

Утверждаю:
Директор МБОУ «Издревинская
школа № 58»



_____/М.Б. Найданова/
_____/2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
групп дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Новосибирского
района Новосибирской области «Издревинская школа № 58»

Возрастная категория: от 3-7 лет
Сезон:осень-зима

детский сад 3-7лет

Возрастная категория:от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.5	3.9	270.3	0.09	0.49	219.19	2.62	0.36	317.2	216.09	131.58	20.11	243.22	2.51	52.38	31.26	75.15	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6	0.05	0.12	13.24	0	0.52	38.25	146.4	144.94	19.58	89.7	0.49	9	1.76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9	
	Итого за Завтрак	400	19.9	24.2	24.6	395.8	0.16	0.62	232.43	2.62	0.88	455.25	381.09	280.52	42.49	345.92	3.22	62.02	36.18	98.05	
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5															
	Обед																				
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	0.15	0.26	97.19	0.03	4.77	116.77	487.2	32.55	31.15	89.29	1.48	19.6	3.56	36.94	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7	0.06	0.1	15.49	0.06	0.08	173.41	206.22	27.93	18.32	128.42	1.79	13.68	13.07	43.23	
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19	0.01	0.05	38.45	0.02	0.81	8.54	66.76	4.06	4.17	9.19	0.15	1.38	0.31	4.57	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8	
	Итого за Обед	710	28.8	22.9	104.3	739.7	0.37	0.51	267.53	0.2	85.66	771.09	908.65	266.89	78.79	328.16	5.91	56.71	29.5	102.46	
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8															
	Полдник																				
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	0.06	0.28	64.68	0.41	1.59	169.04	208.76	167.95	27.66	234.95	1.56	25.41	16.32	44.66	
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20	
	Итого за Полдник	250	27.9	14	18.9	313.2	0.1	0.48	86.68	0.41	2.19	221.04	355.76	289.95	42.66	330.95	1.66	34.41	18.32	64.66	
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351															
	Ужин																				
54-9г	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2	0.13	0.13	515.58	0.02	20.26	227.93	714.65	104.89	47.87	116.94	1.69	38.31	9.61	67.72	
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3	0	0.01	0.75	0	2.62	2.36	39.51	62.28	4.09	6.98	0.58	0.3	0.05	2.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
	Итого за Ужин	510	9.6	13.1	53.9	371.1	0.2	0.16	516.33	0.02	22.88	529.69	809.96	179.17	60.36	162.92	2.93	40.53	19.14	79.12	
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360															
	Итого за день	1870	86.2	74.2	201.7	1819.8	0.83	1.77	1102.97	3.25	111.61	1977.07	2455.46	1016.53	224.3	1167.95	13.72	193.67	103.14	344.29	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				

54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	304.2	0.06	0.32	51.24	0.16	0.29	188.79	159.57	224.07	32.46	290.8	0.86	29.82	17.03	49.65
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2	0	0.01	0.23	0	1.14	0.95	19.94	64.83	2.64	4.93	0.41	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	400	33.7	11.1	53.5	448.6	0.12	0.35	51.47	0.16	1.43	439.24	226.01	298.9	42.1	328.23	1.82	31.43	24.95	57.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9	0.05	0.3	134.66	0.03	6.77	132.8	393.57	40.58	21.86	53.49	0.87	21.64	3.91	32.54
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.9	25	225.5	0.07	0.07	123.82	0.07	1.77	218.72	288.69	57.62	81.25	176.36	1.52	30.13	19.3	127.13
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	640	30.3	11.3	84.5	559.9	0.25	0.42	261.84	0.1	32.54	732.07	895.88	185.67	134.3	324.56	4.58	55.31	32.98	180.67
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-26г	Картофельный пудинг	150	5.4	7.8	26.3	197.4	0.14	0.14	50.02	0.45	10.98	154.3	660.94	27.9	30.73	107.85	1.57	28.08	6.82	54.3
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Полдник	250	5.9	7.9	36.4	240.7	0.15	0.15	50.02	0.45	12.98	160.3	780.94	34.9	34.73	114.85	2.97	28.08	6.82	54.3
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	120	14.1	13.9	15.9	245.2	0.12	0.15	21.73	0.13	7.92	223.91	655.72	18.9	33.77	167.78	2.48	34.27	11.59	73.52
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.2	0.1	1.6	7.9	0	0.01	2.13	0	1.22	2.87	48.04	62.53	4.89	7.66	0.56	0.26	0.03	1.44
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Ужин	470	18.8	14.7	47.8	398	0.25	0.22	34.06	0.13	47.14	437.68	933.66	131.83	63.66	243.34	4.25	36.67	16.46	234.41
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1760	88.7	45	222.2	1647.2	0.77	1.14	397.39	0.84	94.09	1769.29	2836.49	651.3	274.79	1010.98	13.62	151.49	81.21	526.98
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.25	0
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	150	6.1	7.3	31.2	214.4	0.15	0.11	29.99	0.09	0.39	185.22	203.64	106.57	37.54	140.77	1.12	28.35	5.53	41.76
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81	0.05	0.12	13.25	0	0.52	38.35	158.93	142.98	23.27	95.4	0.68	9	2.14	27.35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	400	14.2	20.4	57.1	467.6	0.23	0.28	114.24	0.32	0.98	455.77	402.27	345.95	68.51	308.67	2.25	38.31	13.76	73.74
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5	0.1	0.28	97.51	0.03	6.89	115.56	523.25	19.76	23.15	64.06	0.86	20.68	1.13	41.4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9	0.04	0.06	129.16	0	29.04	164.33	430.97	118.41	27.2	53.01	1	25.52	21.27	24.98
54-15м	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70	9.2	10.3	8.6	164.1	0.04	0.06	0	0	0.88	178.62	166.56	14.75	14.95	98.47	1.35	25.2	10.24	40.02
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	690	21.7	40.1	80.1	768.4	0.28	0.46	296.63	0.03	37.13	843.75	1516.68	261.92	103.27	314.34	5.4	72.68	48.23	112.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	150	17.2	8.3	24.1	240	0.3	1.56	4261.23	0.16	22.79	195.24	805.38	28.88	41.44	304.04	6.21	27.21	24.68	239.09
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8	0.02	0.04	217	0	4	2	245	20	10	18	0.2	0	0	0
	Итого за Полдник	250	17.7	8.3	36.8	292.8	0.32	1.6	4478.23	0.16	26.79	197.24	1050.38	48.88	51.44	322.04	6.41	27.21	24.68	239.09
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.88	0.42	27.21
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1	0	0	0.15	0	0.02	0.36	10.47	63.9	1.91	3.59	0.37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Ужин	450	10.2	8.7	66.4	384.3	0.15	0.07	391.07	0.16	2.7	484.49	235.37	190.16	32.6	104.33	2.1	30.48	8.32	34.46
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1790	63.8	77.5	240.4	1913.1	0.98	2.41	5280.17	0.67	67.6	1981.25	3204.7	846.91	255.82	1049.38	16.16	168.68	94.99	459.49
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7	0.17	0.17	29.08	0.07	0.61	347.82	236.93	164.17	45.65	187.87	1.19	52.01	9.95	49.61
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6	0.05	0.12	13.24	0	0.52	38.25	146.4	144.94	19.58	89.7	0.49	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4	0	0	5	0	0.1	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0	0	0
	Итого за Завтрак	450	12.4	10.1	63.1	393	0.25	0.3	47.32	0.07	1.23	536.17	441.63	317.51	71.23	300.67	2.09	61.97	16.45	73.96
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4	0.05	0.31	103.29	0.03	6.42	123.96	337.2	35	17.44	63.97	0.55	20.02	6.83	27.22
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80	0.06	0.07	13.69	0.22	0.11	154.27	210.73	28.31	28.91	132.01	0.62	37.11	22.95	396.28
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	690	21.6	13.4	85.6	548.8	0.32	0.52	155.78	0.34	16.75	822.66	1283.63	229.38	96.39	358.16	3.89	86.87	46.18	472.09
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			

54-6г	Сырники	150	29.5	8.7	31	320	0.07	0.31	43.63	0.14	0.28	137.9	159.25	206.45	31.12	285.93	0.84	25.78	16.19	51.18
54-17гн	Чай с брусникой и медом	150	0.2	0.1	6.2	26	0	0.01	0.54	0	0.56	1.28	16.68	46.12	2.18	5.12	0.35	0.15	0	7.5
	Итого за Полдник	300	29.7	8.8	37.2	346	0.07	0.32	44.17	0.14	0.84	139.18	175.93	252.57	33.3	291.05	1.19	25.93	16.19	58.68
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18.3	8.7	12.3	200.3	0.04	0.23	51.75	0.33	1.27	135.23	167.01	134.36	22.13	187.96	1.25	20.33	13.06	35.73
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0.2	0.1	1.5	7.5	0	0.01	0.68	0	2.36	2.13	35.56	56.05	3.68	6.28	0.52	0.27	0.05	2.43
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Ужин	450	22.6	9.6	46.9	363.2	0.13	0.3	54.63	0.33	8.63	350.26	432.47	224.81	51.81	261.14	5.18	23.44	17.95	57.31
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1890	86.3	41.9	232.8	1651	0.77	1.44	301.9	0.88	27.45	1848.27	2333.66	1024.27	252.73	1211.02	12.35	198.21	96.77	662.04
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.36	71.06	101.3	8	42.74	0.42	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
	Итого за Завтрак	455	9.7	21.6	51.4	438.6	0.15	0.23	124.24	0.33	0.83	414.99	266.45	255.62	29.84	174.67	1.2	39.16	8.52	41.98
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	70	11.7	11.1	4.7	165.6	0.15	1.17	3309.71	0.02	8.69	402.31	174.77	35.38	12.48	193.34	4.02	52.91	17.93	154.36
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	690	23.6	22.1	94.4	670.7	0.33	1.52	3433.74	0.14	19.45	1079.85	782.92	281.32	78.86	403.59	7.14	95.32	46.26	258.81
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-3г	Суфле из моркови с творогом	150	11.5	6.9	23.3	201.2	0.09	0.21	1191.27	0.35	2.09	189.86	253.44	109.4	46.13	164.9	1.28	28.9	9	77.26
54-21хн	Кисель из брусники	100	0.1	0	7.4	30.4	0	0	0.48	0	0.6	0.71	7.97	32.6	0.61	3.4	0.05	0	0	0
	Итого за Полдник	250	11.6	6.9	30.7	231.6	0.09	0.21	1191.75	0.35	2.69	190.57	261.41	142	46.74	168.3	1.33	28.9	9	77.26
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-27м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	18.53	156.36
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.3	0.6	8	38.4	0	0.01	18.15	0	9.62	1.44	32.5	61.17	5.31	6.09	0.57	0.33	0.1	11.43
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Ужин	450	25.1	8	50.1	372.9	0.2	0.14	277.83	0	20.87	532.32	817.57	103.36	105.66	231.1	3.25	44.9	26.53	175.04

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1845	70	58.6	226.6	1713.8	0.77	2.1	5027.56	0.82	43.84	2217.73	2128.35	782.3	261.1	977.66	12.92	208.28	90.31	553.09
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.25	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5	0.12	0.13	17.95	0.04	0.37	249.02	178	98.93	58.5	131.54	1.75	37.42	6.71	21.04
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	400	14.8	18.3	43.8	398.6	0.22	0.34	106.2	0.27	1.12	531.14	437.93	362.93	100.52	334.32	3.28	50.08	15.72	63.92
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5	0.1	0.28	97.51	0.03	6.89	115.56	523.25	19.76	23.15	64.06	0.86	20.68	1.13	41.4
54-20м	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	240	26.3	14.7	30	357.3	0.2	0.2	83.6	0.33	14.46	508.84	1009.73	176.59	112	315.82	2.95	60.86	26.37	155.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	690	34.6	17.8	86.5	643.6	0.38	0.54	251.27	0.36	21.67	825.94	1893.08	302.25	167.42	456.18	5.5	83.38	32.24	205.75
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	9	2	20
	Итого за Полдник	250	33.1	13.2	22.6	341.2	0.3	0.52	73.12	0.15	0.99	216.26	288.3	331.84	48.44	384.68	0.94	37.82	19.02	69.63
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-9г	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2	0.13	0.13	515.58	0.02	20.26	227.93	714.65	104.89	47.87	116.94	1.69	38.31	9.61	67.72
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3	0	0.01	0.75	0	2.62	2.36	39.51	62.28	4.09	6.98	0.58	0.3	0.05	2.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Ужин	510	9.6	13.1	53.9	371.1	0.2	0.16	516.33	0.02	22.88	529.69	809.96	179.17	60.36	162.92	2.93	40.53	19.14	79.12
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1850	92.1	62.4	206.8	1754.5	1.1	1.56	946.92	0.8	46.66	2103.03	3429.27	1176.19	376.74	1338.1	12.65	211.81	86.12	418.42
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	200	39.6	14.3	29.8	405.6	0.08	0.43	68.32	0.21	0.38	251.72	212.76	298.76	43.28	387.73	1.15	39.76	22.71	66.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5	0	0	0.21	0	1.03	0.86	17.94	58.34	2.38	4.44	0.37	0.01	0.02	0.63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9
	Итого за Завтрак	400	41.2	14.5	45.5	477	0.1	0.44	68.53	0.21	1.41	352.38	249.3	361.1	48.46	405.17	1.74	40.41	25.89	69.73
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			

54-17с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.6	62.66	15.08	36.05	0.55	15.12	3.21	20.48
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5	0.04	0.08	17.82	0.05	0.99	84.68	225.71	39.02	16.28	116.63	1.72	11.94	10.97	43.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
	Итого за Обед	680	21.8	18.9	94.7	635.9	0.2	0.17	150.31	0.14	7.83	596.72	615.23	333.81	72.46	286.96	4.06	50.46	24.65	102.17
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	0.06	0.28	64.68	0.41	1.59	169.04	208.76	167.95	27.66	234.95	1.56	25.41	16.32	44.66
54-12гн	Чай с лимоном и медом	100	0.1	0	3.8	15.6	0	0	0.12	0	0.57	0.83	11.38	32.2	1.45	3.25	0.23	0.1	0.01	5.35
	Итого за Полдник	250	23	10.8	19.2	266	0.06	0.28	64.8	0.41	2.16	169.87	220.14	200.15	29.11	238.2	1.79	25.51	16.33	50.01
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7	0.05	0.1	51.57	0.07	14.44	153.08	371.36	42.17	24.21	116.49	1.83	22.44	18.93	44.68
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0	6.8	28.2	0	0.01	0.15	0	0.74	0.46	22.32	60.76	3.48	4.74	0.44	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Ужин	450	15.4	11.7	48.4	360.6	0.13	0.16	53.72	0.07	20.18	417.04	595.18	131.93	46.69	169.73	5.12	25.05	26.94	63.13
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1780	101.4	55.9	207.8	1739.5	0.49	1.05	337.36	0.83	31.58	1536.01	1679.85	1026.99	196.72	1100.06	12.71	141.43	93.81	285.04
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9	0.23	0.17	38.63	0.12	0.5	338.62	326.61	156.84	63.32	232.95	2	48.89	13.92	81.59
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6	0.05	0.12	13.24	0	0.52	38.25	146.4	144.94	19.58	89.7	0.49	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	440	14	20.8	64.2	498.9	0.31	0.31	96.87	0.25	1.02	528.07	503.91	310.18	87.1	345.15	2.84	58.85	20.52	106.22
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85	820.62	26.19	44.56	230.74	3.44	44.88	17.31	99.23
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	680	26.7	19.8	71.5	569.1	0.27	0.25	33.58	0.08	57.54	654.15	1098.06	170.33	78.94	318.36	5.6	48.28	27.37	122.93
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11.5	6.9	23.3	201.2	0.09	0.21	1191.27	0.35	2.09	189.86	253.44	109.4	46.13	164.9	1.28	28.9	9	77.26

Пром.	Снежок 2.5%	100	2.7	2.5	10.8	76.5	0.03	0.13	22	0.03	0.9	50	136	121	15	94	0.1	9	2	20
	Итого за Полдник	250	14.2	9.4	34.1	277.7	0.12	0.34	1213.27	0.38	2.99	239.86	389.44	230.4	61.13	258.9	1.38	37.9	11	97.26
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	220	6.9	9.1	38.9	265.1	0.09	0.06	430.01	0.17	2.95	258.09	196.24	127.88	26.06	75.07	1.3	31.77	0.46	29.93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1	0	0	0.15	0	0.02	0.36	10.47	63.9	1.91	3.59	0.37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Ужин	480	11.6	9.6	74.8	431.8	0.16	0.08	430.16	0.17	2.97	557.85	262.51	203.78	36.37	117.66	2.33	33.69	9.94	38.63
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1850	66.5	59.6	244.6	1777.5	0.86	0.98	1773.88	0.88	64.52	1979.93	2253.92	914.69	263.54	1040.07	12.15	178.72	68.83	365.04
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	0.08	0.41	182.65	2.18	0.3	264.33	180.07	109.65	16.76	202.68	2.09	43.65	26.05	62.63
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	0.03	0.06	6.75	0	0.28	19.36	71.06	101.3	8	42.74	0.42	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	400	18	19.4	36.4	392.6	0.17	0.49	189.4	2.18	0.58	533.19	297.63	220.95	31.76	277.92	3.06	49.75	34.83	79.88
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6	0.05	0.05	101.75	0	5.41	110.17	319.39	78.16	21.12	47.92	1.04	18.33	2.28	28.19
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.9	6	80	0.06	0.07	13.69	0.22	0.11	154.27	210.73	28.31	28.91	132.01	0.62	37.11	22.95	396.28
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	700	21	10.7	92.2	548.1	0.36	0.28	140.16	0.31	15.82	792.67	1395.97	244.02	103.79	357.27	4.67	86.86	35.63	527.54
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	150	17.2	8.3	24.1	240	0.3	1.56	4261.23	0.16	22.79	195.24	805.38	28.88	41.44	304.04	6.21	27.21	24.68	239.09
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0.01	0.01	0	0	2	6	120	7	4	7	1.4	0	0	0
	Итого за Полдник	250	17.7	8.4	34.2	283.3	0.31	1.57	4261.23	0.16	24.79	201.24	925.38	35.88	45.44	311.04	7.61	27.21	24.68	239.09
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-27м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	18.53	156.36
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.3	0.6	8	38.4	0	0.01	18.15	0	9.62	1.44	32.5	61.17	5.31	6.09	0.57	0.33	0.1	11.43
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Ужин	450	25.1	8	50.1	372.9	0.2	0.14	277.83	0	20.87	532.32	817.57	103.36	105.66	231.1	3.25	44.9	26.53	175.04
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1800	81.8	46.5	212.9	1596.9	1.04	2.48	4868.62	2.65	62.06	2059.42	3436.55	604.21	286.65	1177.33	18.59	208.72	121.67	1021.55
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			

54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7	0.12	0.13	30.74	0.1	0.41	256.57	169.91	113.68	29.4	154.74	1.64	37.16	24.8	16.11
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
	Итого за Завтрак	400	13.9	18	57.7	448.5	0.23	0.31	92.99	0.23	1.09	507.59	430.34	291.68	69.32	314.02	3.18	50.14	34.14	60.44
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360-517.5														
	Обед																			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9	0.05	0.3	134.66	0.03	6.77	132.8	393.57	40.58	21.86	53.49	0.87	21.64	3.91	32.54
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118	0.05	0.05	4.41	0	0.44	147.68	160.19	23.08	44.83	100.61	0.96	11.96	13.62	71.61
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	680	26.6	14.1	94.7	612.5	0.25	0.45	255.67	0.12	87.21	680.05	700.23	268.41	92.24	255.16	4.32	56.53	23.91	126.67
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540-793.8														
	Полдник																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	11.7	235.9	0.06	0.28	64.68	0.41	1.59	169.01	208.66	167.88	27.66	234.95	1.55	25.41	16.32	44.66
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	9	2	20
	Итого за Полдник	250	26.3	13.3	17.2	294	0.3	0.48	86.68	0.41	2.29	204.01	337.66	275.88	43.66	328.95	1.65	34.41	18.32	64.66
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180-351														
	Ужин																			
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.17	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	8.95	28.05
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.12	0.48	0.02	3.12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
	Итого за Ужин	450	10.4	13.4	59.4	400.1	0.22	0.21	71.38	0.18	1.94	537.09	329.45	207.8	89.03	214.66	2.92	51.65	15.39	37.25
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360														
	Итого за день	1780	77.2	58.8	229	1755.1	1	1.45	506.72	0.94	92.53	1928.74	1797.68	1043.77	294.25	1112.79	12.07	192.73	91.76	289.02

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	414.5	19.2	17.8	49.7	435.9	0.19	0.37	112.37	0.66	1.06	475.38	363.66	304.53	59.13	313.47	2.47	48.21	23.1	72.55
Обед	685	25.7	19.1	88.9	629.7	0.3	0.51	524.65	0.18	38.16	779.9	1109.03	254.4	100.65	340.27	5.11	69.24	34.7	221.13
Полдник	255	20.7	10.1	28.7	288.7	0.18	0.6	1155	0.3	7.87	193.96	478.53	184.25	43.67	274.9	2.69	30.74	16.44	101.46
Ужин	467	15.8	11	55.2	382.6	0.18	0.16	262.33	0.11	17.11	490.84	604.37	165.54	65.22	189.89	3.43	37.18	18.63	97.35

Среднее значение за период	1821.5	81.4	58	222.5	1736.8	0.85	1.64	562.37	1.25	64.2	1940.08	720	908.72	268.67	1118.53	13.7	185.37	92.87	492.49
----------------------------------	--------	------	----	-------	--------	------	------	--------	------	------	---------	-----	--------	--------	---------	------	--------	-------	--------