

М- ДОУ194/6/ссж	Каша из смеси круп с яблоками	200,00	8,55	8,01	34,08	242,64	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	200,00	3,88	3,10	17,18	113,44	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
14М	Масло порциями	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>0,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак	465,00	18,53	18,98	74,64	571,65	0,23	41,43	113,42	0,80	479,17	441,69	114,16	3,63
	День № 3													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150,00	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
288М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе	90,00	14,61	14,61	2,46	200,21	0,01	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
379М/ссж	Кофейный напиток злаковый с молоком	180,00	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>3,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак	480,00	27,51	21,54	72,43	593,39	0,18	3,14	51,20	1,60	216,24	312,25	41,69	2,73

День № 4														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
71М	Огурец свежий	20,00	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
171М/ссж	Каша гречневая рассып.	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41	100,55	218,67	44,25	0,79
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
б/н/ссж	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	580,00	17,76	16,90	88,09	611,72	0,49	53,38	39,90	1,22	190,88	482,13	186,77	6,06
День № 5														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
1714М/ссж	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,71	5,19	33,62	200,22	0,06	0,00	25,60	0,62	21,75	164,09	20,12	0,92
326К/ссж	Наггетсы	90,00	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92

	куриные													
377М/ссж	Чай с лимоном	<u>187,00</u>	<u>0,05</u>	<u>0,01</u>	<u>9,17</u>	<u>37,96</u>	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>3,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80		1,50	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак	497,00	29,50	17,60	76,43	567,65	0,25	9,96	84,85	1,47	124,96	408,78	59,41	4,38
	День № 6													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
379М/ссж	Кофейный напиток злаковый с молоком	180,00	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>3,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80		0,43	68,00	54,93	4,80	0,48
	Сметана	<u>10,00</u>	<u>0,26</u>	<u>1,50</u>	<u>0,36</u>	<u>16,20</u>	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Фрукты(Киви)	<u>100,00</u>	<u>0,40</u>	<u>0,30</u>	<u>10,30</u>	<u>47,00</u>	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак	555,00	15,53	20,08	60,54	481,92	0,16	7,36	76,92	1,29	487,65	361,58	53,70	3,46
	День № 7													

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества(мг)
--------	-------------	-------	------------------	----------------	----------	--------------------------

	наименование блюда	порции				ценность (ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У									
									А(мкг) Е		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак						В 1	С						
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
269М/ссж	Котлеты особые(свино- говяжьи с маслом	90,00	13,94	15,57	12,90	247,73	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
321М/ссж	Капуста тушеная	180,00	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
382М/ссж	Какао с молоком	180,00	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>0,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак	510,00	22,44	22,73	68,05	583,62	0,30	116,04	130,40	0,98	333,52	403,27	105,89	5,75
	День № 8													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У									
									А(мкг) Е		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак						В 1	С						
71М	Огурец свежий	20,00	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
255М/ссж	Печень по строгановски	90,00	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
302М/ссж	Рис отварной	150,00	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>3,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
б/н/ссж	Чай из шиповника	<u>180,00</u>	<u>0,17</u>	<u>0,07</u>	<u>13,39</u>	<u>58,09</u>	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Итого за	480,00	19,92	13,19	81,17	527,33	0,34	74,84	5564,00	2,93	103,90	370,51	50,58	6,10

	завтрак													
	День № 9													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Fe	
	Завтрак						В 1	С	А(мкг) Е		Ca	Р	Мg	Fe
71М	Помидоры порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
171М/ссж	Каша гречневая рассып.	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90,00	10,51	5,24	2,44	96,84	0,07	1,13	11,81	0,08	7,84	97,17	12,37	0,51
376М/ссж	Чай с сахаром	180,00			10,98	43,90	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>0,04</u>	<u>1,12</u>	<u>20,56</u>	<u>104,48</u>	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак	480,00	19,26	12,96	54,39	496,03	0,43	7,03	35,81	0,82	99,52	367,22	159,64	6,53
	День № 10													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А(мкг) Е	Ca	Р	Мg	Fe	
	Завтрак						В 1	С	А(мкг) Е		Ca	Р	Мg	Fe
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
175М/ссж	Каша молочная Дружба	200,00	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180,00	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00

Фрукты(яблоки)	<u>100,00</u>	<u>0,40</u>	<u>0,40</u>	<u>9,80</u>	<u>47,00</u>	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Батон йодированный	<u>40,00</u>	<u>2,28</u>	<u>0,84</u>	<u>15,42</u>	<u>78,36</u>	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за завтрак	535,00	14,95	14,91	74,75	497,63	0,21	11,82	76,92	2,53	448,79	400,01	82,58	4,43