

Детский сад №320

оций

рия:

Осень-зима
Дети от 3 до 7 лет



Халаева А.М.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	200/5	5,59	6,34	26,82	187	20	0,13	0,35	0,03	172,91	79,9128	33,4515	124,540 ⁵	0,8693	0,0076	0,0013	0,0232	
Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62				
Какао с молоком	200	3,7	3,75	13,22	101	10	0,04	0,62	0,06	215,976	128,022 ⁴	18,6041	107,636 ⁴	0,3925	0,0108	0,0024	0,024	
Всего в Завтрак	445	11,74	17,64	54,66	424	70	0,22	0,97	0,09	431,786	17,2352	61,9556	61,2769	1,8818	0,0184	0,0037	0,0472	
Второй завтрак																		
Сок яблочный	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008	
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008	
Обед																		
Фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,7	173	40	0,05	0,39		120,5	32,4	15,3	96,4	0,99				
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	10	0,01	0,4		31,323	8,772	2,937	8,814	0,1194				
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833				
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,53	3,13	24,24	139	10	0,04			69,72	14,0096	13,9339	113,308 ⁸	0,6299			0,024	
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	3,19	6,21	58		0,01	2,23		0,03	2,345		23,25	0,189				
Суп картофельный на к/б	180/20	2,67	2,16	19,62	109		0,09	7,68		551,04	15,0304	22,7418	59,334	0,9205	0,0052	0,0003	0,0357	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418				
Всего в Обед	740	24,93	21,48	102,52	704	60	0,34	10,7		956,343	99,8053	95,1627	37,5235	5,9239	0,0052	0,0003	0,0597	
Полдник																		
Пряники	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05				
Компот из изюма	200	0,34		22	89		0,02			172,33	14,2736	7,308	22,446	0,5507				
Всего в Полдник	250	4,09	5,9	33,8	204		0,06			227,33	28,7736	17,308	67,446	1,6007				
Ужин																		
Чай с лимоном	190/5/5	0,16	0,04	4,7	20			0,78		22,78	6,8077	2,7753	5,0408	0,4454			0,0005	
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833				
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95				

Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,38	2,29	2,81	37		0,04	1,9		47,025	8,36	8,6783	25,6215	0,2893	0,0003	0,0009	0,0021
Рыба запеченная в омлете (горбуша)	150	25,07	22,63	2,06	312	180	0,15	0,17	0,02	406,794 3	90,0339	31,3744	293,63	2,265	0,0553	0,0592	0,3579
Всего в Ужин	450	31,91	25,91	35,04	501	180	0,33	2,85	0,02	59,8493	32,1683	83,078	460,709	6,033	0,0556	0,0601	0,3605

1-ая неделя/Вторник

е.ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом и сыром	55	6,52	12,26	11,2	181	80	0,08	0,42		75,2	172,2	23,14	162,8	1,51	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,76	14,62	107	10	0,04	0,62	0,06	175,5	126,896	14,616	93,96	0,0887	0,0108	0,0024	0,024
	Каша рисовая вязкая молочная	200/5/ 5	3,09	4,07	36,98	197	20	0,03			45,2	5,9	21,8	67	0,47			
	Всего в Завтрак	465	13,16	20,09	62,8	485	110	0,15	1,04	0,06	295,9	304,996	59,556	323,76	2,0687	0,0118	0,0222	0,0284
	Второй завтрак																	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	Обед																	
	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,89	10,19	3,28	156	10	0,03	0,69		161,75	23,25	21,75	102,312 5	0,9875			
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,78	2,05	4,21	38		0,01	18		83,0425	21,526	8,212	14,9795	0,2777	0,0015	0,0001	0,0067
	Суп картофельный с фасолью	200	4,89	4,09	14,57	115		0,1	3,72		437,2	31,3104	26,622	95,8218	1,2511	0,0046	0,0041	0,027
	Компот из кураги	200	0,56		19,91	82		0,01	0,4		28,53	359,761 6	20,01	16,008	33,4367			
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150/5	4,87	4,39	22,84	150	20	0,08	0,27	0,03	74,8985	54,1338	6,1832	114,346 2	1,2802	0,0078	0,0072	0,0101
	Всего в Обед	755	29,29	21,67	90,28	673	30	0,37	23,08	0,03	968,671	16,9485	23,0272	79,8847	40,2665	0,0139	0,0114	0,0438
	Полдник																	
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	50	6,48	3,28	20,7	138	10	0,06	0,02		80,1247	37,2539	15,2312	72,3964	0,6694			0,0003
	Йогурт	200	10	3	17	135	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2	0,018	0,004	0,04
	Всего в Полдник	250	16,48	6,28	37,7	273	30	0,12	1,22		80,1247	85,2539	45,2312	62,3964	0,8694	0,018	0,004	0,0403
	Ужин																	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Капуста тушеная(Бигус)	180/20	6,23	9,01	12,33	155		0,08	41,3		537,751 3	106,996 6	40,722	98,9832	1,7417	0,0089	0,0007	0,0324
	Компот из клубники	200	0,15	0,07	11,14	46		0,01	4,8		32,53	7,2336	3,132	4,002	0,2375	0,0002		0,0036
	Всего в Ужин	450	11,68	10,03	48,94	333		0,23	46,1		53,5313	41,1969	84,104	39,4019	5,0125	0,0091	0,0007	0,036

1-ая неделя/Среда

е.ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
	Чай с молоком	200	2,74	2,84	13,38	90	10	0,03	0,54	0,05	161,18	110,955 7	14,4768	82,6013	0,5063	0,009	0,002	0,02
	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	17,57	12,04	23,52	273	60	0,05	0,22	0,56	155,52	150,088 4	23,1281	211,775 4	0,7817	0,002	0,0315	0,0387
	Всего в Завтрак	410	22,76	22,43	51,52	499	110	0,13	0,76	0,61	359,6	70,3441	47,5049	23,4767	1,908	0,011	0,0335	0,0587
	Второй завтрак																	
	Ряженка	100	3	6	4,1	82	40	0,02	0,3		146	124	14	92	0,1			
	Всего в Второй завтрак	100	3	6	4,1	82	40	0,02	0,3		146	124	14	92	0,1			
	Обед																	
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,08	7,24	4,86	125	10	0,05	0,09	0,01	219,93	26,7553	21,9192	115,041 2	1,0383	0,0056	0,0084	0,0376
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,99	77		0,01	88		10,33	10,7536	2,958	2,958	4,3787			
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,97	5,34	27,44	206	20	0,36			541,854 4	63,6284	57,649	178,590 9	3,6677	0,0032	0,0081	0,0186
	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	0,05	9,16	40		0,04	2,34		136,475	27,867	19,846	32,135	0,4844	0,0023		0,0257
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,46	5,55	7,75	91	10	0,04	10,01	0,01	272,772 9	33,6336	16,2243	38,1397	0,5764	0,0038	0,0002	0,0206
	Всего в Обед	705	31,15	22,91	84,67	671	40	0,64	100,44	0,02	64,6123	89,6046	58,8465	03,2815	13,1788	0,0149	0,0167	0,1025
	Полдник																	
	Печенье промышленное	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Компот из вишни	200	0,3	0,18	21,91	90		0,01	2,4		103	13,376	9,048	10,44	0,2262	0,0008		0,0052
	Всего в Полдник	250	4,05	6,08	33,71	205		0,05	2,4		158	27,876	19,048	55,44	1,2762	0,0008		0,0052
	Ужин																	
	Яйца вареные 1/2	1/2	2,39	2,02	0,13	28	30	0,01			28	9,68	2,088	33,408	0,435	0,004	0,0063	0,011
	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	5,47	17,97	142	20	0,06	0,73	0,07	224,6	150,867 2	19,2862	122,182 8	0,3028	0,0128	0,0028	0,0317
	Всего в Ужин	470	13,05	8,47	52,67	339	50	0,21	0,75	0,07	451,03	92,8696	63,921	96,3088	4,2252	0,0168	0,0091	0,0427

1-ая неделя/Четверг

ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			

Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	1,04	0,1	292	211,2	24,36	156,6	0,1044	0,018	0,004	0,04
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200/5/5	8,21	9,7	26,24	225	40	0,15	0,96	0,09	376,74	210,7072	58,4605	237,075	1,1127	0,0186	0,0037	0,0514
Всего в Завтрак	450	15,92	22,88	49,41	467	100	0,26	2	0,19	711,64	31,2072	92,7205	422,775	1,8371	0,0366	0,0077	0,0914
Второй завтрак																	
Сок яблочный	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Обед																	
Птица, тушенная с овощами	40/160	10,38	7,51	18,16	182	30	0,21	8,03		593,3043	44,5217	40,5217	132,2609	1,6174			
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,69	3,08	4,33	48		0,02	5,13		142,025	13,4	10,375	22,425	0,425	0,0019		0,0122
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,72	3,78	12,35	90		0,05	5,36		387,6	13,728	17,9916	49,8684	0,6716	0,0035	0,0002	0,026
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,04	25,9	105		0,01	16		71,95	4,1536	5,394	11,7711	0,2784	0,0002		0,0034
Всего в Обед	700	18,29	15,36	86,21	557	30	0,43	34,52		78,1293	102,77	14,5323	52,7421	6,0257	0,0056	0,0002	0,0416
Полдник																	
Крендель сахарный	50	2,98	3,75	22,11	134	10	0,04			47,53	15,5056	5,3766	29,0406	0,4411	0,0005	0,0002	0,0062
Ряженка	200	6	12	8,2	165	80	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			
Всего в Полдник	250	8,98	15,75	30,31	299	90	0,08	0,6		339,53	63,5056	33,3766	13,0406	0,6411	0,0005	0,0002	0,0062
Ужин																	
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	70/3	11,81	3,32	4,25	94	10	0,09	0,61	0,01	348,19	50,0192	42,6404	185,4666	0,9352	0,1071	0,007	0,4955
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06			60,75	10,75	19,25	66	1,25			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Лимонный напиток	200	0,47	0,05	28,75	117		0,02	8,4		86,55	17,688	5,307	7,395	0,1479			0,0055
Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		101,7645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0019	0,0067	0,0351
Всего в Ужин	470	21,04	9	90,24	526	30	0,3	9,91	0,01	19,7545	110,86	16,6883	11,5497	4,8679	0,109	0,0137	0,5361

1-ая неделя/Пятница

ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом и сыром	55	6,52	12,26	11,2	181	80	0,08	0,42		75,2	172,2	23,14	162,8	1,51	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	3,7	3,75	13,22	101	10	0,04	0,62	0,06	215,976	128,0224	18,6041	107,6364	0,3925	0,0108	0,0024	0,024
	Каша кукурузная вязкая молочная	200/5/5	5,43	4,23	38,27	213	20	0,11			114,3	21,6	29,4	136,9	2,33			
	Всего в Завтрак	465	15,65	20,24	62,69	495	110	0,23	1,04	0,06	405,476	21,8224	71,1441	07,3364	4,2325	0,0118	0,0222	0,0284
	Второй завтрак																	
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Всего в Второй завтрак	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Обед																	

Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,27	3,45	27,46	162	10	0,06			52,8267	19,9615	19,8745	28,2719	1,1324			
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5		0,01	2,5		70,5	11,5	7	12	0,3			
Борщ с картофелем на м/б	200	2,49	4,7	12,63	103	10	0,06	6,09	0,01	411,346	25,4707	21,3672	47,1366	0,9671	0,0053	0,0001	0,0271
Бефстроганов из отварного мяса	40/40	10,33	9,49	1,87	134	10	0,03			197,310 5	16,1167	12,6014	99,2312	1,4143	0,0041		0,0356
Всего в Обед	720	23,85	18,64	85,4	605	30	0,3	8,59	0,01	15,7132	00,2972	01,0931	23,0564	6,8889	0,0094	0,0001	0,0627
Полдник																	
Бутерброды с повидлом	50	2,42	3,99	22,01	134	20	0,07	0,09		90,7736	15,091	22,2911	74,8188	1,6046	0,0009	0,018	0,004
Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,99	77		0,01	88		10,33	10,7536	2,958	2,958	4,3787			
Всего в Полдник	250	3,06	7,77	32	211	20	0,08	88,09		01,1036	25,8446	25,2491	77,7768	5,9833	0,0009	0,018	0,004
Ужин																	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	150	26,4	16,2	28,17	364	70	0,06	0,33	0,87	227,502 2	240,858 2	42,7356	342,862 8	0,9044	0,0025	0,0508	0,0658
Всего в Ужин	500	32,21	17,58	72,54	577	70	0,23	10,35	0,87	03,9322	89,1806	94,2824	94,5808	6,5918	0,0025	0,0508	0,0658
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,53	31,23	53,22													

детский сад №320

ций

Осень-зима
Дети от 3 до 7 лет



Халеева А.М.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

2-ая неделя/Понедельник

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
	Чай с молоком	200	2,74	2,84	13,38	90	10	0,03	0,54	0,05	161,18	110,955 7	14,4768	82,6013	0,5063	0,009	0,002	0,02
	Каша вязкая манная молочная	200/5/ 5	4,52	4,07	35,46	197	20 000	0,04			58,2	10,7	7,9	38,6	0,47			
	Всего в Завтрак	450	9,71	14,46	63,46	423	20 050	0,12	0,54	0,05	262,28	30,9557	32,2768	50,3013	1,5963	0,009	0,002	0,02
	Второй завтрак																	
	Сок яблочный	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Обед																	
	Котлеты рубленные из курицы	70	13,35	13,26	5,61	195	40	0,07	0,09	0,01	192,432 5	33,9768	21,733	143,633 8	1,5389	0,0061	0,009	0,0954
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20	20		0,03		10,9	8,6	0,8	6	0,02			
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,95	4,2	28,29	175	10	0,16			190,92	9,4336	87,0139	130,534 8	2,918	0,0017	0,0042	0,0115
	Компот из кураги	200	0,56		19,91	82		0,01	0,4		28,53	359,761 6	20,01	16,008	33,4367			
	Суп картофельный с мучными клецками(куриный)	200	2,17	2,38	10,08	70	10	0,04	3,34		243,464 1	13,8194	12,7828	32,9799	0,5356	0,0024	0,0001	0,0172
	Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука	50	1,38	2,29	2,81	37		0,04	1,9		47,025	8,36	8,6783	25,6215	0,2893	0,0003	0,0009	0,0021
	Всего в Обед	710	28,99	25,08	92,49	711	80	0,46	5,76	0,01	96,5216	60,9181	191,268	91,1947	41,7718	0,0105	0,0142	0,1262
	Полдник																	
	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	1,04	0,1	292	211,2	24,36	156,6	0,1044	0,018	0,004	0,04
	Кух с масляно -сахарной крошкой	50	3,11	1,61	28,56	141	10	0,06	0,18		61,35	9,5	12,3	31,75	0,585			
	Всего в Полдник	250	8,37	7,24	37,11	247	30	0,12	1,22	0,1	353,35	220,7	36,66	188,35	0,6894	0,018	0,004	0,04
	Ужин																	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,27	3,45	27,46	162	10	0,06			52,8267	19,9615	19,8745	28,2719	1,1324			
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	10	0,01	0,4		31,323	8,772	2,937	8,814	0,1194			

Дата: 14.03.2025

Стр. 1

Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		53,15	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0026
Фрикадельки рыбные (горбуша)	80	13,78	6,73	4,12	132	30	0,12			242,05	19,448	24,5444	146,0034	1,0275	0,032	0,0372	0,2641
Всего в Ужин	510	25,04	12,72	85,71	558	50	0,34	1,6		62,5997	85,1802	92,1299	30,7551	5,4518	0,0324	0,0372	0,2667

2-ая неделя/Вторник

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом и сыром	55	6,52	12,26	11,2	181	80	0,08	0,42		75,2	172,2	23,14	162,8	1,51	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	3,7	3,75	13,22	101	10	0,04	0,62	0,06	215,976	128,0224	18,6041	107,6364	0,3925	0,0108	0,0024	0,024
	Каша ячневая вязкая молочная	200/5/5	4,39	4,2	33,19	188	20	0,08			90,8	37,2	21,8	150,9	0,82			
	Всего в Завтрак	465	14,61	20,21	57,61	470	110	0,2	1,04	0,06	381,976	37,4224	63,5441	21,3364	2,7225	0,0118	0,0222	0,0284
	Второй завтрак																	
	Ряженка	100	3	6	4,1	82	40	0,02	0,3		146	124	14	92	0,1			
	Всего в Второй завтрак	100	3	6	4,1	82	40	0,02	0,3		146	124	14	92	0,1			
	Обед																	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Плов с мясом	200	17,11	16,87	28,27	333	26,67	0,07	1,31		376,5136	18,9576	39,6157	197,3869	2,4593	0,0072	0,006	0,0799
	Компот из вишни	200	0,3	0,18	21,91	90		0,01	2,4		103	13,376	9,048	10,44	0,2262	0,0008		0,0052
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,31	43		0,03	6		161,225	13,05	10,95	21,35	0,365	0,0015	0,0001	0,0115
	Свекольник с картофелем на м/б	200	1,46	4,51	9,21	83	10	0,04	4,49	0,01	297,746	23,7107	17,3652	37,0446	0,8105	0,0043	0,0001	0,0211
	Всего в Обед	700	24,85	25,12	89,17	681	36,67	0,29	14,2	0,01	21,7346	96,061	17,2289	02,6382	6,8943	0,0138	0,0062	0,1177
	Полдник																	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,99	77		0,01	88		10,33	10,7536	2,958	2,958	4,3787			
	Булочка "Творожная"	50	5,28	2,26	23	134	10	0,05	0,07	0,08	69,36	42,1432	8,7731	57,2982	0,4775	0,0012	0,0043	0,0124
	Всего в Полдник	250	5,92	6,04	32,99	211	10	0,06	88,07	0,08	79,69	52,8968	11,7311	60,2562	4,8562	0,0012	0,0043	0,0124
	Ужин																	
	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Рагу из овощей	190/10	3,21	11,59	17,87	189	10	0,1	19,2		653,4839	53,4586	36,3941	81,9259	1,2651	0,0079	0,0006	0,0518
	Всего в Ужин	450	8,62	12,57	52,44	358	10	0,24	19,22		51,9139	85,781	78,9409	22,6439	4,7525	0,0079	0,0006	0,0518

2-ая неделя/Среда

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Завтрак																		
Бутерброды с маслом		30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05				42,9	9,3	9,9	29,1	0,62		
Кофейный напиток с молоком		200	3,55	3,76	14,62	107	10	0,04	0,62	0,06	175,5	126,896	14,616	93,96	0,0887	0,0108	0,0024	0,024
Суп молочный с гречневой крупой		200	5,59	5,78	16,51	140	20	0,09	0,73	0,07	265,708	151,001	44,899	151,554	1,0116	0,0131	0,0041	0,0317
Всего в Завтрак		440	11,59	17,09	45,75	383	70	0,18	1,35	0,13	484,108	287,197	69,415	274,614	1,7203	0,0239	0,0065	0,0557
Второй завтрак																		
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Обед																		
Запеканка картофельная с мясом		160	12,32	12,8	23,67	259	20	0,16	12,68		1 062,15	21,7712	42,1237	171,024 ⁶	2,5256	0,0118	0,0005	0,0827
Хлеб пшеничный		25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной		25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Соус сметанный		30	0,4	1,14	1,79	19	10		0,01		10,94	6,58	0,81	5,15	0,05			
Суп картофельный с горохом		200	4,72	4,07	14,79	115		0,14	3,72		400,88	26,3824	27,1788	74,8026	1,3763	0,0035	0,0022	0,0248
Компот из смеси сухофруктов		200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
Огурцы соленые		50	0,4	0,05	0,8	5		0,01	2,5		70,5	11,5	7	12	0,3			
Всего в Обед		690	23,2	19,01	83,69	599	30	0,45	18,91		1 728,2	93,4819	17,3625	99,3939	7,327	0,0153	0,0027	0,1075
Полдник																		
Пряники		50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
Йогурт		200	10	3	17	135	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2	0,018	0,004	0,04
Всего в Полдник		250	13,75	8,9	28,8	250	20	0,1	1,2		355	262,5	40	235	1,25	0,018	0,004	0,04
Ужин																		
Напиток из плодов шиповника		200	0,64	3,78	9,99	77		0,01	88		10,33	10,7536	2,958	2,958	4,3787			
Хлеб пшеничный		25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной		25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Пудинг из творога (запеченный)		170/20	19,64	13,46	26,29	305	70	0,06	0,25	0,63	173,816 ⁵	167,745 ⁹	25,8491	236,690 ²	0,8737	0,0022	0,0352	0,0433
Всего в Ужин		440	25,58	18,19	61,75	514	70	0,21	88,25	0,63	67,3965	05,4662	69,0571	76,0649	8,2857	0,0022	0,0352	0,0433

2-ая неделя/Четверг

ц.	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
Бутерброды с маслом		30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
Молоко кипяченое		200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	1,04	0,1	292	211,2	24,36	156,6	0,1044	0,018	0,004	0,04
Каша "Дружба" на молоке		200/5	5,94	6,86	33,8	221	20	0,08	0,52	0,05	202,56	111,408	33,9126	142,906 ²	0,6073	0,0099	0,0065	0,0384
Всего в Завтрак		445	13,65	20,04	56,97	463	80	0,19	1,56	0,15	537,46	331,908	68,1726	28,6062	1,3317	0,0279	0,0105	0,0784
Второй завтрак																		
Сок яблочный		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Обед																		
Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,27	3,45	27,46	162	10	0,06			52,8267	19,9615	19,8745	28,2719	1,1324			
Хлеб пшеничный		25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			

Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Икра кабачковая	50	0,94	3,96	3,89	55		0,01	1,4		157,5	18,04	6,525	16,095	0,3045			
Суп рыбный с крупой (минтай)	200	6,57	2,64	12,18	99	10	0,1	5,78		503,1	27,8555	35,2802	114,3476	0,8998	0,0518	0,0002	0,2509
Компот из клубники	200	0,15	0,07	11,14	46		0,01	4,8		32,53	7,2336	3,132	4,002	0,2375	0,0002		0,0036
Гуляш из курицы	40/30	10,71	11,11	2,81	154	30	0,03	0,58		156,5448	14,05	12,5971	95,5279	0,9752	0,0043		0,0839
Всего в Обед	720	28,94	22,18	82,95	648	50	0,35	12,56		85,7515	14,1073	17,6588	94,6611	6,5827	0,0563	0,0002	0,3384
Полдник																	
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	50	3,12	1,65	31,43	153		0,05	0,04		83,2662	11,2513	12,2333	34,6251	0,8072			0,0003
Компот из чернослива	200	0,86		39,42	161		0,01	0,48		4,6	304,48	27,84	35,496	28,9362			
Всего в Полдник	250	3,98	1,65	70,85	314		0,06	0,52		87,8662	15,7313	40,0733	70,1211	29,7434			0,0003
Ужин																	
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130		0,1			110	17,5	10	79,5	0,9			
Пюре картофельное	150	3,05	4,51	20,03	133	10	0,12	10,38	0,01	762,46	35,838	28,4207	83,4635	1,0203	0,0084	0,0009	0,043
Чай с лимоном	190/5/5	0,16	0,04	4,7	20			0,78		22,78	6,8077	2,7753	5,0408	0,4454			0,0005
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Всего в Ужин	450	14,01	17,45	50,4	415	10	0,36	11,16	0,01	078,49	87,1124	81,446	304,421	5,399	0,0084	0,0009	0,0435

2-ая неделя/Пятница

Ед. изм.	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
	Бутерброды с маслом и сыром	55	6,52	12,26	11,2	181	80	0,08	0,42		75,2	172,2	23,14	162,8	1,51	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,76	14,62	107	10	0,04	0,62	0,06	175,5	126,896	14,616	93,96	0,0887	0,0108	0,0024	0,024
	Запеканка из творога	140/30	29,82	20,49	29,16	420	120	0,09	0,41		211,82	250,41	37,74	357,51	1,173			
	Всего в Завтрак	425	39,89	36,51	54,98	708	210	0,21	1,45	0,06	462,52	549,506	75,496	614,27	2,7717	0,0118	0,0222	0,0284
Второй завтрак																		
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38		0,04	60		197	34	13	23	0,3	0,002		0,017
	Всего в Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	38		0,04	60		197	34	13	23	0,3	0,002		0,017
Обед																		
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	73		0,08	6,6		374,82	18,44	20	50,04	0,706			
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,08	7,24	4,86	125	10	0,05	0,09	0,01	219,93	26,7553	21,9192	115,0412	1,0383	0,0056	0,0084	0,0376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,1	174		0,18			245	35	47	158	3,9			
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	6,52	5,17	36,35	218	10	0,18			127,75	15,048	43,3434	122,757	1,4138	0,0027		0,0168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
	Салат из репчатого лука	50	0,7	3	4,55	48		0,03	5		87,5	15,5	7	29	0,4	0,0015		0,0155
	Всего в Обед	750	27,54	19,15	117,11	752	20	0,57	11,69	0,01	116,23	20,4916	56,0126	32,2549	8,5832	0,0098	0,0084	0,0699
Полдник																		
	Ряженка	200	6	12	8,2	165	80	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			
	Печенье промышленное	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			

Всего в Полдник	250	9,75	17,9	20	280	80	0,08	0,6		347	262,5	38	229	1,25			
Ужин																	
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	3,19	6,21	58		0,01	2,23		0,03	2,345		23,25	0,189			
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,04	25,9	105		0,01	16		71,95	4,1536	5,394	11,7711	0,2784	0,0002		0,0034
Омлет натуральный	150	13,81	22,75	2,55	270	210	0,06	0,22	0,01	211,1475	96,6246	16,053	212,2393	2,338	0,0248	0,0344	0,0665
Всего в Ужин	450	20,33	26,93	60,13	565	210	0,22	18,45	0,01	66,3775	30,0899	61,697	83,6771	5,8387	0,025	0,0344	0,0699
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,82	32,58	52,57													