

Детский сад №320

Детский сад №320



Халаева А.М.

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

Весна-лето

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	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 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																	
	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	
	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	26,37	11,83	95,49	595	20	0,31	10,66		23,9648	68,4593	94,5688	30,9346	5,6957	0,0093	0,0003	
	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			
	Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	170	21,68	18,84	2,05	265	170	0,11	0,68	0,01	467,004	102,500	46,7807	318,280	2,3698	0,1262	0,0276	

Всего в Ужин		420	27,14	19,83	32,22	417	170	0,25	1,46	0,01	73,0342	36,2753	89,806	59,7383	5,8485	0,1262	0,0276	0,5496
--------------	--	-----	-------	-------	-------	-----	-----	------	------	------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------

№ 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
	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
	Кофейный напиток на воде (аллергик)	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
	Всего в Завтрак	460	12,87	19,82	55,88	454	100	0,14	1,04	0,06	293,94	02,8976	56,0434	312,701	1,9763	0,0124	0,0285	0,0494
	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)	50	0,77	2,04	4,21	39		0,01	18		83,0425	21,526	8,212	14,9795	0,2778	0,0014	0,0001	0,0068
	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			
	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	359,7616	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	114,3462	1,2802	0,0078	0,0072	0,0101
	Всего в Обед	755	29,29	21,66	90,28	674	30	0,37	23,08	0,03	968,671	16,9485	23,0272	79,8847	40,2666	0,0138	0,0114	0,0439
	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			
	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	3,37	3,8	34,23	184	10	0,04	0,02		61,8087	21,2796	7,7983	32,9183	0,9113	0,0005	0,0002	0,0071
	Ужин																	
	Картофель отварной	180	3,54	4,84	27,96	170	23,23	0,19	25,53		881,7677	18,8129	35,6516	96,9677	1,5794			
	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	430	8,95	5,82	62,53	339	23,23	0,33	25,55		80,1977	51,1353	78,1984	37,6857	5,0668			

№ 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 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			
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	115,0412	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			625,2166	73,4174	66,5181	206,0664	4,232	0,0037	0,0093	0,0215
Салат из свежих огурцов	50	0,38	2,24	1,18	26		0,01	2		70,5	10,12	6,09	18,27	0,261	0,0015	0,0002	0,0085
Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	200	2,4	5,41	7,55	89	10	0,04	9,77	0,01	266,1067	32,7867	15,8251	37,2065	0,5619	0,0038	0,0002	0,0201
Всего в Обед	720	32,61	25,78	80,71	687	43,08	0,67	99,86	0,02	75,3333	80,7997	53,5604	15,9588	13,5052	0,0146	0,0181	0,0877
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		537,7513	106,9966	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

4.	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			
Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37				0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
Каша "Геркулес" (аллергик)	200/5/5	3,34	4,49	18,32	127		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	5,9	12,07	42,04	300		80	0,2	0,98	0,09	434,82	25,3629	70,6573	70,4763	2,1868	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																		
Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	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		593,3043	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			

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																	
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
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	3,14	3,79	26,81	154	10	0,04	0,78		70,31	22,3133	8,1519	34,0814	0,8865	0,0005	0,0002	0,0067
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 (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
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
Какао (аллергик)	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
Всего в Завтрак	465	14,16	19,97	61,58	482		120	0,21	1,87	0,14	599,576	78,8624	76,9095	44,2624	3,1779	0,0262	0,0254	0,0604
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			197,3105	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																
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			
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	500	9,14	6,01	75,31	392	20	0,21	10,92	78,1945	63,2252	77,5377	25,4061	6,2722	0,0019	0,0067	0,0351
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,76	26,09	60,11												

детский сад №320

ций



Халаева А.М.

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

Весна-лето

Дети 3-7 (аллергики)

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	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																	
	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
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,4667	16,75	57,4167	1,0833			
	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	27,0031	162,376	0,4969	0,0148	0,0033	0,0417
	Всего в Завтрак	435	9,88	7,93	54,94	331	40	0,18	1,47	0,14	534,737	19,2126	58,3691	13,7535	1,6689	0,0256	0,0057	0,0657
	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 горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,6	3,09	41		0,05	4,75		47,025	9,5	9,975	29,45	0,3325	0,0004	0,0009	0,0021
	Котлеты рубленые из курицы	70	13,35	13,26	5,61	195	40	0,07	0,09	0,01	192,432	33,9768	21,733	143,633	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	2,918	0,0017	0,0042	0,0115
	Свекольник с картофелем на к/б	200	1,46	4,51	9,21	83	10	0,04	4,49	0,01	297,836	26,9491	17,5566	37,0446	0,8357	0,0043	0,0001	0,0211
	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	28,68	27,52	111,41	807	80	0,47	9,84	0,02	26,9635	19,9062	05,1685	18,5759	37,6146	0,0125	0,0142	0,1301
	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 сахарной пудрой	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			
	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

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

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
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	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			
	Какао (аллергик)	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	11,07	8,51	59,36	358	30	0,21	0,62	0,06	391,826	80,2724	67,3541	50,9364	2,9625	0,0108	0,0024	0,024
	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			
	Суп картофельный с мучными клецками	200	2,17	2,38	10,08	70	10	0,04	3,34		243,374 ¹	10,581	12,5914	32,9799	0,5103	0,0024	0,0001	0,0172
	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
	Всего в Обед	700	19,31	11,85	89,64	542	30	0,28	32,36		26,3017	63,7551	01,8356	341,986	5,7745	0,0098	0,0062	0,0894
	Полдник																	
	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
	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	3,56	3,95	47,04	237	10	0,05	2,4		49,6287	29,2999	14,5495	39,057	0,6834	0,0013	0,0002	0,0123
	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

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
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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			
	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			

Всего в Завтрак	390	7,83	11,03	51,18	335	50	0,11	0,02		10,9067	34,6172	32,0713	61,6732	2,2065			
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																	
Чай с сахаром	190/10	0,11	0,03	9,1	37			0,02		15,18	5,3557	2,2968	4,3013	0,4541			
Пряники	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
Всего в Полдник	250	3,86	5,93	20,9	152		0,04	0,02		70,18	19,8557	12,2968	49,3013	1,5041			
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	0,043
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	500	8,86	5,89	64,4	346	10	0,29	20,4	0,011	238,89	84,1604	79,9675	35,1815	6,7077	0,0084	0,0009	0,043

2-ая неделя/Четверг

4.	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 "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 2	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
	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 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			
	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 5	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
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	0,78	87,1124	81,446	304,421	5,399	0,0084	0,0009	0,0435

2-ая неделя/Пятница

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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
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			
Всего в Завтрак		405	11,9	15,74	47,76	380	90	0,14	0,44		43,2067	97,5172	45,3113	95,3732	3,0965	0,001	0,0198	0,0044
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			
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	115,041	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 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 смеси сухофруктов		200	0,06		17,17	69					0,48	0,2816			0,0418			
Всего в Обед		750	27,31	18,4	117,8	747	30	0,52	16,24	0,01	147,495	28,7286	49,2992	59,6079	9,9904	0,0056	0,0084	0,0376
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																		
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	154,841	70,858	11,7722	155,642	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		12,71	24,99	62,29													