

МДОУ ДС №3 "Умка"

Заведующий

Е.Б. Сухарева



УТВЕРЖДАЮ

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

Сезон: Год

Категория: Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	B1	C	D	E	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
186	Каша вязкая овсяная с морковью	180	6,03	7,45	10,03	151	131	20	0,17	0,95	0,04	294,1551	101,7624	56,9444	181,7478	1,5516	0,0071	0,0012	0,0297
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	70	91	20	0,04	1,17		131,7000	113,2000	12,6000	81,0000	0,1200			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	20	79		0,10			97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
	Всего в Завтрак	400	12,29	10,50	39,19	95	301	40	0,31	2,12	0,04	523,0551	232,1624	100,3444	368,3478	3,6716	0,0071	0,0012	0,0297
Второй завтрак																			
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	90	44		0,03	10,00		278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000			
	Всего в Второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	90	44		0,03	10,00	0,00	278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																			
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	22	43		0,03	6,00		161,2250	10,6500	10,9500	21,4000	0,3650			
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	180/20	11,75	7,99	12,33	14	168		0,09	6,54		650,1492	20,7697	29,3174	130,4206	1,7566	0,0044	0,0002	0,0281
301	Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	160	10,28	11,84	17,45	80	217	3 190	0,15	7,48		215,8000	67,5000	23,0000	203,2000	3,2600			
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	83	102			0,36		104,8320	28,6380	5,4000	13,8600	1,1232			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	50	87		0,09			122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
	Всего в Обед	640	26,41	23,06	76,11	50	617	3 190	0,36	20,38	0,00	1 254,5062	145,0577	92,1674	447,8806	8,4548	0,0044	0,0002	0,0281
Полдник																			
432	Оладьи (с повидлом)	120/10	9,30	7,97	53,85	51	324	10	0,15	0,45		251,5160	93,2847	36,4800	135,8774	1,5516			
	Йогурт	200	12,00	3,60	20,40	90	163	30	0,27	1,44		360,0000	297,6000	36,0000	228,0000	0,2400			
	Всего в Полдник	330	21,30	11,57	74,25	51	487	40	0,22	1,89	0,00	611,5160	390,8847	72,4800	363,8774	1,7916	0,0000	0,0000	0,0000

1-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А рет.эquiv	B1	C	D	E	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
233	Омлет с зеленым горошком	150	11,05	12,21	8,23	36	187	130	0,07	0,98	0,03	203,3658	95,0965	18,0421	175,3101	1,7485	0,0191	0,0238	0,0518
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	10	89	20	0,04	1,20		139,1000	113,9000	13,9000	83,5000	0,3700			
3	Бутерброды с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	90	180	60	0,07	0,09		67,9000	142,4000	18,5000	113,3000	0,9600			
	Всего в Завтрак	390	20,40	23,00	41,93	36	456	210	0,18	2,27	0,03	410,3658	351,3965	50,4421	372,1101	3,0785	0,0191	0,0238	0,0518
Второй завтрак																			
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	90	75	30	0,06	1,05		219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500			
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	11,80	90	115		0,04			55,0000	14,5000	10,0000	45,0000	1,0500			
	Всего в Второй завтрак	200	8,10	9,65	17,80	90	190	30	0,10	1,05	0,00	274,0000	194,5000	31,0000	180,0000	1,2000	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																			
43	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	59	32		0,03	2,28		143,5950	17,0450	19,8600	28,5400	0,4155			
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	10,24	10,16	9,83	46	172	10	0,04	6,62	0,01	471,4652	38,0484	25,0490	110,5867	1,8802	0,0051		0,0215

299	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183	20	0,08	0,12		239,3000	35,0000	25,7000	133,1000	1,2000				
350	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	130	2,68	2,46	11,48	79	10	0,07	10,60		327,0150	54,7300	27,2480	67,0280	0,7631				
390	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	74			0,65		46,9500	11,9550	3,6000	4,8000	0,7350				
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500				
Всего в Обед		660	29,51	22,60	76,15	627	40	0,31	20,27	0,01	1 350,8252	174,2784	124,9570	423,0547	6,9438	0,0051	0,0000	0,0215	
Полдник																			
251	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	110	0,08	0,36		186,9000	220,9500	33,3000	315,4500	1,0350				
380	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	21			0,27		19,0140	2,6340	0,6090	1,4370	0,1599				
396	Кисель из клюквы	200	0,09	0,04	26,14	105			1,83		21,6400	10,7600	2,4000	6,4000	0,1540				
Всего в Полдник		380	26,43	18,15	56,98	497	110	0,08	2,46	0,00	227,5540	234,3440	36,3090	323,2870	1,3489	0,0000	0,0000	0,0000	

1-ая неделя /Среда

№ рецеп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
101	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	127	30	0,10	0,82		239,2740	144,7920	41,8140	149,0940	1,0134				
412	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0,02	9,32	37			2,59		17,5431	11,6954	2,0102	3,6548	0,2924				
1	Бутерброды с маслом	30,окт	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9000	9,3000	9,9000	29,1000	0,6200				
Всего в Завтрак		400	7,93	12,50	39,31	300	70	0,15	3,41	0,00	299,7171	165,7874	53,7242	181,8488	1,9258	0,0000	0,0000	0,0000	
Второй завтрак																			
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46		0,03	5,00		155,0000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000				
Всего в Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	46		0,03	5,00	0,00	155,0000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000	0,0000	0,0000	0,0000	
Обед																			
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,10	39		0,02	4,90		113,7700	13,9650	9,2850	20,9800	0,6555				
88	Суп картофельный с домашней лапшой	180	2,06	2,21	12,11	77		0,08	5,94		348,2820	19,2420	19,4220	50,9580	0,7902				
321	Плов из птицы к	60/100	29,45	29,86	25,23	487	80	0,11	0,54		379,2100	33,2640	44,9825	282,1584	2,6231	0,0108	0,0053	0,2310	
392	Компот из свежих фруктов	180	0,42	0,09	27,97	114		0,01	11,52		96,7950	15,5232	5,5593	9,0045	0,2114	0,0009		0,0082	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		0,09			122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500				
Всего в Обед		620	36,06	34,85	86,46	804	80	0,31	22,90	0,00	1 060,5570	99,4942	102,7488	442,1009	6,2302	0,0117	0,0053	0,2392	
Полдник																			
263	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	150	23,81	6,81	4,83	176	110	0,14	0,56		475,5000	69,3750	42,9375	321,9375	1,6313				
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	20	0,09	12,11		432,3000	24,6500	18,5000	57,7300	0,6730				
418	Сок	200	1,00		20,20	84		0,02	4,00		240,0000	14,0000	8,0000	14,0000	2,8000				
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10			97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000				
	Кондитерские изделия	45	0,41		39,65	160					4,5563		4,0500	0,1519					
Всего в Полдник		535	30,67	10,65	93,11	591	130	0,35	16,67	0,00	1 245,0000	129,7813	100,2375	503,3175	7,2562	0,0000	0,0000	0,0000	

1-ая неделя /Четверг

№ рецеп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Завтрак																			
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	131	30	0,08	0,82		210,1860	145,4580	21,7260	124,1820	0,4572				
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	20	0,05	1,43		194,7000	137,0000	19,2000	112,1000	0,4300				
2	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	20	0,05	0,10		67,2000	10,9000	11,3000	29,4000	0,8700				
Всего в Завтрак		415	11,34	11,81	60,34	394	70	0,18	2,35	0,00	472,0860	293,3580	52,2260	265,6820	1,7572	0,0000	0,0000	0,0000	
Второй завтрак																			
	Йогурт	150	9,00	2,70	15,30	122	20	0,05	1,08		270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800				
Всего в Второй завтрак		150	9,00	2,70	15,30	122	20	0,05	1,08	0,00	270,0000	223,2000	27,0000	171,0000	0,1800	0,0000	0,0000	0,0000	
Обед																			
10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42		0,05	5,50		51,0250	10,7250	10,4000	29,9750	0,3420				
95	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	10	0,07	6,56		414,5400	32,6160	34,0920	127,0980	0,9108				

262	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные (минтай)	80	12,46	7,80	4,35	137	40	0,06	5,84	0,01	382,5700	130,9176	41,6382	199,6650	0,9152	0,0913	0,0017	0,4304
368	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	10	0,01	0,10		24,6030	19,7490	2,8200	15,2700	0,0579			
339	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	20	0,12	15,74		561,9900	32,0450	24,0500	75,0490	0,8749			
394	Компот из кураги	180	0,54		19,69	81		0,01	0,90		25,6770	367,9380	20,7000	16,5600	34,5906			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		0,09			122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		700	27,26	22,77	74,38	611	80	0,41	34,64	0,01	1 582,9050	611,4906	157,2002	542,6170	39,6414	0,0913	0,0017	0,4304

Полдник																		
173	Суфле из моркови с творогом	150	9,57	8,46	15,70	177	80	0,07	2,19		254,1000	114,0000	45,0000	152,9000	1,1400			
380	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	21			0,27		19,0140	2,6340	0,6090	1,4370	0,1599			
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
Всего в Полдник		380	9,66	8,51	31,33	240	80	0,07	2,49	0,00	281,2193	127,1603	46,9774	156,9686	1,5946	0,0000	0,0000	0,0000

1-ая неделя / Пятница

№ р.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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Завтрак																		
193	Каша манная с яблоками	180	4,45	5,88	21,12	155	20	0,06	15,55	0,04	225,5796	105,6566	16,1642	90,3391	0,6665	0,0087	0,0019	0,0243
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7000	113,2000	12,6000	81,0000	0,1200			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10			97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
Всего в Завтрак		400	10,71	8,93	50,28	325	40	0,20	16,72	0,04	454,4796	236,0566	59,5642	276,9391	2,7865	0,0087	0,0019	0,0243

Второй завтрак																		
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3,00									
Всего в Второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64		0,00	3,00	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																		
	капуста квашеная	60	1,02		1,20	9		0,01	7,20		111,0000	25,3440	8,3520	16,1820	0,3132			
87	Суп картофельный с горохом луценым	180	10,47	8,02	13,06	166		0,14	3,37		501,8452	29,9790	31,4437	123,3458	2,0630	0,0032	0,0020	0,0223
164	Запеканка картофельная с печенью	150	11,60	7,25	23,57	206	3 600	0,24	26,00		939,0000	25,5000	39,0000	212,0000	4,1800			
368	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	10	0,01	0,10		24,6030	19,7490	2,8200	15,2700	0,0579			
390	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,12	19,56	80		0,01	23,76		100,6200	5,3856	2,8188	3,4452	0,7360	0,0007	0,0001	0,0029
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87		0,09			122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		650	27,14	17,56	76,57	573	3 610	0,50	60,43	0,00	1 799,5682	123,4576	107,9345	449,2430	9,3001	0,0039	0,0021	0,0252

Полдник																		
165	Запеканка капустная (с маслом)	155	6,41	12,98	21,64	229	70	0,07	28,09	0,01	342,9500	81,3824	26,9004	83,0502	1,3102	0,0071	0,0037	0,0258
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	9,44	92		0,03			44,0000	11,6000	8,0000	36,0000	0,8400			
420	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	30	0,04	0,54		262,8000	223,2000	25,2000	165,6000	0,1800			
Всего в Полдник		375	14,63	22,20	38,64	413	100	0,14	28,63	0,01	649,7500	316,1824	60,1004	284,6502	2,3302	0,0071	0,0037	0,0258

2-ая неделя / Понедельник

№ р.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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Завтрак																		
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	131	30	0,08	0,82		210,1860	145,4580	21,7260	124,1820	0,4572			
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	20	0,05	1,43		194,7000	137,0000	19,2000	112,1000	0,4300			
1	Бутерброды с маслом	30.окт	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05			42,9000	9,3000	9,9000	29,1000	0,6200			
Всего в Завтрак		400	11,30	15,43	47,40	374	90	0,18	2,25	0,00	447,7860	291,7580	50,8260	265,3820	1,5072	0,0000	0,0000	0,0000

Второй завтрак																		
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44		0,03	10,00		278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000			
Всего в Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44		0,03	10,00	0,00	278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	50		0,05	4,65		46,0650	9,3300	9,7650	28,8900	0,3285			

73	Щи из свежей капусты с картофелем М/Б	180	9,06	8,39	6,30	137		0,05	8,89		393,1517	30,5528	21,1661	93,6712	1,4354	0,0031	0,0002	0,0173
315	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	30	0,08	20,03		507,3000	60,0000	44,1000	177,1000	1,6300			
	Соус сметанный	30	0,40	1,14	1,79	19	10		0,01		10,9400	6,5800	0,8100	5,1500	0,0500			
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102			0,36		104,8320	28,6380	5,4000	13,8600	1,1232			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		650	28,72	22,28	74,41	614	40	0,27	33,94	0,00	1 184,7887	152,6008	104,7411	397,6712	6,5171	0,0031	0,0002	0,0173

Полдник																		
234	Омлет с овощами	150	9,98	12,83	4,73	174	120	0,05	4,72	0,02	256,9846	99,9342	23,8353	164,7111	1,8502	0,0192	0,0226	0,0612
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69			0,09		85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500			
	Кондитерские изделия	20	2,90	10,70	76,60	396												
Всего в Полдник		405	15,92	24,11	104,80	681	120	0,14	4,75	0,02	350,1399	125,5105	52,1537	259,7427	3,8949	0,0192	0,0226	0,0612

2-ая неделя/Вторник

№ р.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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																		
182	Каша рисовая вязкая молочная	180	4,78	5,68	32,32	200	20	0,04	0,44	0,04	164,3138	93,9476	27,0097	117,7480	0,3908	0,0082	0,0074	0,0361
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	50	0,05	0,07		50,2000	96,1000	13,4000	77,6000	0,7100			
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,20		139,1000	113,9000	13,9000	83,5000	0,3700			
Всего в Завтрак		405	12,18	14,90	61,19	428	90	0,13	1,71	0,04	353,6138	303,9476	54,3097	278,8480	1,4708	0,0082	0,0074	0,0361

Второй завтрак																		
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	30	0,06	1,05		219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500			
Всего в Второй завтрак		150	4,35	3,75	6,00	75	30	0,06	1,05	0,00	219,0000	180,0000	21,0000	135,0000	0,1500	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																		
34	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47		0,01	4,75		136,8000	17,5750	10,4500	20,4850	0,6650			
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	8,85	8,19	11,27	154		0,06	4,85		499,9685	19,0353	23,6740	104,9068	1,4877	0,0032	0,0002	0,0235
305	Фрикадельки мясные в соусе	100	8,58	9,14	7,09	145	30	0,07	1,08	0,01	201,8588	36,1401	21,7300	109,7263	1,0199	0,0041	0,0051	0,0281
362	Рагу овощное (3-й вариант) (с соусом сметанным)	130	2,15	5,46	11,61	104	20	0,06	8,84		360,4978	36,9501	21,8532	52,0305	0,7348	0,0043	0,0002	0,0297
390	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	21,67	88		0,01	0,77		56,3400	14,3460	4,3200	5,7600	0,8820			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		690	23,73	26,54	72,87	625	50	0,30	20,29	0,01	1 377,9651	141,5465	105,5272	371,9086	6,7394	0,0116	0,0055	0,0813

Полдник																		
245	Сырники из творога	140	26,17	17,74	15,96	328	80	0,10	0,35		189,1400	218,1200	36,4000	319,3400	1,0780			
	сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,60	33		0,01	0,10		38,0000	31,7000	3,4000	22,9000	0,0020	0,0007	0,0003	0,0035
418	Сок	200	1,00		20,20	84		0,02	4,00		240,0000	14,0000	8,0000	14,0000	2,8000			
Всего в Полдник		350	27,89	18,59	41,76	445	80	0,13	4,45	0,00	467,1400	263,8200	47,8000	356,2400	3,8800	0,0007	0,0003	0,0035

2-ая неделя/Среда

№ р.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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																		
101	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132	30	0,10	0,82		214,7940	145,7280	26,6580	140,2020	0,4842			
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	20	0,05	1,43		194,7000	137,0000	19,2000	112,1000	0,4300			
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,0500	15,0500	26,9500	92,4000	1,7500			
Всего в Завтрак		395	11,87	8,68	45,48	308	50	0,24	2,25	0,00	494,5440	297,7780	72,8080	344,7020	2,6642	0,0000	0,0000	0,0000

Второй завтрак																		
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46		0,03	5,00		155,0000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000			
Всего в Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	46		0,03	5,00	0,00	155,0000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																		
	капуста квашеная	60	1,02		1,20	9		0,01	7,20		111,0000	25,3440	8,3520	16,1820	0,3132			
91	Суп картофельный с мучными клецками	165/15	1,37	2,20	7,94	57	10	0,05	3,76		219,0436	15,3655	13,0582	34,2818	0,5318			
267	Рыба, запеченная с морковью (минтай)	100	11,78	6,59	3,42	120	20	0,06	1,06		324,7676	88,0737	38,4051	178,4685	0,7439	0,0946	0,0016	0,4463

340	Пюре картофельное с морковью	130	(2,48	4,01	15,62	108	20	0,11	13,65		499,5640	32,4740	28,1320	74,0740	0,8684			
411	Чай с сахаром	180/10	(0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Хлеб ржаной	50	(3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		720	(20,01	13,42	55,75	423	50	0,32	25,70	0,00	1 284,9805	189,2835	112,8157	384,6379	4,7020	0,0946	0,0016	0,4463

Полдник																			
309	Макаронник с печенью	160	(15,31	7,32	36,01	271	4 400	0,25	5,57		258,2000	26,1000	33,0000	241,9000	5,1400			
420	Ряженка	200	(5,80	5,00	8,40	102	30	0,04	0,60		292,0000	248,0000	28,0000	184,0000	0,2000			
	Кондитерские изделия	20	(1,10	5,20	12,80	102												
Всего в Полдник		380	(22,21	17,52	57,21	475	4 430	0,29	6,17	0,00	550,2000	274,1000	61,0000	425,9000	5,3400	0,0000	0,0000	0,0000

2-ая неделя/Четверг																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	ит.	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
				1	Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																			
188	Каша из смеси круп с морковью (1 вариант)	200/5	(6,56	9,47	32,48	241	40	0,14	1,09	0,04	306,7640	114,5502	71,4479	166,6149	1,9488	0,0107	0,0040	0,0429
411	Чай с сахаром	150/7	(0,05	0,01	8,01	32			0,02		5,9618	9,1720	1,0318	1,8344	0,2178			
7	Сыр (порциями)	15	(3,43	4,43		54	40	0,01	0,11		13,2000	132,0000	5,3000	75,0000	0,1500			
	Хлеб пшеничный	40	(3,41	0,64	14,80	79			0,10		97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
Всего в Завтрак		415	(13,45	14,55	55,29	406	80	0,25	1,22	0,04	423,1258	272,9222	108,5797	349,0493	4,3166	0,0107	0,0040	0,0429

Второй завтрак																			
418	Сок	150	(0,75		15,15	64			3,00									
Всего в Второй завтрак		150	(0,75	0,00	15,15	64	1	0,00	3,00	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																			
227	Яйца варенные	0,5 шт	(2,54	2,30	0,14	32	50	0,02			28,0000	11,0000	2,4000	38,4000	0,5000			
64	Борщ с картофелем	180	(8,41	8,67	10,78	155	10	0,06	5,09	0,01	500,7396	29,5368	23,8991	98,8014	1,6674	0,0054	0,0001	0,0245
292	Жаркое по-домашнему	60/110	(18,35	4,70	16,32	181	20	0,15	6,41		816,2647	21,1765	44,2941	228,3529	2,6912			
394	Компот из смеси сухофруктов	180	(0,40	0,02	24,99	102			0,36		104,8320	28,6380	5,4000	13,8600	1,1232			
	Хлеб ржаной	50	(3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
Всего в Обед		580	(33,00	16,29	69,28	557	80	0,32	11,86	0,01	1 572,3363	107,8513	99,4932	458,4143	7,9318	0,0054	0,0001	0,0245

Полдник																			
203	Запеканка рисовая с творогом	150	(8,38	7,03	44,98	277	40	0,04	0,06	0,17	215,5700	63,4392	28,4455	135,3633	1,0231	0,0018	0,0160	0,0310
	Соус сметанный	30	(0,40	1,14	1,79	19	10		0,01		10,9400	6,5800	0,8100	5,1500	0,0500			
	Йогурт	200	(12,00	3,60	20,40	163	30	0,07	1,44		360,0000	297,6000	36,0000	228,0000	0,2400			
386	Фрукты свежие	100	(0,40	0,40	9,80	44			0,03		278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000			
Всего в Полдник		480	(21,18	12,17	76,97	503	80	0,14	11,51	0,17	864,5100	383,6192	74,2555	379,5133	3,5131	0,0018	0,0160	0,0310

2-ая неделя/Пятница																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	ит.	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
				1	Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Завтрак																			
222	Макароны, запеченные с яйцом	175/5	(9,87	10,17	28,36	244	70	0,08	0,15	0,01	140,0255	53,5123	25,7011	105,6216	1,7441	0,0092	0,0111	0,0240
414	Кофейный напиток с молоком	180	(2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7000	113,2000	12,6000	81,0000	0,1200			
	Хлеб пшеничный	40	(3,41	0,64	14,80	79			0,10		97,2000	17,2000	30,8000	105,6000	2,0000			
Всего в Завтрак		400	(16,13	13,22	57,52	414	90	0,22	1,32	0,01	368,9255	183,9123	69,1011	292,2216	3,8641	0,0092	0,0111	0,0240

Второй завтрак																			
	Фрукты свежие	100	(0,60	0,60	14,70	67			0,05		247,50		417,0000	24,0000	13,5000	16,5000	3,3000	
Всего в Второй завтрак		100	(0,60	0,60	14,70	67	1	0,05	247,50	0,00	417,0000	24,0000	13,5000	16,5000	3,3000	0,0000	0,0000	0,0000

Обед																			
46	Винегрет овощной с луком репчатый	50	(0,68	3,09	4,24	47			0,03		5,13		142,0250	11,6000	10,3750	22,4850	0,4250	
112	Суп-пюре из бройлер-цыплят	180	(7,03	8,18	9,00	138	30	0,04	0,51		155,2140	76,6440	17,4420	108,2520	0,5220			
322	Котлеты рубленые из курицы	80	(12,64	13,14	13,46	223	50	0,08	0,67		177,6000	35,1000	21,0000	127,8000	1,4700			
368	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	(0,62	1,57	2,13	25	10	0,01	0,10		24,6030	19,7490	2,8200	15,2700	0,0579			
143	Капуста тушеная	130	(2,57	4,82	12,34	103			0,04		21,28		400,7900	72,5400	25,6100	52,5200	0,9750	
394	Компот из кураги	180	(0,54		19,69	81			0,01		0,90		25,6770	367,9380	20,7000	16,5600	34,5906	
	Хлеб ржаной	50	(3,30	0,60	17,05	87			0,09		122,5000	17,5000	23,5000	79,0000	1,9500			
	Хлеб пшеничный	15	(1,20	0,21	5,05	27			0,03		36,4500	5,6800	10,0500	34,4500	0,6500			

