

«Разработано»  
Автономная некоммерческая организация  
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
Утверждено  
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Заведующий МАДОУ МО город Краснодар  
«Детский сад № 75»



(ФИО)

АНО «Школьное питание»

## Основное (организованное) меню

Для питания детей в дошкольных  
образовательных учреждениях

Краснодар  
2024

## 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак																		
59САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	7,24	6,55	20,53	170	30	0,09	1,09		339,82	233,312	32 538	212,572	0,3696				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
56САД	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4 176	66 816	0,87	0,008	0,0127	0,022	
20САД	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,75	2,21	11,97	79	10	0,03	0,47		131,55	95 128	10 962	70,47	0,06				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>15,22</b>	<b>19,57</b>	<b>65,87</b>	<b>500</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>1,44</b>		<b>613,9 6</b>	<b>333,9 9</b>	<b>79,58</b>	<b>421,6 6</b>	<b>3,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	
	Второй завтрак																		
127САД	Фрукты (яблоки)	150	0,56	0,53	13,38	61		0,04	99		417	21,12	11 745	14 355	2 871	0,003	0,0005	0,012	
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,56</b>	<b>0,53</b>	<b>13,38</b>	<b>61</b>		<b>0,04</b>	<b>99</b>		<b>417</b>	<b>21,12</b>	<b>11,75</b>	<b>14,36</b>	<b>2,87</b>			<b>0,01</b>	
	Обед																		
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
27САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/40)	240	10,46	8,59	13,4	173		0,09	7,24		674,131	244 846	297 306	124,526	19 133	0,0046	0,0002	0,0309	
28САД	Говядина с овощами (60/140)	200	20,22	22,84	21,46	372		0,17	31,19		1 122,45	393 272	58 906	243,415	37 045	0,0076	0,0006	0,0546	
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19 008	9 396	17 226	2 349	0,0036		0,0144	
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
	<b>Всего Обед</b>		<b>33,45</b>	<b>31,76</b>	<b>77,92</b>	<b>731</b>		<b>0,39</b>	<b>44,07</b>		<b>2 283,24</b>	<b>111,8 6</b>	<b>137,5 3</b>	<b>506,8</b>	<b>10,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	
	Полдник																		
158САД	Пудинг творожный запеченный	200/7	27,4	13,06	29,06	343	80	0,07	0,31		225 358	236,997	35 295	331,504	10 812	0,0027	0,0042	0,0102	
160САД	Морковь, тушеная с черносливом	60	0,86	2,23	11,76	71	10	0,02	1,13		101,7	104,942	24,06	34 024	81 165	0,0025	0,0001	0,0275	
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>31,42</b>	<b>19,22</b>	<b>53,38</b>	<b>512</b>	<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>1,64</b>		<b>421,1 3</b>	<b>389,1 7</b>	<b>70,25</b>	<b>419,6 2</b>	<b>10,02</b>	<b>0,01</b>		<b>0,04</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>71,08</b>	<b>210,55</b>	<b>1 804</b>		<b>250</b>	<b>0,74</b>	<b>146,15</b>		<b>3 735,3</b>	<b>856,14</b>	<b>299,11</b>	<b>1 362,4</b>	<b>26,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	

## 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		



Завтрак																	
115САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97	303 014	200,932	361 676	186,327	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1 056	1 653	0,0174				
50САД	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04	0,3	2 816	0,348	3 045	0,261			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06		72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03		49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,57</b>	<b>16,06</b>	<b>46,26</b>	<b>372</b>	<b>70</b>	<b>0,25</b>	<b>1,14</b>	<b>472,03</b>	<b>256,25</b>	<b>62,45</b>	<b>316,08</b>	<b>2,89</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
Второй завтрак																	
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5	262,8	190,08	21 924	140,94	0,1566			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>262,8</b>	<b>190,08</b>	<b>21,92</b>	<b>140,94</b>	<b>0,16</b>			
Обед																	
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4	59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
45САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12	273,604	350 803	177 728	383 148	0,8798	0,0041		0,017
25САД	Тефтели с рисом	80	9,57	10,42	10,3	173		0,04		173,36	5,28	14 964	972 312	12 737	0,0003	0,0018	0,0069
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15	27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06		72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03		49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
<b>Всего Обед</b>			<b>17,57</b>	<b>17,56</b>	<b>76,77</b>	<b>534</b>	<b>5 720</b>	<b>0,34</b>	<b>29,23</b>	<b>1 430,56</b>	<b>108,22</b>	<b>102,52</b>	<b>354,29</b>	<b>5,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>
Полдник																	
7САД	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66	278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14	149,32	66 506	11 484	152,281	17 215	0,0157	0,0249	0,0432
70САД	Икра кабачковая консервированная порционнo	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68	189	21 648	7,83	19 314	0,3654			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>13,37</b>	<b>15,25</b>	<b>25,79</b>	<b>293</b>	<b>140</b>	<b>0,1</b>	<b>68,02</b>	<b>701,69</b>	<b>145,59</b>	<b>39,52</b>	<b>234,74</b>	<b>4,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>

<b>Всего в</b>	<b>день</b>	<b>52,83</b>	<b>155,37</b>	<b>1 280</b>	<b>5 950</b>	<b>0,74</b>	<b>98,89</b>	<b>2 867,0</b>	<b>700,15</b>	<b>226,41</b>	<b>1 046,0</b>	<b>13,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>
----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
62САД	Завтрак Суп молочный с крупой (гречкой)	200	7,63	6,83	20,06	172	30	0,11	1,09			367,82	224,864	53 418	206,308	10 517	0,0005	0,0013	0,0037

1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056	1 653	0,0174				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7 656	5,22	23,49	0,5481			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,12</b>	<b>18,23</b>	<b>53,57</b>	<b>426</b>	<b>80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>		<b>585,29</b>	<b>290,66</b>	<b>92,59</b>	<b>358,45</b>	<b>3,87</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
Второй завтрак																		
7САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>			<b>0,01</b>
Обед																		
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
27САД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	10,46	8,59	13,4	173		0,09	7,24		674,131	244 846	297 306	124,526	19 133	0,0046	0,0002	0,0309
52САД	Макароны,запеченые с сыром	130	5,28	4,16	29,29	176	10	0,09	0,02		57,3	9,24	65 424	366 966	0,7517	0,0007		0,0106
145САД	Печень по-строгановски	80	10,99	8,45	5,56	142	2 960	0,14	8,15		220,002	323 299	127 863	183,471	36 835	0,0037	0,0235	0,1368
146САД	Компот из кураги	180	0,42		15,62	64			0,3		21,42	269,834	150 075	12 006	250 795			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
<b>Всего Обед</b>			<b>19,56</b>	<b>14,44</b>	<b>84,07</b>	<b>544</b>	<b>2 980</b>	<b>0,4</b>	<b>18,19</b>		<b>934,7</b>	<b>355,16</b>	<b>89,91</b>	<b>392,6</b>	<b>32,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>
Полдник																		
139САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	80	2,33	0,14	4,73	30		0,06	3,2		79,2	14,08	14 616	43 152	0,4872	0,0006	0,0015	0,0036
153САД	Рыба припущенная (горбуша)	80	14,94	0,53	0,14	65	10	0,06	0,22		340 116	235 558	261 626	182,045	0,4527			0,0005
126САД	Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	100	2,02	2,56	15,63	94	10	0,09	8,8		600,2	115 192	216 195	54 288	0,8413	0,0053	0,0003	0,0315
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38		813 468	313 014	224 481	515 887	280 181	0,0014	0,0016	0,0095
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02			24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>24,42</b>	<b>8</b>	<b>63,67</b>	<b>425</b>	<b>40</b>	<b>0,27</b>	<b>12,61</b>		<b>1 133,67</b>	<b>367,51</b>	<b>92,84</b>	<b>356,46</b>	<b>30,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>Всего в день</b>			<b>41,02</b>	<b>210,23</b>	<b>1 435</b>	<b>3 100</b>	<b>0,91</b>	<b>98,09</b>			<b>2 931,6</b>	<b>1 027,4</b>	<b>283,16</b>	<b>1 117,0</b>	<b>68,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
116САД	Завтрак Каша молочная жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338 214	207,915	452 156	203,205	0,7569	0,0009		0,0168	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056	1 653	0,0174					





140САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,85</b>	<b>0,18</b>	<b>7,37</b>	<b>34</b>		<b>0,03</b>	<b>24</b>		<b>197</b>	<b>29,92</b>	<b>11,31</b>	<b>20,01</b>	<b>0,26</b>			<b>0,02</b>
Обед																		
70САД	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21 648	7,83	19 314	0,3654			
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904 5	344 819	173 726	395 258	0,7932	0,0041		0,0197
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261 528	33 968	266 498	153,850 8	21 963	0,0006	0,0132	0,0029
64САД	Каша гречневая с луком	130	4	4,76	19,26	136		0,1	0,36		140,302 5	124 227	583 438	895 353	20 048	0,0014	0,0027	0,0103
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
<b>Всего Обед</b>			<b>20,28</b>	<b>23,76</b>	<b>78,29</b>	<b>608</b>	<b>5 710</b>	<b>0,3</b>	<b>8,93</b>		<b>1 029,64</b>	<b>125,8</b>	<b>142,21</b>	<b>411,5 2</b>	<b>7,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
Полдник																		
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
37САД	Тефтели рыбные	80	9,79	2	8,65	92	10	0,04	0,45		230 848	244 464	199 961	125,467 9	0,4207	0,0004	0,0008	0,0067
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
159САД	Булочка домашняя	75	4,96	9,39	39,99	264	40	0,06			637 425	116 479	70 166	414 272	0,6089	0,0011	0,001	0,0117
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02			24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>21,33</b>	<b>15,53</b>	<b>83,08</b>	<b>557</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>13,61</b>		<b>1 213,9</b>	<b>125,5 7</b>	<b>79,2</b>	<b>336,7 9</b>	<b>3,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>57,56</b>	<b>223,25</b>	<b>1 632</b>	<b>5 870</b>		<b>0,88</b>	<b>47,97</b>		<b>3 021,6</b>	<b>593,63</b>	<b>307,09</b>	<b>1 109,1</b>	<b>14,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
114САД	Каша молочная жидкая(пшеничная)	200	8,33	6,62	29,83	212	40	0,12	0,97		272 214	198,763 8	227 696	214,254 9	12 789	0,003	0,0057		
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>11,66</b>	<b>16,13</b>	<b>55,56</b>	<b>414</b>	<b>80</b>	<b>0,28</b>	<b>1,02</b>		<b>404,4 2</b>	<b>221,7</b>	<b>52,68</b>	<b>317,7 6</b>	<b>3,79</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
Второй завтрак																			
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21 924	140,94	0,1566				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>				



Обед																		
142САД	Салат по сезону (Салат из капусты белокочанной)	60	1,08	2,7	2,89	40		0,01	10,9		121	27 588	10 005	186 267	0,3437	0,0021	0,0002	0,0088
46САД	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,25	109		0,13	3,95		399,384	276 397	269 871	74 582	13 832	0,0034	0,0022	0,0237
156САД	Голубцы ленивые	80	6,97	6,55	4,87	106	10	0,02	8,26		205 076	234 221	149 483	74 947	10 946	0,0015	0,0007	0,008
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19 008	9 396	17 226	2 349	0,0036		0,0144
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
<b>Всего Обед</b>			<b>17,43</b>	<b>16,58</b>	<b>83,68</b>	<b>553</b>	<b>20</b>	<b>0,39</b>	<b>35,11</b>		<b>1 857,35</b>	<b>152,27</b>	<b>120,51</b>	<b>372,61</b>	<b>8,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>
Полдник																		
158САД	Пудинг творожный запеченный	200/7	27,4	13,06	29,06	343	80	0,07	0,31		225 358	236,997	35 295	331,504	10 812	0,0027	0,0042	0,0102
56САД	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4 176	66 816	0,87	0,008	0,0127	0,022
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722			
7САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02			24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>16,52</b>	<b>15,46</b>	<b>49,56</b>	<b>403</b>	<b>30</b>	<b>0,22</b>	<b>5,87</b>		<b>602,79</b>	<b>90,58</b>	<b>103,28</b>	<b>284,1</b>	<b>5,11</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего в день</b>			<b>52,13</b>	<b>195,35</b>	<b>1 451</b>		<b>150</b>	<b>0,94</b>	<b>42,5</b>		<b>3 127,3</b>	<b>654,64</b>	<b>298,41</b>	<b>1 115,4</b>	<b>17,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
59САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	7,24	6,55	20,53	170	30	0,09	1,09		339,82	233,312	32 538	212,572	0,3696				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
56САД	Яйцо вареное	40	4,02	3,34	0,25	47	60	0,02			56	19,36	4 176	66 816	0,87	0,008	0,0127	0,022	
20САД	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,75	2,21	11,97	79	10	0,03	0,47		131,55	95 128	10 962	70,47	0,06				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>15,34</b>	<b>19,57</b>	<b>53,7</b>	<b>452</b>	<b>140</b>	<b>0,23</b>	<b>1,56</b>		<b>650,77</b>	<b>366,37</b>	<b>75,95</b>	<b>447,91</b>	<b>3,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008	
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>66</b>		<b>278</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>			<b>0,01</b>	
Обед																			
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
45САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12		273,604	350 803	177 728	383 148	0,8798	0,0041		0,017	
23САД	Бефстроганов (40/60)	100	12,72	12,81		182	20	0,04	0,16		267 118	423 562	169 963	135,932	15 977	0,0001		0,0009	

58САД	Каша гречневая вязкая	130	3,86	2,83	18,38	114	10	0,1		123,89	59 946	56,55	846 893	18 989	0,0011	0,0027	0,0075
15САД	Кисель абрикосовый	180	0,42		15,24	63			0,3	21 975	271 348	150 075	150 206	250 691			
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06		72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04		61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
<b>Всего Обед</b>			<b>22</b>	<b>19,6</b>	<b>71,46</b>	<b>549</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>18,98</b>	<b>880,14</b>	<b>384,39</b>	<b>147,61</b>	<b>409,59</b>	<b>31,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>
Полдник																	
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
35САД	Котлеты, биточки рыбные	80	11,71	2,15	9,94	106	10	0,08	0,14	275,92	30 976	291 624	168,174	11 039	0,0014	0,0119	0,0054
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
100САД	Плюшка с сахаром	75	5,64	5,17	40,9	233	20	0,06	0,07	857 189	244 498	8 788	555 114	0,6591	0,0017	0,0019	0,0134
18САД	Чай с сахаром и лимоном	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>21,75</b>	<b>10,64</b>	<b>81,91</b>	<b>511</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>14,98</b>	<b>1 298,29</b>	<b>106,32</b>	<b>83,97</b>	<b>351,39</b>	<b>3,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>
<b>Всего в день</b>			<b>50,16</b>	<b>215,99</b>	<b>1 552</b>	<b>220</b>	<b>0,87</b>	<b>101,52</b>		<b>3 107,1</b>	<b>871,16</b>	<b>315,36</b>	<b>1 218,4</b>	<b>41,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>

2-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	(рет.эquiv)		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
116САД	Каша молочная жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338 214	207,915	452 156	203,205	0,7569	0,0009		0,0168	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
50САД	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,48</b>	<b>16,88</b>	<b>47,53</b>	<b>384</b>	<b>80</b>	<b>0,28</b>	<b>1,02</b>		<b>470,42</b>	<b>230,86</b>	<b>75,13</b>	<b>306,72</b>	<b>3,27</b>			<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
Второй завтрак																			
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21 924	140,94	0,1566				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,08</b>	<b>21,92</b>	<b>140,94</b>	<b>0,16</b>				
Обед																			
66САД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	2,7	1,89	34		0,01	3,6		113,94	94 512	7,83	172 782	0,355	0,0014	0,0002	0,0108	
49САД	Суп картофельный с крупой	200	2,06	3,82	14,97	102		0,06	5,54		386,924	158 611	18 869	613 176	0,718	0,0036	0,0002	0,0297	
29САД	Плов мясной	200	20,4	18,34	32,92	378		0,09	1,67		449,91	192 755	459 917	231,543	29 279	0,0015	0,0071	0,0321	
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19 008	9 396	17 226	2 349	0,0036		0,0144	
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
<b>Всего Обед</b>			<b>25,19</b>	<b>25,11</b>	<b>91,09</b>	<b>690</b>		<b>0,27</b>	<b>12,25</b>		<b>1 308,12</b>	<b>82,65</b>	<b>112,41</b>	<b>430,63</b>	<b>8,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	



		2-ая неделя/Четверг																	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Полдник</b>																			
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10													
144САД	Оладьи из печени по-кунцевски	80	11,79	6,17	12,33	152	3 170	0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,17	8,64		232 388	195 782	165 857	212,614	4 351	0,0074	0,0298	0,163	
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,12	10,56		774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392	
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,04	0,38		813 468	313 014	224 481	515 887	280 181	0,0014	0,0016	0,0095	
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				
<b>Всего Полдник</b>			21,51	14,94	79,18	537	3 210	0,38	23,98		1 302,94	421,5	89,44	420,1	34,52	0,02	0,04	0,22	
<b>Всего в день</b>			60,89	224,35	1 692	3 310	0,98	37,75		3 344,2	925,08	298,9	1 298,3	46,45	0,03	0,09	0,35		

		2-ая неделя/Четверг																	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66 506	11 484	152,281	17 215	0,0157	0,0249	0,0432	
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10 962	32 364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
50САД	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2 816	0,348	3 045	0,261				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			16,16	19,66	32,53	371	180	0,26	2,78		393,49	138,02	56,74	316,34	4,62	0,02	0,05	0,06	
<b>Второй завтрак</b>																			
7САД	Фрукты (в ассортименте)	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1 914	0,002	0,0003	0,008	
<b>Всего Второй завтрак</b>			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01	
<b>Обед</b>																			
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
48САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	200	0,78	1,5	9,05	53	10	0,05	5,52		372 532	147 171	160 741	38 802	0,6045	0,0006	0,0002	0,0249	
157САД	Биточки рубленые куриные	70	9,97	9,5	9,11	162	20	0,06	0,43		155 614	303 277	194 027	116 617	13 201	0,0005	0,0092	0,0028	
65САД	Капуста-тушеная	150	3,05	5,79	8,91	100		0,05	28,32		354,75	75 573	29 592	57 483	10 611	0,0057	0,0005	0,027	
17САД	Кисель из фруктов	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27 759	4 231	16 913	60 213	0,1257				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
<b>Всего Обед</b>			16,08	17,21	65,81	482	5 730	0,29	38,62		1 174,11	153,89	106,26	340,55	5,67	0,01	0,03	0,08	
<b>Полдник</b>																			
71САД	Овощи свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	

36САД	Рыба, тушенная с овощами (горбуша)	100	11,93	4,82	2,54	101	10	0,06	1,52	343,4	276 848	285 012	153,955	0,5864	0,0011		0,0124
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	355 608	288 536	839 637	10 388	0,0065	0,0004	0,0392
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01		33	7 656	5,22	23,49	0,5481			
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	85 076	1 556	1,29	24 159	0,2534			
5САД	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,09	4,41	21		0,02		24,3	3 784	6 699	22 968	0,435	0,0003	0,0066	0,0015
<b>Всего Полдник</b>			<b>18,45</b>	<b>11,26</b>	<b>40,05</b>	<b>335</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>16,29</b>	<b>1 313,05</b>	<b>86,23</b>	<b>79,74</b>	<b>305,15</b>	<b>3,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
<b>Всего в день</b>			<b>48,48</b>	<b>147,31</b>	<b>1 228</b>	<b>5 930</b>	<b>0,8</b>	<b>123,69</b>		<b>3 158,6</b>	<b>392,22</b>	<b>250,58</b>	<b>971,62</b>	<b>15,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
115САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97		303 014	200,932	361 676	186,327	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1 056		1 653	0,0174				
42САД	Повидло(джем) порционно	30	0,11		17,83	72			0,06		38,7	3 696	1 827	2 349	0,3393				
21САД	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42		159 153	886 653	198 491	78 809	0,5721				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54			0,06		72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36			0,03		49	6,16	8 178	27 492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
<b>Всего Завтрак</b>			<b>11,38</b>	<b>16,17</b>	<b>79,82</b>	<b>510</b>	<b>90</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>		<b>624,27</b>	<b>311,8 6</b>	<b>86,12</b>	<b>365,5 3</b>	<b>3,31</b>		<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>																			
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21 924	140,94	0,1566				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>6,55</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>		<b>262,8</b>	<b>190,0 8</b>	<b>21,92</b>	<b>140,9 4</b>	<b>0,16</b>				
<b>Обед</b>																			
70САД	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21 648	7,83	19 314	0,3654				
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904	344 819	173 726	395 258	0,7932	0,0041		0,0197	
26САД	Котлеты; биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261 528	33 968	266 498	153,850	21 963	0,0006	0,0132	0,0029	
51САД	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,07	28,89	170	20	0,06			56 715	81 356	63 336	352 655	0,6421	0,0007		0,0105	
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19 008	9 396	17 226	2 349	0,0036		0,0144	
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54		0,06			72,9	11 352	20 097	68 904	1 305	0,001	0,0198	0,0044	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	102 225	34 365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
<b>Всего Обед</b>			<b>21,24</b>	<b>22,98</b>	<b>92,24</b>	<b>661</b>	<b>30</b>	<b>0,26</b>	<b>9,86</b>		<b>1 141,5</b>	<b>136,2 9</b>	<b>97,9</b>	<b>368,4 5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	
<b>Полдник</b>																			
71САД	Овощи-свежие (порция)	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
24САД	Тефтели из говядины с соусом	50/50	8,25	8,53	12,46	160	10	0,06	1,47		231,23	23 584	199 578	103,991	15 556	0,0009	0,0066	0,0079	
58САД	Каша гречневая вязкая	130	3,86	2,83	18,38	114	10	0,1			123,89	59 946	56,55	846 893	18 989	0,0011	0,0027	0,0075	
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		610 676	39 572	56 748	306 039	0,2722				



