

Детский сад №320

юций

рия:

УТВЕРЖДАЮ



Халаева А.М.

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

Осень-зима

Дети от 1 до 3 лет

1-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	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 пшенная (на молоке и воде)	180/5	4,86	5,67	23,24	163	20	0,11	0,32	0,03	152,695	71,7393	29,043	109,176 ¹	0,7472	0,0068	0,0012	0,0205
	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	180	3,33	3,38	11,9	91	9	0,04	0,56	0,05	194,378 ⁴	115,220 ²	16,7437	96,8728	0,3533	0,0097	0,0022	0,0216
	Всего в Завтрак	405	10,64	16,6	49,76	390	69	0,2	0,88	0,08	89,9734	96,2595	55,6867	35,1489	1,7205	0,0165	0,0034	0,0421
	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																	
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	2,55	4,97	46		0,01	1,79		0,024	1,876		18,6	0,1512			
	Суп картофельный на к/б	180	2,4	1,94	17,66	98		0,08	6,91		495,936	13,5274	20,4676	53,4006	0,8285	0,0047	0,0003	0,0321
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130	30	0,04	0,29		119,3	23,4	13,2	85,4	0,93			
	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			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		15,45	62					0,432	0,2534			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	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
	Всего в Обед	670	21,45	17,95	95,75	631	50	0,32	9,39		899,985	88,8051	90,7885	15,9401	5,7299	0,0047	0,0003	0,0561
	Полдник																	
	Компот из изюма	180	0,3		19,8	80		0,02			155,097	12,8462	6,5772	20,2014	0,4956			
	Пряники	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Всего в Полдник	230	4,05	5,9	31,6	195		0,06			210,097	27,3462	16,5772	65,2014	1,5456			
	Ужин																	
	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	120	17,7	15,98	1,45	220	130	0,11	0,12	0,01	287,15	63,5536	22,1467	207,268 ⁸	1,5989	0,0391	0,0418	0,2526
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,24	29			0,6		11,8819	3,2835	1,2343	2,1885	0,1839			0,0004
	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			

Дата: 14.03.2025

Стр: 1

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
Всего в Ужин	400	24,46	19,23	36,97	418	130	0,29	2,62	0,01	29,3069	02,1638	72,3093	71,4955	5,1054	0,0394	0,0427	0,2551

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
	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	180	2,68	2,84	11,8	84	10	0,03	0,47	0,05	131,652	95,1878	10,962	70,47	0,0689	0,0081	0,0018	0,018
	Каша рисовая вязкая молочная	180/5/5	5,05	6,01	34,12	211	20	0,05	0,47	0,05	173,4422	99,1669	28,5101	124,2892	0,4125	0,0087	0,0079	0,0382
	Всего в Завтрак	425	14,25	21,11	57,12	476	110	0,16	1,36	0,1	80,2942	66,5547	62,6121	57,5592	1,9914	0,0178	0,0295	0,0606
	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																	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,62	1,63	3,37	31		0,01	14,4		66,434	17,2208	6,5696	11,9836	0,2222	0,0011	0,0001	0,0054
	Суп картофельный с фасолью	180	4,4	3,68	13,11	103		0,09	3,35		393,48	28,1794	23,9598	86,2396	1,126	0,0042	0,0037	0,0243
	Гуляш из отварного мяса	40/40	10,29	8,29	2,64	127	10	0,02	3,75		121	19,4666	18,1334	82,8	0,7666			
	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 кураги	180	0,51		17,92	74		0,01	0,36		25,677	323,7854	18,009	14,4072	30,093			
	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	114,3462	1,2802	0,0078	0,0072	0,0101
	Всего в Обед	685	25,99	18,94	85,35	617	30	0,35	22,13	0,03	64,7395	69,7527	113,105	46,1933	36,5213	0,0131	0,011	0,0398
	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	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
	Всего в Полдник	230	15,48	5,98	36	260	30	0,11	1,1		50,1247	60,4539	42,2312	43,3964	0,8494	0,0162	0,0036	0,0363
	Ужин																	
	Капуста тушеная(Бигус)	160/20	5,52	6,89	10,84	127		0,06	36,9		470,85	96,0326	35,9971	88,1971	1,5336	0,0081	0,0006	0,0292
	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 клубники	180	0,13	0,06	10,02	41		0,01	4,32		29,277	6,5102	2,8188	3,6018	0,2138	0,0002		0,0032
	Всего в Ужин	410	10,95	7,9	46,33	300		0,21	41,22		683,377	29,5095	79,0659	28,2156	4,7807	0,0083	0,0006	0,0324

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
	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			

Пудинг из творога (запеченный)	150	13,62	8,25	17,24	198	44,12	0,03	0,18	0,45	119,52	118,672 ⁴	18,19	163,142 ⁴	0,5416	0,0006	0,0242	0,0287
Чай с молоком	180	2,89	3,05	12,26	88	10	0,03	0,57	0,05	163,884	116,267 ⁷	14,0731	86,2845	0,2495	0,0097	0,0022	0,0216
Всего в Завтрак	370	18,96	18,85	44,12	422	94,12	0,11	0,75	0,5	326,304	44,2401	42,1631	78,5269	1,4111	0,0103	0,0264	0,0503
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																	
Салат из моркови с изюмом	40	0,56	0,04	7,33	32		0,03	1,87		109,18	22,2936	15,8768	25,708	0,3875	0,0019		0,0205
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	20	0,06	0,09		179,1	26,1	19,3	99,7	0,9			
Напиток из плодов шиповника	180	0,57	3,41	7,63	63		0,01	79,2		9,252	9,6518	2,6622	2,6622	3,9369			
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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	2,22	5,01	7	82	10	0,04	9,03	0,01	246,170 ³	30,3555	14,6423	34,4206	0,5202	0,0035	0,0002	0,0186
Всего в Обед	645	29,94	21,82	84,51	654	50	0,64	90,19	0,01	68,8067	178,996	50,3803	77,4984	12,4456	0,0086	0,0083	0,0577
Полдник																	
Компот из вишни	180	0,27	0,16	19,72	81		0,01	2,16		92,7	12,0384	8,1432	9,396	0,2036	0,0007		0,0047
Печенье промышленное	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
Всего в Полдник	230	4,02	6,06	31,52	196		0,05	2,16		147,7	26,5384	18,1432	54,396	1,2536	0,0007		0,0047
Ужин																	
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,74	4,92	16,18	128	20	0,05	0,66	0,06	202,14	135,780 ⁵	17,3575	109,964 ⁵	0,2725	0,0115	0,0025	0,0285
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	180	0,05	0,01	7,3	29			0,01		5,9274	2,1207	0,8777	1,6438	0,1845			
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	430	12,48	7,9	49,08	317	50	0,2	0,67	0,06	19,3174	74,5479	60,5732	281,433	3,9253	0,0155	0,0088	0,0395

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	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																		
	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	180	4,74	5,07	7,7	95	20	0,05	0,94	0,09	262,8	190,08	21,924	140,94	0,094	0,0162	0,0036	0,036	
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	170/5/5	6,76	7,75	21,52	183	20	0,13	0,78	0,08	308,88	171,2832	48,5825	195,1758	0,9344	0,0151	0,003	0,0422	
	Всего в Завтрак	400	13,95	20,37	43,84	414	80	0,23	1,72	0,17	614,58	70,6632	80,4065	65,2158	1,6484	0,0313	0,0066	0,0782	
	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																		

Винегрет овощной с луком репчатым	40	0,51	2,17	3,16	34		0,01	1,64		113,62	9,4336	7,221	15,6078	0,2958	0,0016		0,0098
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	1,54	3,41	11,11	81		0,04	4,82		348,840 5	12,3746	16,1936	44,8816	0,6046	0,0032	0,0002	0,0235
Птица, тушенная с овощами	20/160	15,96	11,49	14,89	227	20	0,14	7,48		700,25	31,2752	38,1843	128,934	1,7739	0,0054	0,0003	0,0399
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 черной смородины	180	0,18	0,04	23,31	94		0,01	14,4		64,755	3,7382	4,8546	10,594	0,2506	0,0002		0,0031
Всего в Обед	630	23,49	18,06	77,94	568	20	0,34	28,34		10,7155	83,7883	06,7035	36,4341	5,9582	0,0104	0,0005	0,0763
Полдник																	
Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	72	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
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	230	8,38	14,55	29,49	282	82	0,08	0,54		310,33	38,7056	30,5766	94,6406	0,6211	0,0005	0,0002	0,0062
Ужин																	
Лимонный напиток	180	0,42	0,04	25,88	106		0,02	7,56		77,895	15,9192	4,7763	6,6555	0,1331			0,005
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			
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	60	8,03	3	4,38	77	10	0,06	0,4	0,01	238,32	36,3176	30,7388	131,648 4	0,8021	0,0693	0,0076	0,3196
Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		101,764 5	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0019	0,0067	0,0351
Всего в Ужин	440	17,21	8,67	87,5	498	30	0,27	8,86	0,01	01,2295	95,3896	104,256	356,992	4,72	0,0712	0,0143	0,3597

1-ая неделя/Пятница

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																		
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	180	3,45	3,48	11	89		10	0,03	0,58	0,06	201,9	117,849 6	17,4348	100,119 6	0,3823	0,0099	0,0022	0,0221
Каша кукурузная вязкая молочная	180/5/5	7,36	7,66	39,81	258		30	0,09	0,75	0,07	279,028 6	161,626 8	31,8163	157,271 1	1,154	0,013	0,0029	0,029
Всего в Завтрак	425	17,33	23,4	62,01	528		120	0,2	1,75	0,13	56,1286	51,6764	72,3911	20,1907	3,0463	0,0239	0,0249	0,0555
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																		
Борщ с картофелем на м/б	180	2,26	4,32	11,39	93		10	0,05	5,48	0,01	370,756 4	23,302	19,2653	42,6839	0,8712	0,0049	0,0001	0,0245
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			
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	8,85	8,13	1,6	115		10	0,03			169,134 8	14,2769	10,8285	85,0547	1,2158	0,0035		0,0305
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		15,45	62						0,432	0,2534			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	25	3,3	0,6	17,05	87			0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,64	4			0,01	2		56,4	9,2	5,6	9,6	0,24			
Всего в Обед	660	22,05	16,89	82,01	568		30	0,29	7,48	0,01	32,7999	93,9605	95,8183	02,0272	6,5303	0,0084	0,0001	0,055

Полдник																		
Бутерброды с повидлом		50	2,42	3,99	22,01	134												
Напиток из плодов шиповника		180	0,57	3,41	7,63	63	20	0,07	0,09		90,7736	15,091	22,2911	74,8188	1,6046	0,0009	0,018	0,004
Всего в Полдник		230	2,99	7,4	29,64	197	20	0,08	79,2		9,252	9,6518	2,6622	2,6622	3,9369			
Ужин											00,0256	24,7428	24,9533	77,481	5,5415	0,0009	0,018	0,004
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком		130/5	17,77	11,62	19,98	256	50	0,04	0,22	0,58	157,57	165,0264	28,4246	231,8985	0,6273	0,002	0,0342	0,0445
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Чай с сахаром		180	0,05	0,01	7,3	29			0,01		5,9274	2,1207	0,8777	1,6438	0,1845			
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		460	23,52	12,98	62,55	461	50	0,21	10,23	0,58	24,7474	10,1138	78,5523	380,959	6,0451	0,002	0,0342	0,0445
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,24	30,95	53,83														

Детский сад №320

оций

рия:

Осень-зима
Дети от 1 до 3 лет



Халаева А.М.

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

2-ая неделя/Понедельник

Рецепт	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			
	Чай с молоком	180	2,89	3,05	12,26	88	10	0,03	0,57	0,05	163,884	116,267 7	14,0731	86,2845	0,2495	0,0097	0,0022	0,0216
	Каша вязкая манная молочная	180/5/ 5	7,82	7,64	35,21	241	30	0,09	0,77	0,07	270,059 2	165,434 3	24,4312	146,912 1	0,4495	0,0134	0,003	0,0377
	Всего в Завтрак	410	13,16	18,24	62,09	465	80	0,17	1,34	0,12	76,8432	291,002	48,4043	62,2966	1,319	0,0231	0,0052	0,0593
	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	60	9,05	8,21	4,6	129	20	0,06	0,08	0,01	154,39	26,796	16,5979	76,5252	0,9862	0,0018	0,0076	0,0048
	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			
	Компот из кураги	180	0,51		17,92	74		0,01	0,36		25,677	323,785 4	18,009	14,4072	30,093			
	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
	Суп картофельный с мучными клецками (куриный)	180	1,38	2,02	8,67	58	10	0,04	3,01		219,130 1	12,7617	11,5239	29,6824	0,4846	0,0021	0,0001	0,0154
	Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука	40	1,18	2,08	2,47	33		0,04	3,8		37,62	7,6	7,98	23,56	0,266	0,0003	0,0007	0,0017
	Всего в Обед	650	23,65	19,46	87,74	621	60	0,45	7,28	0,01	21,8871	15,9434	82,1747	17,1263	37,8011	0,0059	0,0126	0,0334
	Полдник																	
	Молоко кипяченое	180	4,73	5,07	7,7	95	18	0,05	0,94	0,09	262,8	190,08	21,924	140,94	0,094	0,0162	0,0036	0,036
	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	230	7,84	6,68	36,25	236	28	0,11	1,12	0,09	324,15	199,58	34,224	172,69	0,679	0,0162	0,0036	0,036
	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)	60	10,34	5,05	3,08	99	20	0,08			181,537 5	14,586	18,4083	109,502 6	0,7706	0,024	0,0279	0,1981

Дата: 14.03.2025

Стр. 1

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				
Кисель из вишни	180	0,14	0,08	23,9	97		0,01	1,08	47,835	9,0288	4,0716	10,1242	0,1253	0,0004			0,0023
Всего в Ужин	470	21,58	11,03	82,02	514	40	0,3	1,48	96,7722	79,315	85,5414	93,1294	5,181	0,0244	0,0279	0,2004	

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																	
	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	180	3,45	3,48	11	89	10	0,03	0,58	0,06	201,9	117,849 6	17,4348	100,119 6	0,3823	0,0099	0,0022	0,0221
	Каша ячневая вязкая молочная	180/5/ 5	7,58	7,64	34,35	236	30	0,12	0,75	0,07	294,139 2	181,691 1	34,9651	233,169	0,7148	0,013	0,0029	0,0648
	Всего в Завтрак	425	17,55	23,38	56,55	506	120	0,23	1,75	0,13	71,2392	71,7407	75,5399	96,0886	2,6071	0,0239	0,0249	0,0913
	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																	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,52	1,83	3,14	31		0,01	1,92		128,98	9,1872	7,6212	14,8596	0,254	0,0012		0,0092
	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 вишни	180	0,27	0,16	19,72	81		0,01	2,16		92,7	12,0384	8,1432	9,396	0,2036	0,0007		0,0047
	Плов с мясом	40/110	12,83	12,65	21,2	250	20	0,05	0,98		282,385 2	14,2182	29,7118	148,040 2	1,8445	0,0054	0,0045	0,0599
	Свекольник с картофелем на м/б	180	1,32	4,06	8,29	75	10	0,04	4,04		267,971 4	21,3396	15,6287	33,3401	0,7294	0,0039	0,0001	0,019
	Всего в Обед	600	20,24	19,65	77,82	569	30	0,25	9,1		55,2866	83,7501	01,3549	42,0526	6,0648	0,0112	0,0046	0,0928
	Полдник																	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,57	3,41	7,63	63		0,01	79,2		9,252	9,6518	2,6622	2,6622	3,9369			
	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	230	5,85	5,67	30,63	197	10	0,06	79,27	0,08	78,612	51,795	11,4353	59,9604	4,4144	0,0012	0,0043	0,0124
	Ужин																	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	7,3	29			0,01		5,9274	2,1207	0,8777	1,6438	0,1845			
	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	175/5	2,89	10,43	16,08	170	10	0,09	17,28		588,135 5	48,1127	32,7547	73,7333	1,1386	0,0071	0,0005	0,0466
	Всего в Ужин	410	8,24	11,39	48,85	331	10	0,23	17,29		77,3129	77,2001	73,8824	11,7938	4,3564	0,0071	0,0005	0,0466

2-ая неделя/Среда

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			
Суп молочный с гречневой крупой		180	5,03	5,2	14,85	126	20	0,08	0,66	0,06	239,137	135,900	40,4091	136,398	0,9105	0,0118	0,0037	0,0285
Кофейный напиток с молоком		180	2,68	2,84	11,8	84	10	0,03	0,47	0,05	131,652	95,1878	10,962	70,47	0,0689	0,0081	0,0018	0,018
Всего в Завтрак		400	10,16	15,59	41,27	346	70	0,16	1,13	0,11	13,6892	40,3887	61,2711	35,9686	1,5994	0,0199	0,0055	0,0465
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
Компот из смеси сухофруктов		180	0,05		15,45	62					0,432	0,2534			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		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		180	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
Огурцы соленые		40	0,32	0,04	0,64	4		0,01	2		56,4	9,2	5,6	9,6	0,24			
Всего в Обед		640	23,11	19	81,81	591	30	0,45	18,41		714,052	91,1537	15,9625	96,9939	7,2628	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		180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
Всего в Полдник		230	12,75	8,6	27,1	237	20	0,09	1,08		325	237,7	37	216	1,23	0,0162	0,0036	0,036
Ужин																		
Пудинг из творога (запеченный)		150/20	15,44	9,35	19,54	224	50	0,03	0,2	0,51	135,456	134,495	20,6153	184,894	0,6138	0,0007	0,0274	0,0325
Напиток из плодов шиповника		180	0,57	3,41	7,63	63		0,01	79,2		9,252	9,6518	2,6622	2,6622	3,9369			
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			
Всего в Ужин		400	21,44	13,76	53,47	423	50	0,19	79,4	0,51	327,958	72,3972	66,0275	32,5569	7,7507	0,0007	0,0274	0,0325

2-ая неделя/Четверг

1.	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																		
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		180	4,74	5,07	7,7	95	20	0,05	0,94	0,09	262,8	190,08	21,924	140,94	0,094	0,0162	0,0036	0,036
Каша "Дружба" на молоке		180/5	5,37	6,2	30,5	199	20	0,08	0,47	0,05	182,797	100,538	30,6038	128,963	0,5479	0,009	0,0059	0,0345
Всего в Завтрак		405	12,56	18,82	52,82	430	80	0,18	1,41	0,14	88,4974	99,9189	62,4278	99,0034	1,2619	0,0252	0,0095	0,0705
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	50	6,6	1,2	34,1	174		0,18			245	35	47	158	3,9				
Икра кабачковая	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436				
Суп рыбный с крупой (минтай)	180	5,9	2,38	10,96	89	10	0,09	5,21		452,79	25,07	31,7522	102,9128	0,8098	0,0467	0,0002	0,2258	
Компот из клубники	180	0,13	0,06	10,02	41		0,01	4,32		29,277	6,5102	2,8188	3,6018	0,2138	0,0002		0,0032	
Гуляш из курицы	30/30	9,16	9,53	2,41	132	30	0,03	0,5		134,1789	12,0425	10,7974	81,881	0,836	0,0038		0,072	
Всего в Обед	685	29,81	20,14	96,48	687	50	0,43	11,15		00,8226	22,4829	34,2129	44,9602	8,2189	0,0507	0,0002	0,301	
Полдник																		
Компот из чернослива	180	0,78		35,47	145		0,01	0,43		4,14	274,032	25,056	31,9464	26,0426				
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	
Всего в Полдник	230	3,9	1,65	66,9	298		0,06	0,47		87,4062	85,2833	37,2893	66,5715	26,8498			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	180	0,08	0,01	7,24	29			0,6		11,8819	3,2835	1,2343	2,1885	0,1839			0,0004	
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	430	13,93	17,42	52,94	424	10	0,36	10,98	0,01	67,5919	83,5882	79,905	01,5687	5,1375	0,0084	0,0009	0,0434	

2-ая неделя/Пятница

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																		
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
Запеканка из творога	120/30	26,31	18,08	25,73	371		110	0,08	0,36		186,9	220,95	33,3	315,45	1,035			
Кофейный напиток с молоком	180	2,68	2,84	11,8	84		10	0,03	0,47	0,05	131,652	95,1878	10,962	70,47	0,0689	0,0081	0,0018	0,018
Всего в Завтрак	385	35,51	33,18	48,73	636		200	0,19	1,25	0,05	393,752	88,3378	67,402	548,72	2,6139	0,0091	0,0216	0,0224
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																		
Салат из репчатого лука	40	0,53	2,11	3,31	34			0,01	1,6		70	10,912	4,872	20,184	0,2784	0,0012		0,0124
Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139	20		0,06	0,09		179,1	26,1	19,3	99,7	0,9			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		15,45	62						0,432	0,2534			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 пшеничная 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
Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,57	2,04	10,29	66			0,08	5,94		341,298	17,28	19,188	48,024	0,6966			
Всего в Обед	690	26,59	17,94	117,56	738		30	0,56	7,63		1 024,33	14,0601	50,4534	06,0817	8,3097	0,0039		0,0292
Полдник																		
Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	72		0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
Печенье промышленное	50	3,75	5,9	11,8	115			0,04			55	14,5	10	45	1,05			

Всего в Полдник	230	9,15	16,7	19,18	263	72	0,08	0,54		317,8	237,7	35,2	210,6	1,23			
Ужин																	
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	2,55	4,97	46		0,01	1,79		0,024	1,876		18,6	0,1512			
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 черной смородины	180	0,18	0,04	23,31	94		0,01	14,4		64,755	3,7382	4,8546	10,594	0,2506	0,0002		0,0031
Омлет натуральный	130	11,97	19,72	2,21	234	180	0,05	0,19	0,01	182,994 5	83,7413	13,9126	183,940 7	2,0263	0,0215	0,0298	0,0576
Всего в Ужин	400	18,27	23,26	55,96	506	180	0,21	16,38	0,01	31,0235	16,3222	59,0172	49,5514	5,4614	0,0217	0,0298	0,0607
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,68	31,84	53,5													