с молоком	150-200	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43		137,0			0,43	107,0
	Итого за полдник:	250-310	9,37	6,62	52,27	0,14	1,43	0,030	150,28			0,43	306,47

Вторник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
175/14	Каша рисовая молочная	150-200	3,9	6,3	21,6	0,12	0,91		124,90			1,56	157,0
393/52	Чай с лимоном	150-200	0,12	0,02	10,20		2,83		12,8			0,32	41,0
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Дополнительное питание:												
Пром.	Яблоко свежее	100-100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2	9,00	2,20	44,4
	Итого завтрак	440-550	9,15	20,62	56,16	1,12	13,79	0,034	249,8	2,0	9,0	4,78	381,4

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,51-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
67/43	Винегрет овощной	40-60	0,6	0,87	3,73	0,04	10,33	0,04	18,8	12,6	7,0	0,4	25,19
108/8	Суп картофельный с клёцками	150-200	2,08	4,90	13,62	0,09	12,82	0,02	20,24	56,84	21,38	0,76	106,95
232/25	Рыба тушеная в сметанном соусе	70-80	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
318/19	Картофель отварной	130-150	2,9	4,4	2,08	0,15	21,5		15,01			1,18	146,0
233/50	Кисель	150-200			13,5				0,37			0,06	46,5
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	590-750	31,61	31,39	52,55	0,58	46,08	0,09	237,78	181,94	49,1	4,09	643,54

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
274/35	Манник с повидлом	80/25-100/30	5,15	9,86	28,88	0,05	0,3		101,22			0,33	186,9
Пром./60	Йогурт	150/180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	255-330	8,0	12,27	43,24	0,09	1,47		214,42			0,45	277,9

Среда

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
237/39	Вареники ленивые	80-100	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	287,0
392/51	Чай с сахаром	150-200	0,06	0	9,46		0,03		9,47			0,27	37,89
	Дополнительное питание:												
Пром.	Соки фруктово-ягодные	100-100	0,54	0,18	27,36	0,02	7,2		18,0			0,54	113,0
	Итого завтрак	330-400	18,14	12,23	53,97	0,07	7,47		174,77		28,9	1,5	437,89

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
45/45	Салат из капусты с морковью	40-60	0,2	1,33	1,06	0,04	8,26	0,001	18,8	21,53	12,4	0,33	17,06
102/5	Суп картофельный вермишелью	150-200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	114,86
177/16	Каша из круп вязкая (пшено)	130-150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	207,0
282/28	Котлета мясная	60-70	12,44	9,24	12,56	0,008	0,12		35,0			1,20	183,0
349/58	Лимонный напиток	150-200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	590-750	32,87	34,9	92,14	0,47	16,19	43,002	299,6	304,63	74,3	5,59	684,48

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
216/22	Омлет с сыром	100-110	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
Пром./49	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	40-60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
395/22	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17		113,2			0,12	91,00
Пром./61	Хлеб	20-30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за полдник:	310-400	6,94	9,31	68,14	0,097	7,18	8,44	182,53	225,23	36,8	1,85	383,56

Четверг
2 неделя

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц. 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
173/11	Каша геркулесовая молочная	150-200	7,23	9,81	28,8	0,22	1,3	0,08	142,58	222,38	65,69	1,53	132,41
392/51	Чай с сахаром	150-200	0,06	0	9,46		0,03		9,47			0,27	37,89
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Дополнительное питание:												
Пром.	Яблоко	100-100	0,54	0,18	27,36	0,02	7,2		18,0			0,54	113,0
	Итого завтрак	440-550	11,17	17,65	93,38	1,07	16,25	0,33	132,63	8,24	4,4	2,11	422,76

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
70/46	Салат из сезонных овощей (огурец) с луком	40-60	1	0,4	2,3		5,0		11,5		7,0	0,3	21,0
67/3	Щи из свежей капусты со сметаной	150-200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
204/17	Макароны отварные со сливочным маслом	130-150	5,7	5,49	36,45	0,09		0,03	13,28	46,21	8,47	0,86	109,7
290/30	Оладьи из печени	60-80	13,67	9,82	7,35	0,22	8,14	5,81	37,14	245,01	18,05	4,92	174,52
389/64	Компот из ягод	150-200	0,1	0,10	15,36	0,01	2,6	0,01	43,0	6,8	4,3	1,6	62,74
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	580-750	33,45	35,99	79,93	0,43	21,87	5,84	225,52	291,22	33,52	7,43	606,02

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3з/3-7л	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
469/40	Булочка Творожка	90-100	5,82	12,3	42,0	0,01			12,90			0,92	272,0
386/59	Кефир с сахаром	150-180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	240-280	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2

Пятница

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
54/9	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	7,3	12,5	54,3	0,14	3,35	0,04	147,6	198,6	57,8	1,3	293,9
392/51	Чай с сахаром	150-200	0,06	0	9,46		0,03		9,47			0,27	37,89
3/62	Батон с маслом	30/10-40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Дополнительное питание:												
Пром.	Соки фруктово-ягодные	100-100	0,54	0,18	27,36	0,02	7,2		18,0			0,54	113,0
	Итого завтрак	440-550	12,56	23,89	80,18	1,2	8,58	0,38	266,15	222,38	65,69	3,04	422,3

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
139/45	Салат из капусты с морковью	40-60	0,73	1,29	2,87	0,17	0,04	0,007	19,48	14,4	7,4	0,29	26,06
62/4	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150-200	2,8	10,0	23,1	0,32	29,2	0,08	335,0	545,0	173,0	4,48	107,0
304/16	Каша из круп вязкая (рисовая)	130-150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91	0,04	124,9	79,38	27,89	1,56	209,8
290/24	Птица тушённая	70-80	17,65	14,58	4,7	0,05	0,02	43,0	54,5	132,9	20,30	1,62	121,0
349/54	Компот из смеси сухофруктов	150-200	0,22		24,42				50,0	7,7	3,0	0,66	98,56
Пром./61	Хлеб ржаной	50-60	2,45	7,55	14,62	0,05			9,3			0,62	126,0
	Итого за обед:	580-740	26,15	36,42	108,01	0,668	30,27	0,127	573,68	646,48	211,29	8,81	750,42

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц 1,5-3г/3-7л.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
123/34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120-150	18,1	9,5	17,4	7,95	0,9	33	24	25,5	9,75	7,5	225,5
233/50	Кисель	150-200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	270-350	18,1	9,5	30,9	7,95	0,9	33,0	24,37	25,5	9,75	7,56	272,0