

етский сад №320

ций

ия: Дети от 3 до 7 лет



Халаева А.М.

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

1-ая неделя/Понедельник

1.	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)	200/5	5,59	6,34	26,82	187	20	0,13	0,35	0,03	172,91	79,9128	33,4515	124,540	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	18,6041	107,636	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																	
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	3,19	6,21	58		0,01	2,24		0,03	2,345		23,25	0,189			
	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
	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
	Гуляш из курицы(филе)	40/30	13,78	2,4	2,78	88	10	0,03	0,74		219,444	9,826	17,6431	98,6251	0,8812	0,0041		0,0839
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
	Всего в Обед	700	26,36	11,83	95,49	595	20	0,31	10,66		23,9648	68,4593	94,5688	30,9346	5,6957	0,0093	0,0003	0,1436
	Полдник																	
	Печенье промышленное	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			
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	170	25,08	22,64	2,05	312	180	0,16	0,17	0,01	406,795	90,0343	31,3745	293,830	2,2651	0,0554	0,0592	0,3579

Всего в Ужин	420	30,54	23,63	32,22	464	180	0,3	0,95	0,01	12,8258	23,8087	74,3998	35,0883	5,7438	0,0554	0,0592	0,3584
--------------	-----	-------	-------	-------	-----	-----	-----	------	------	---------	---------	---------	---------	--------	--------	--------	--------

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	Ca	Mg	Р	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	102,3125	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			
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	6,51	4,35	40,05	225	20	0,14			136,7	25,4	35,3	163,9	2,84			
	Компот из кураги	200	0,56		19,91	82		0,01	0,4		28,53	359,7616	20,01	16,008	33,4367			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,46	5,55	7,75	91	10	0,04	10,01	0,01	272,7729	33,6336	16,2243	38,1397	0,5764	0,0038	0,0002	0,0206
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,07	2,47	40		0,03	10,21		125,575	8,791	8,894	16,378	0,4208	0,0011	0,0001	0,011
	Всего в Обед	760	28,29	24,11	98,93	726	40	0,39	21,31	0,01	08,5779	77,8029	42,4283	73,1549	41,2947	0,0049	0,0003	0,0316
	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																	
	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	40	0,18	20,87		774,5333	77,7333	35,3333	124,4	1,32			
	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	450	9,85	7,74	58,81	345	40	0,32	20,89		72,9633	10,0557	77,8801	265,118	4,8074			

1-ая неделя/Среда																		
	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	Р	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 творожно-манный с повидлом	160	18,15	14,36	28,92	318	70	0,05	0,23	0,59	164,549 3	158,043 7	24,067	219,981	0,8227	0,002	0,0325	0,0399
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
Всего в Завтрак	400	23,34	24,75	56,92	544	120	0,13	0,77	0,64	68,6293	78,2994	48,4438	31,6823	1,949	0,011	0,0345	0,0599
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	150	13,81	6,16	31,66	238	23,08	0,42			625,216 6	73,4174	66,5181	206,066 4	4,232	0,0037	0,0093	0,0215
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
Всего в Обед	720	35,5	24,27	90,76	725	33,08	0,73	109,81	0,01	58,9691	90,7294	66,4793	71,2836	14,2111	0,0154	0,0219	0,0928
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																	
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			
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
Всего в Ужин	450	11,64	9,99	46,9	324		0,22	41,32		36,1813	139,319	83,2688	39,7012	5,2291	0,0089	0,0007	0,0324

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	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	210,707 2	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																	
Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,12	50		0,01	3,36		210,69	19,12	14,815	30,395	0,8845			

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			
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	18,77	14,58	88,05	559	30	0,42	32,75		46,7943	108,49	18,9723	60,7121	6,4852	0,0037	0,0002	0,0294
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	185,466 ₆	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		101,764 ₅	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

ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	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 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	128,022 ₄	18,6041	107,636 ₄	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																		
	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			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
	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
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	0,8	5		0,01	2,5		70,5	11,5	7	12	0,3			
	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																	
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	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	480	23,58	13	64,35	469	50	0,21	10,24	0,58	634	13,3488	79,9714	83,6165	6,3147	0,002	0,0342	0,0445
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,22	30,35	54,4													

Детский сад №320

оций



Халаева А.М.

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

Весна-лето

Дети от 3 до 7 лет

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	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			
	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 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	10,52	15,38	64,7	440	20 050	0,13	0,62	0,06	276,6	146,896	32,416	161,66	1,1787	0,0108	0,0024	0,024
	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
	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
	Компот (компотная смесь)с/м	200	0,86		39,42	161		0,01	0,48		4,6	304,48	27,84	35,496	28,9362			
	Всего в Обед	710	29,29	25,08	112	790	80	0,46	5,84	0,01	72,5916	05,6365	199,098	10,6827	37,2713	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			
	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			

Фрикадельки рыбные	80	10,9	3,51	4,12	92	20	0,08	0,43	293,05	30,008	37,5944	166,883 ⁴	1,1162	0,092	0,0104	0,4261
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	21,63	8	83,6	494	30	0,29	1,63	82,2767	86,9682	02,2429	42,8211	5,4211	0,0924	0,0104	0,4287

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	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	128,022 ⁴	18,6041	107,636 ⁴	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																	
	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																	
	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	70/130	10,76	6,57	28,3	215	20	0,06	1,28		262,982 ⁶	16,611	31,9596	141,660 ⁹	1,4757	0,005	0,006	0,0547
	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	19,99	82		0,01	24		105,6	1,3024	8,091	8,613	0,3915	0,0003		0,0051
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	1,9	5,8	43		0,03	3,74		231,095	8,294	8,9436	22,3155	0,3637	0,0021	0,0001	0,0124
	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	18,6	13,98	88,77	555	30	0,28	33,51	0,01	80,6736	76,8848	06,6094	46,0507	6,0747	0,0117	0,0062	0,0933
	Полдник																	
	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
	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	5,58	2,44	44,91	224	10	0,06	2,47	0,08	172,36	55,5192	17,8211	67,7382	0,7037	0,002	0,0043	0,0176
	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		653,483 ⁹	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

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	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
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 Завтрак	440	10,44	15,86	45,97	368	70	0,14	1,27	0,12	428,68	71,1229	43,663	33,8841	1,4291	0,0218	0,0048	0,0517
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																	
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			
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			
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	660	23,1	20,82	85,65	623	20	0,47	21,4		1 734,26	90,9019	16,5525	11,2439	7,377	0,0168	0,0027	0,123
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																	
Пудинг творожно-манный с повидлом	130	14,75	11,67	23,5	258	56,88	0,04	0,19	0,48	133,696 3	128,410 5	19,5544	178,734 6	0,6684	0,0016	0,0264	0,0324
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
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	480	20,61	13,06	63,47	454	56,88	0,21	10,97	0,48	17,7263	78,1849	71,5797	31,1921	6,3471	0,0016	0,0264	0,0329

2-ая неделя/Четверг

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			
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			

Котлеты рубленые 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			
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	114,347 6	0,8998	0,0518	0,0002	0,2509
Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,14	27,83	113		0,01	1,72		99,12	15,48	3,6	6,2	0,612			
Всего в Обед	720	31,67	24,4	102,44	756	60	0,39	8,99	0,01	88,2292	42,2805	27,2627	444,965	7,5209	0,0579	0,0092	0,3463
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 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	450	13,96	17,44	54,8	432	10	0,36	10,4	0,01	1070,89	85,6604	80,9675	03,6815	5,4077	0,0084	0,0009	0,043

2-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	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
	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																	
	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 свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	36		0,02	9,55		109,815	13,385	8,33	15,21	0,381			
	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	115,041 2	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			
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,74	2,27	11,43	73		0,09	6,6		379,22	19,2	21,32	53,36	0,774			
	Всего в Обед	750	27,48	19,3	113,87	740	20	0,57	16,24	0,01	142,945	19,1366	58,6626	21,7849	8,6322	0,0083	0,0084	0,0544
	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	14,6	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																	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
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			
Омлет натуральный	110	10,13	16,69	1,87	198	152,31	0,04	0,16	0,01	154,8415	70,858	11,7722	155,6421	1,7146	0,0182	0,0252	0,0487
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 Ужин	460	16,03	18,08	63,04	479	152,31	0,22	26,16	0,01	88,0415	17,9783	66,4162	14,8299	7,2263	0,0184	0,0252	0,0521
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,2	29,69	56,09													