

етский сад №320

ций



Халаева А.М.

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

Осень-зима

ия: **Дети 3-7 (аллергики)**

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	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																	
	Каша вязкая пшеничная на воде	200/5	3,83	4,45	23,95	151	10	0,11			75,09	9,1608	25,2909	72,0795	0,8343	0,0016		0,0098
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Всего в Завтрак	440	6,92	5,04	46	257	10	0,2	0,02		175,32	29,5665	54,5377	68,7808	3,0384	0,0016		0,0098
	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	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	2,8	37		0,04	1,9		47,025	8,36	8,6783	25,6215	0,2893	0,0003	0,0009	0,0021

Дата: 14.03.2025

Стр: 1

Рыба запеченная в омлете (горбуша)аллергик	150	22,13	19,98	1,81	275	160	0,14	0,15	0,01	358,937 5	79,442	27,6834	259,086	1,9986	0,0489	0,0522	0,3158
Всего в Ужин	450	28,97	23,26	34,79	464	160	0,32	2,83	0,01	11,9925	21,5764	79,387	426,165	5,7666	0,0492	0,0531	0,3184

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	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																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша вязкая рисовая (на воде)	200/5	2,8	3,8	30,06	166	10	0,02			43,24	3,8016	18,2874	55,941	0,3776	0,0006	0,0063	0,021
	Всего в Завтрак	440	5,89	4,39	52,11	272	10	0,11	0,02		143,47	24,2073	47,5342	52,6423	2,5817	0,0006	0,0063	0,021
	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																	
	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
	Булочка домашняя	50	3,26	3,77	25,13	147	10	0,04			46,6287	15,9239	5,5015	28,617	0,4572	0,0005	0,0002	0,0071
	Всего в Полдник	250	3,42	3,81	29,83	167	10	0,04	0,78		69,4087	22,7316	8,2768	33,6578	0,9026	0,0005	0,0002	0,0076
	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

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	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																	

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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,86	5,98	39,81	248	20	0,25			257,4	159	140	210,1	4,8			
Всего в Завтрак	390	11,95	6,57	61,86	354	20	0,34	0,02		357,63	79,4057	69,2468	06,8013	7,0041			
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 (аллергик)	200	2,4	5,41	7,55	89	10	0,04	9,77	0,01	266,106 ⁷	32,7867	15,8251	37,2065	0,5619	0,0038	0,0002	0,0201
Всего в Обед	700	31,09	22,77	84,47	669	40	0,64	100,2	0,02	57,9461	88,7577	58,4473	02,3483	13,1643	0,0149	0,0167	0,102
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																	
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			
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			
Всего в Ужин	420	13,07	6,45	62,16	359	40	0,21	0,02		79,2567	61,9639	64,5093	02,3979	5,0548	0,004	0,0063	0,011

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	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																	
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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
Каша "Геркулес" (аллергик)	200/5/5	3,34	4,49	18,32	127	40	0,15	0,96	0,09	376,74	210,707 ²	58,4605	237,075	1,1127	0,0186	0,0037	0,0514
Всего в Завтрак	445	6,43	5,08	40,37	233	40	0,24	0,98	0,09	476,97	31,1129	87,7073	33,7763	3,3168	0,0186	0,0037	0,0514
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		593,304 ³	44,5217	40,5217	132,260 ⁹	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																	
Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
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
Всего в Полдник	250	3,09	3,78	31,21	171	10	0,04	0,02		62,71	20,8613	7,6734	33,3419	0,8952	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	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			
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	20,91	8,95	89,41	522	30	0,29	9,91	0,01	19,7545	09,5767	14,1883	02,9664	4,7012	0,109	0,0137	0,5361

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		(рет.экв)											
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша кукурузная на воде (аллергик)	200/5/5	3,94	3,96	37,16	200	30	0,09	0,83	0,08	308,4	178,64	35,1654	173,826	1,2754	0,0144	0,0032	0,032
	Всего в Завтрак	445	7,03	4,55	59,21	306	30	0,18	0,85	0,08	408,63	99,0457	64,4122	70,5273	3,4795	0,0144	0,0032	0,032
	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			197,3105	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			
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3,72	4,16	38,72	207	20	0,03			54	6,1	26,3	80,4	0,55			
Всего в Ужин	505	9,53	5,54	83,09	420	20	0,2	10,02		530,43	54,4224	77,8468	232,118	6,2374			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,74	23,87	62,36													

Детский сад №320

ощий

рия:



Халаева А.М.

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

Осень-зима

Дети 3-7 (аллергики)

2-ая неделя/Понедельник

е.ц.	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																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша вязкая манная на воде (аллергик)	200/5/5	4,33	3,82	31,9	179	30	0,09	0,85	0,08	298,487	182,849 9	27,0031	162,376 8	0,4969	0,0148	0,0033	0,0417
	Всего в Завтрак	445	7,42	4,41	53,95	285	30	0,18	0,87	0,08	398,717	03,2556	56,2499	59,0781	2,701	0,0148	0,0033	0,0417
	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																	
	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
	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	3,22	1,64	37,66	178	10	0,06	0,2		76,53	14,8557	14,5968	36,0513	1,0391			
	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			
	Фрикадельки рыбные (горбуша)	80	13,79	6,73	4,11	132	26,67	0,11			242,05	19,448	24,5444	146,003 5	1,0275	0,032	0,0372	0,2641

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
Всего в Ужин	480	24,52	11,22	83,59	534	0,32	1,2	31,2767	76,4082	89,1929	21,9412	5,3324	0,0324	0,0372	0,2667

2-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	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																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	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	445	7,48	4,79	55,24	294	20	0,17	0,02		191,03	57,6057	51,0468	47,6013	3,0241			
	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 домашняя	50	3,26	3,77	25,13	147	10	0,04			46,6287	15,9239	5,5015	28,617	0,4572	0,0005	0,0002	0,0071
	Всего в Полдник	250	3,9	7,55	35,12	224	10	0,05	88		56,9587	26,6775	8,4595	31,575	4,8359	0,0005	0,0002	0,0071
	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

д.	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																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша гречневая вязкая (аллергик)	200/5/5	6,21	5,28	32,79	203	20	0,15			187,8	12,2	98,1	147,7	3,32			

Всего в Завтрак		445	9,3	5,87	54,84	309	20	0,24	0,02	288,03	32,6057	27,3468	44,4013	5,5241			
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	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			
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		660	22,8	17,87	81,9	580	20	0,45	18,9	1 717,26	86,9019	16,5525	94,2439	7,277	0,0153	0,0027	0,1075
Полдник																	
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
Пряники		50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		55	14,5	10	45	1,05			
Всего в Полдник		250	3,91	5,94	16,5	135		0,04	0,78	77,78	21,3077	12,7753	50,0408	1,4954			0,0005
Ужин																	
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
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		0,043
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		
Огурцы соленые		50	0,4	0,05	0,8	5		0,01	2,5		70,5	11,5	7	12	0,3		
Всего в Ужин		450	9,39	9,29	56,29	347	10	0,28	100,88	0,01	026,54	85,0583	78,6287	34,8382	8,7323	0,0084	0,0009

ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя/Четверг 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																	
	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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Каша "Дружба" на воде (аллергик)	200/5	5,94	6,86	33,8	221	20	0,08	0,52	0,05	202,56	111,408	33,9126	142,906	0,6073	0,0099	0,0065	0,0384
	Всего в Завтрак	440	9,03	7,45	55,85	327	20	0,17	0,54	0,05	302,79	31,8137	63,1594	39,6075	2,8114	0,0099	0,0065	0,0384
	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			
	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	156,544	14,05	12,5971	95,5279	0,9752	0,0043	0,0839
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	0,2509
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	0,3384
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	762,46	35,838	28,4207	83,4635	1,0203	0,0084	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	0,0009	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	0,0435

2-ая неделя/Пятница

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																	
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			
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	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
Всего в Завтрак	385	8,36	4,04	49,51	268	10	0,15	0,02		53,0567	40,3672	49,1213	24,9732	3,3365			
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 рубленные	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																	
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
Печенье промышленное	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
Всего в Полдник	250	3,91	5,94	16,5	135		0,04	0,78		77,78	21,3077	12,7753	50,0408	1,4954			0,0005
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 (аллергик)	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		13,24	25,87	60,85													