

УТВЕРЖДАЮ

Детский сад №320

ций

Халаева А.М.



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

Весна-лето

Дети от 1 до 3 лет

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 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
	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
	Гуляш из курицы (филе)	30/30	11,8	2,07	2,39	75	10	0,03	0,63		188,093	8,422	15,1224	84,5357	0,7554	0,0036		0,072
Всего в Обед		640	23,9	10,64	90,18	552	20	0,3	9,33		937,455	65,0551	89,7739	06,2618	5,4359	0,0083	0,0003	0,1281
Полдник																		
	Компот из изюма	180	0,3		19,8	80		0,02			155,097	12,8462	6,5772	20,2014	0,4956			
	Печенье промышленное	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																		
	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			
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	120	17,7	15,98	1,45	220	130	0,11	0,12	0,01	238,334 ⁵	63,5536	22,1467	207,268 ⁸	1,5989	0,0344	0,0368	0,2223
Всего в Ужин		350	23,08	16,94	34,16	381	130	0,25	0,72	0,01	33,4664	93,8038	63,631	345,874	4,8161	0,0344	0,0368	0,2227

1-ая неделя/Вторник

4.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом и сыром	55	6,52	12,26	11,2	181	80	0,08	0,42		75,2	172,2	23,14	162,8	1,51	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	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	173,442 2	99,1669	28,5101	124,289 2	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 свежих помидоров с луком репчатым	40	0,46	2,46	1,98	32		0,02	8,17		100,46	7,0328	7,1152	13,1024	0,3366	0,0009	0,0001	0,0088
	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			
	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	180	0,51		17,92	74		0,01	0,36		25,677	323,785 4	18,009	14,4072	30,093			
	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	690	25,29	21,06	95,06	672	40	0,37	21,31	0,01	13,2573	433,007	33,4499	45,0469	37,5897	0,0044	0,0003	0,0274
	Полдник																	
	Ватрушки (дрожжевое 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																	
	Картофель в молоке	180	4,05	8,23	21,96	178	40	0,14	18,86		701,46	71,28	32,04	113,58	1,206			
	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	410	9,4	9,19	54,73	339	40	0,28	18,87		90,6374	00,3674	73,1677	51,6405	4,4238			

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	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 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	0,5684	0,0016	0,0264	0,0324

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	350	20,09	22,27	50,38	482	106,88	0,12	0,76	0,53	40,4803	53,9782	43,5275	94,1191	1,5379	0,0113	0,0286	0,054
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 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
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			
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
Всего в Обед	640	32,18	22,08	86,66	674	40	0,67	97,04		73,3704	71,7471	50,3906	515,593	12,8861	0,0085	0,0119	0,0483
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																	
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
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	410	10,87	7,85	43,61	288		0,2	36,91		60,0274	125,12	77,1248	26,2576	4,7514	0,0081	0,0006	0,0292

1-ая неделя/Четверг

1.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				1-ая неделя/Четверг											
			Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
	Молоко кипяченое	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	171,283 2	48,5825	195,175 8	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																	
	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
Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	40		0,01	2,69		168,552	15,296	11,852	24,316	0,7076			
Всего в Обед	630	23,92	17,73	79,72	574	20	0,34	29,39		65,6475	89,6507	11,3345	45,1423	6,37	0,0088	0,0005	0,0665
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	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			
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	131,6484	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		101,7645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0019	0,0067	0,0351
Всего в Ужин	440	17,08	8,62	86,67	494	30	0,26	8,86	0,01	01,2295	94,1063	101,756	48,4087	4,5533	0,0712	0,0143	0,3597

1-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	Са	Mg	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	180	3,45	3,48	11	89	10	0,03	0,58	0,06	201,9	117,8496	17,4348	100,1196	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	279,0286	161,6268	31,8163	157,2711	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																		
	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																		
	Борщ с картофелем на м/б	180	2,26	4,32	11,39	93	10	0,05	5,48	0,01	370,7564	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			169,1348	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 свежие	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	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	180	0,57	3,41	7,63	63		0,01	79,2		9,252	9,6518	2,6622	2,6622	3,9364			

Всего в Полдник	230	2,99	7,4	29,64	197	20	0,08	79,29		00,0256	24,7428	24,9533	77,481	5,5415	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	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		15,06	30,45	54,52													

Детский сад №320

Детский сад №320

Дети от 1 до 3 лет

Весна-лето
Дети от 1 до 3 лет

Халаева А.М.

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

2-ая неделя/Понедельник

п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
	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 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	12,95	18,03	61,63	461	80	0,17	1,24	0,12	44,6112	69,9221	45,2932	46,4821	1,1384	0,0215	0,0048	0,0557
	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			
	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
	Компот(компотная смесь) с/м	180	0,78		35,47	145		0,01	0,43		4,14	274,032	25,056	31,9464	26,0426			
	Всего в Обед	650	23,92	19,46	105,29	692	60	0,45	7,35	0,01	00,3501	366,19	89,2217	34,6655	33,7507	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	14,8745	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

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
Фрикадельки рыбные	60	8,19	2,64	3,08	69	20	0,05	0,32	219,787	22,506	28,1958	125,162	0,8372	0,069	0,0078	0,3196
Всего в Ужин	440	18,9	7,12	79,91	460	30	0,26	1,4	03,6992	78,463	92,3919	99,9754	5,1282	0,0694	0,0078	0,3219

2-ая неделя/Вторник

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	17,4348	100,119	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	181,691	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																	
	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 картофеля с огурцами	40	0,64	1,52	4,64	34		0,02	2,99		184,876	6,6352	7,1549	17,8524	0,291	0,0017	0,0001	0,0099
	Компот из черной смородины	180	0,25	0,04	17,99	73		0,01	21,6		95,04	1,1722	7,2819	7,7517	0,3524	0,0003		0,0046
	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	40/110	12,83	12,65	21,2	250	20	0,05	0,98		282,385	14,2182	29,7118	148,040	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	21,3396	15,6287	33,3401	0,7294	0,0039	0,0001	0,019
	Всего в Обед	600	20,34	19,22	77,59	564	30	0,26	29,61		13,5226	70,3319	00,0273	43,4011	6,2506	0,0113	0,0047	0,0934
	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	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
	Всего в Полдник	230	5,55	2,42	42,72	215	10	0,06	2,23	0,08	162,06	54,1816	16,9163	66,6942	0,6811	0,0019	0,0043	0,0171
	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	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

	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 макаронными изделиями	180	4,74	4,92	16,18	128	20	0,05	0,66	0,06	202,14	135,780	17,3575	109,964	0,2725	0,0115	0,0025	0,0285
Чай с молоком	180	2,89	3,05	12,26	88	10	0,03	0,57	0,05	163,884	116,267	14,0731	86,2845	0,2495	0,0097	0,0022	0,0216
Всего в Завтрак	400	10,08	15,52	43,06	352	70	0,13	1,23	0,11	408,924	61,3482	41,3306	225,349	1,142	0,0212	0,0047	0,0501
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 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
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			
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
Всего в Обед	610	22,92	19,93	82,69	602	20	0,45	18		716,712	86,2857	14,4245	02,4279	7,2512	0,0165	0,0027	0,1199
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 творожно-манный с повидлом	130	14,75	11,67	23,5	258	56,88	0,04	0,19	0,48	133,696	128,410	19,5544	178,734	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	0,08	0,01	7,64	31			0,63		12,542	3,4659	1,3029	2,3101	0,1941			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	470	20,53	13,03	66,41	465	56,88	0,21	10,82	0,48	07,4883	74,8431	70,1073	28,4613	6,0959	0,0016	0,0264	0,0328

2-ая неделя/Четверг

4.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				2-ая неделя/Четверг											
			Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
	Молоко кипяченое	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 4	100,538 9	30,6038	128,963 4	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			
	Котлеты рубленые из курицы	60	9,05	8,21	4,5	129	20	0,06	0,08	0,01	154,39	26,796	16,5979	76,5252	0,9862	0,0018	0,0076	0,0048

Компот из яблок и вишни	180	0,22	0,13	25,05	102		0,01	1,55		89,208	13,932	3,24	5,58	0,5508			
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
Всего в Обед	685	29,79	18,89	113,7	745	40	0,46	7,96	0,01	80,9647	44,6582	40,4346	41,5826	8,7061	0,0485	0,0078	0,2306
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 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	13,9	17,42	53	424	10	0,36	10,39	0,01	61,6374	82,4254	79,5484	301,024	5,1381	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
	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																	
	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	40	0,39	2,46	1,49	30		0,02	6,7		84,24	7,472	6,504	13,844	0,2972			
	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 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
	Суп картофельный с крупой пшенной	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	26,45	18,29	115,74	734	30	0,57	12,73		1 038,57	10,6201	52,0854	99,7417	8,3285	0,0027		0,0168
	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																	

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			
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	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
Всего в Ужин	440	16,01	18,08	60,45	468	152,31	0,22	24,56	0,01	80,8465	17,5629	65,8768	13,6528	7,1985	0,0184	0,0252	0,0518
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,15	29,66	56,19													