

УТВЕРЖДАЮ

БДОУ "Детский сад № 397 комбинированного вида"

БДОУ "Детский сад № 397"

СОГЛАСОВАНО

Заведующего

Чебоксарова Е.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **зимний**Категория: **Лог Дети от 4 до 7****1-ая неделя/Понедельник**

№ реч.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 8:30-9:00																		
H000018	Каша ячневая молочная жидкая	196/4	5,47	8,53	22,91	192	30	0,05	0,5		172,68	104,29	15,62	94,15	0,29				
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01				
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48				
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	410	10,9	20,02	55,05	446	130	0,11	0,97		306,632	208,874	26,628	167,226	0,852				
130\1	2-ой Завтрак 10:30-11																		
	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Обед 12:00-13:00																		
037	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	83		0,09	6,37			34,38	26,91	62,19	0,83				
86	Котлеты рыбные любительские(Филе горбуша)	80	11,32	5,63	8,08	128	40	0,07	0,97		179,81	53,53	38,96	94,3901	1,06				
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,58	4,89	31,25	195	10	0,17	0,08	0,04	210,86	10,47	96,07	144,21	3,22				
112-09	Соус молочный	40	1,44	2,96	3,84	48	13 920	0,1			52,4	44	5,2	34,8	0,076				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87					122,5	17,5	23,5	79	1,95			8,8	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26		0,01	7,8		87,0222	21,3333	6,3556	11,9222	0,0188				
ДУ0003	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	2,23	4,13	40									0,2667				
	Всего в Обед 12:00-13:00	700	25,55	17,77	82,77	607	13 970	0,47	15,22	0,04	52,8082	181,3496	99,56	26,5123	7,4215	8,4	0,9	8,8	
	Полдник 15:30																		
051	Картофель, запеченный в сметане	150	3,5	4,77	12,77	158	20	0,14	4,68			25,95	30,51	87,27	0,95				
004	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	36		0,01	2,1			12,3	4,5	11,1	0,21				
п01	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94													
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
303/23	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	89	99	0,06	1,44	0,1	259,2	212,4	28,8	172,8	0,18	16,2	3,6	36	
	Всего в Полдник 15:30	420	16,59	14,8	49,13	449	119	0,3	8,22	0,1	356,4	265,79	90,61	363,04	3,08	16,2	3,6	36	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30-9:00																	
077	Омлет натуральный	100	7,4	7,51	3,2	110	90	0,04	0,31		158,29	85,034	11,5296	120,624	1,0313			
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	30	0,05	0,13		68,75	165,983	19,65	137,483	1,05			
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,91	3,97	15,38	113	10	0,04	0,67		227,388	136,277	19,5556	113,733	0,4111			
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	350	17,23	20,21	25,83	355	130	0,13	1,11		54,4289	87,2951	50,7352	71,8406	2,4924			
140/2	2-ой Завтрак 10:30-11																	
	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Обед 12:00-13:00																	
пл37	Суп картофельный с клецками	180	3,06	2,4	17,04	102	10	0,05	2,94		234,57	12,85	12,28	43,96	0,64			
54-29м	Шницель из курицы	80	12,09	13,04	8,43	200	30	0,07	0,08	0,01	140,895	29,0359	18,7996	125,486	1,4224	0,0015	0,006	0,0037
днл057	Рагу овощное	120	3,48	7,61	16,08	146	10,91	0,1	14,16		569,45	83,38	36,46	97,03	1,07			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ0147	Компот из апельсинов	180	0,6	0,13	41,16	163		0,01	16,7		137,47	21,04	7,87	13,93	0,2			
	Всего в Обед 12:00-13:00	610	22,53	23,78	99,76	698	50,91	0,33	33,88	0,01	04,8859	63,8059	98,9096	59,4065	5,2824	0,0015	0,006	0,0037
Д00251	Полдник 15:30																	
Вафли	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,06	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
114	Вафли	25	0,8	0,7	20,03	90		0,01			8,25	2,5	0,5	8,25	0,15			
Хлеб	Соус сладкий из кураги	40	0,27		4,4	27			0,08		10,43	5,51	8,67	0,16				
Д00132	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Сырники с морковью	160	18,84	7,71	29,79	264	50	0,08	0,76		223,826	167,786	32,0267	218,093	0,8267			
	Всего в Полдник 15:30	455	28,95	14,87	78,44	573	90	0,26	2,1		16,3767	15,6367	96,7367	20,8533	3,4967			

№ рец.	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	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак 8:30-9:00																			
нл00091	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,15	5,89	27,86	189	20	0,11	0,46		129,34	93,5	10,71	149,49	1,42					
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01					
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48					
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072					
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	410	11,58	17,38	60	443	120	0,17	0,93		263,292	198,084	21,718	222,566	1,982					
130\1	2-ой Завтрак 10:30-11																			
	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61					
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61					
042	Обед 12:00-13:00																			
42	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108		0,07	5,78			77,706	39,168	118,098	0,936					
199	Салат из моркови	50	0,03		0,45	2					5,2667	1,1888	0,8667	1,2555	0,0222					
	Пюре из гороха с маслом	120	8,89	3,85	20,39	151	10	0,54			804,173	93,8039	85,6578	264,330	5,4464					
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95					
Д00161	Биточки говяжьи	80	13,59	13,19	6,49	199	20	0,06	0,09		269,09	30,02	23,67	152,31	2,13					
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюквы	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15					
	Всего в Обед 12:00-13:00	660	33,24	19,51	77,25	631	30	0,77	7		23,8099	24,6587	74,1125	620,334	10,6346					
Д00268	Полдник 15:30																			
п132	Бантики с корицей	50	3,42	5,87	33,92	202	20	0,04	0,01		60,4778	17,0111	5,7778	42,9444	0,5778					
Хлеб	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087					
Д052	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,03	5,37	26,6	170	10	0,14	13,9		946,863	32,4454	40,3637	106,154	1,6454					
	Всего в Полдник 15:30	480	11,55	11,97	85,55	495	30	0,29	13,93		42,5035	70,7161	81,7086	67,8102	4,8119					

№ рец.	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	13	12	14	13	15	18	19	20
54-1к	Завтрак 8:30-9:00	180	5,2	6	29,6	193	7 150	0,05	0,47		185,436	102,136	20,3737	105,626	0,0578			
02и	Каша жидкая молочная кукурузная	50	3,5	0,59	38,8	175		0,09	0,09		155	20,9	30,45	98,96	2,29			
141	Бутерброд с повидлом	180	2,48	2,6	13,02	85	10	0,04	0,49		142,056	98,544	12,348	74,184	0,3			
	Чай с молоком	410	11,18	9,19	81,42	453	7 160	0,18	1,05		482,49221,5803	63,1717	78,7708	2,6478				
140/1	2-ой Завтрак 10:30-11	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
0033	Обед 12:00-13:00	180	1,76	3,99	11,36	88	20	0,04	4,83		357,52	18,37	16,7	49,46	0,61			
90	Рассольник ленинградский	80	25,38	7,72	1,67	177	60	0,16	6,7		525,085	58,2283	49,3371	329,188	1,4058			
058	Тефтели рыбные тушеные(филе горбуша.минтай)	120	2,7	4,39	20,36	151	2 920	0,02	1,6		122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д000003	Рис отварной с овощами	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1	3,28		34,02	6,97	2,07	3,19	0,07			
ДУ0150	Хлеб ржаной	180	0,18	0,02	16,94	69		0,01	4,16		171,125	20,1583	11,6583	25,5917	0,7583			
Д00020	Лимонный напиток	50	0,73	3,04	7,74	61		0,02										
	Салат из свеклы с изюмом	660	34,05	19,76	75,12	633	3 000	0,35	20,57		10,2508	26,3866	21,5554	36,0506	5,2941			
Пряник	Обед 12:00-13:00	40	2,5	2,9	28,1	149												
Н000015	Полдник 15:30	100	2,82	5,28	3,73	74	20	0,01	0,12		146	109,12	12,18	80,04	0,09			
п132	Пряник	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
Хлеб	ряженка	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
ДУ0056	Чай сладкий	180	16,87	17,2	12,68	273	50	0,05	20,24		532,851	60,6086	36,1543	175,448	2,5971			
	Хлеб пшеничный																	
	Голубцы ленивые																	
	Всего в Полдник 15:30	550	26,29	26,11	69,54	619	70	0,17	20,38		14,0134	90,9882	83,9014	74,1998	5,2758			

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ДУ0094	Завтрак 8:30-9:00 Каша манная молочная жидкая	120	3,4	4,04	16,55	116	18,46	0,04	0,32		115,126 ²	69,5354	10,4123	62,7692	0,1938			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			2,3	7,6	0,04	2,6	0,48			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50		0,28			104	5	54	0,12			
27	Сыр порционный	10	2,6	2,68	35	35	20					109,488	13,7222	82,4222	0,3333			
141	Чай с молоком	200	2,76	2,89	14,47	94	10	0,03	0,54		157,844 ⁴	9						
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	380	11,83	18,57	51,68	421	138,46	0,11	1,14		75,2706	92,4243	29,1745	01,7914	1,1371			
130\1	2-ой Завтрак 10:30-11 Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
нл0039	Обед 12:00-13:00 Суп овощной на курином бульоне	150	1,74	0,17	7,51	38		0,08	8,37		267,57	12,87	15,86	41,91	0,56			
ДУ0052	Плов из говядины	150	16,71	8,97	29,2	227		0,08	1,22		326,426 ¹	17,8389	36,8859	174,805 ⁴	2,094			
22	Салат из моркови с чесноком	50	0,77	4,44	3,83	59		0,01	1,89		135,375	15,8333	9,1917	18,775	0,575			
ДУ00003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ00256	Напиток из шиповника	180	0,61	3,64	18,91	42		0,01	79,2		9,41	9,96	2,76	2,76	4,09			
	Всего в Обед 12:00-13:00	580	23,13	17,82	76,5	453		0,28	90,68		61,2811	74,0022	88,1976	17,2504	9,269			
нл1987	Полдник 15:30 Пирог насыпной	70	6,57	11,57	39,59	289		0,07	0,17		128,31	45,6	12,32	79,82	0,74			
дп117	Запеканка из творога	170	21,45	14,82	17,87	291		0,07	0,26		168,222 ⁷	188,916 ⁴	27,6945	258,770 ⁹	0,7109			
380	Соус яблочный	30			0,4	2			0,02		0,45	0,09	0,03	0,1				
141	Чай с молоком	170	2,34	2,46	12,3	80		0,04	0,46		134,164	93,0693	11,662	70,0627	0,2833			
	Всего в Полдник 15:30	440	30,36	28,85	70,16	662		96,11	0,91		31,1467	27,6757	51,7065	08,7536	1,7342			

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	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	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак 8:30-9:00																			
07	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,85	7,67	25,69	191	40	0,06	0,71		262,95	148,575	26,25	136,47	0,39					
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	30	0,05	0,13		68,75	165,983	19,65	137,483	1,05					
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48					
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	430	10,88	16,44	44,78	371	70	0,11	0,87		346,98	17,2283	48,278	2533	1,92					
130\1	2-ой Завтрак 10:30-11																			
	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61					
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61					
	Обед 12:00-13:00																			
Д\018\нс	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,78	9,36	76		0,01	5,34		226,692	21,483	13,572	27,981	0,639					
272/2	Пудинг рыбный запеченый (филе минтай, горбуша)	80	20,13	9,73	4,21	185	40	0,12	1,29		489,226	60,2133	54,0933	269,213	1,6					
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,58	4,89	31,25	195	10	0,17			210,86	10,47	96,07	144,21	3,22					
Д\000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1	1,08		122,5	17,5	23,5	79	1,95					
Д\00258	Напиток брусничный	180	0,1		16,96	68		0,02	3,5		21,96	2,59	1,3	1,78	0,14					
004	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60					20,5	7,5	18,5	0,35						
	Всего в Обед 12:00-13:00	660	32,5	23,45	82,68	671	50	0,42	11,21		71,2387	32,7563	96,0353	40,6843	7,899					
	Полдник 15:30																			
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235														
1040	Макаронны отварные с овощами	180	5,46	8,05	32,14	223	30	0,09	2,07		193,405	24,5601	16,671	61,0981	1,0472					
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
н000015	ряженка	200	5,64	10,56	7,46	148	40	0,02	0,24		292	218,244	24,3556	160,077	0,1778					
	Всего в Полдник 15:30	480	25,35	25,06	89,44	696	70	0,22	2,31		06,9054	61,7245	74,5266	36,0159	3,405					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	13	12	14	13	15	18	19	20
дп117	Завтрак 8:30-9:00 Запеканка из творога	150	18,93	13,08	15,76	256	50	0,05	0,23		148,425	166,692	24,4393	228,332	0,6321			
п114	Соус сладкий из кураги	30	0,12		4,66	20			0,08		5,56	67,98	3,76	4,02	6,26			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	180	2,99	2,95	21,14	124	10	0,02	0,47		177,54	96,672	15,456	85,86	0,444			
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	410	25,11	24,99	62,22	576	150	0,11	0,78		333,825	40,7449	43,6953	20,8121	7,8261			
140/5	2-ой Завтрак 10:30-11 Бананы свежие	100	1,09	0,33	22,84	89	3 000		8,7		358	5	27	22	0,3		1	2,2
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	100	1,09	0,33	22,84	89	3 000		8,7		358	5	27	22	0,3		1	2,2
ДУ0026	Обед 12:00-13:00 Суп картофельный с бобовыми	180	4,41	4,05	12,06	119		0,12	3,36		361,989	24,012	24,66	67,608	1,251			
106	Тефтели мясо-крупяные	80	10,71	8,16	6,81	144	10	0,03	0,27		203,76	8,7536	15,8243	111,577	1,4951			
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24			0,02			9,82	1,48	7,7	0,04			
059	Свекла тушеная	120	1,98	3,28	11,48	83		0,02	6,05		384,228	46,08	26,064	54,24	1,62			
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
047	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95		0,04				8	5,6	26	0,44			
	Всего в Обед 12:00-13:00	660	24,04	17,85	88,6	636	10	0,31	10,78		095,257	18,6056	98,3783	51,4652	6,9461			
02и	Полдник 15:30 Бутерброд с повидлом	70	4,9	0,83	54,33	244		0,12	0,12		217	29,26	42,63	138,55	3,2			
033	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	141	200	0,03	0,68			79,5	17,45	90,59	0,35			
п132	Чай сладкий	180	0,11	0,02	7,66	32			0,02		13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4071			
	Всего в Полдник 15:30	400	9,96	7,6	77,47	417	200	0,15	0,82		230,644	111,089	62,147	33,0112	3,9571			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Д00084	Завтрак 8:30-9:00	180	5,75	7,32	30,8	211	20	0,06	0,47		165,44	98,57	23,63	107,88	0,42			
3/1	Каши "Дружба"	50	5,92	8,73	7,25	132	30	0,05	0,13		68,75	165,983	19,65	137,483	1,05			
п143	Бутерброд с сыром	200	2,62	2,81	12,76	87	10	0,02	0,52		146,277	105,755	12,1889	78,3111	0,0778			
	Кофе на молоке										8	6						
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	430	14,29	18,86	50,81	430	60	0,13	1,12		80,4678	70,3089	55,4689	23,6744	1,5478			
130\1	2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85												
54-10м	Обед 12:00-13:00	160	17,73	17,47	10,53	272	82 530	0,07	23,11		594,666	68	38,6667	186,666	2,9333	36	0,5333	72
54-20с	Капуста тушеная с мясом	180	5,98	3,67	16,07	121	10	0,1	7,8		408,367	31,64	31,771	49,6031	0,9804	0,0041	0,0002	0,0269
Д000003	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д00256	Хлеб ржаной	180	0,61	3,64	18,91	42		0,01	79,2		9,41	9,96	2,76	2,76	4,09			
	Напиток из шиповника																	
	Всего в Обед 12:00-13:00	570	27,62	25,38	62,56	522	82 540	0,28	110,11		34,9444	127,1 96,6977	18,0298	9,9537 36,0041	0,5335 72,0269			
141	Полдник 15:30	200	2,76	2,89	14,47	94	10	0,03	0,54		157,844	109,488	13,7222	82,4222	0,3333			
057	Чай с молоком	200	5,86	6,3	27,79	191	20	0,16	22,87		993,33	135,97	61,34	163,95	1,8			
нл00273	Рагу овощное	70	5,8	5,57	38,05	226	20	0,06	0,11		100,45	32,26	9,96	63,08	0,68			
Хлеб	Булочка ванильная	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Хлеб пшеничный																	
	Всего в Полдник 15:30	520	18,42	15,46	97,15	601	50	0,36	23,52		73,1244 96,6389	18,5222 24,2922	4,9933					

№ рсч.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 8:30-9:00																		
067	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194	230	0,09	0,81			171,74	41,72	181,08	0,81				
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01				
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48				
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	410	11,42	21,39	52,52	448	330	0,15	1,28		133,952	276,324	52,728	254,156	1,372				
	2-ой Завтрак 10:30-11																		
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Обед 12:00-13:00																		
нл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,56	7,66	78	10	0,02	9,73		230,256	31,6368	14,4288	32,9328	0,504				
ду100	оладьи из печени	80	15,3	6,53	2,75	132	4 060	0,2	10,95		265,6	28,58	16,08	250,52	5,1				
н000014	Пюре картофельное с морковью	120	2,27	3,46	14,59	99	10	0,09	7,21		542,8	33,94	26,6	65,71	0,82				
днл0021	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	4,77	3,2	58		0,02	1,68		120,658	14,3917	8,5917	16,475	0,525				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
п122/1	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,51		22	90			0,36		25,81	323,87	18,01	14,41	30,1				
	Всего в Обед 12:00-13:00	660	23,48	19,92	67,25	544	4 080	0,43	29,93		07,6243	49,9185	07,2105	59,0478	38,999				
	Полдник 15:30																		
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	4,31	1,99	45,39	216	14 460	0,04	0,11	0,11	90,4166	17,5	8,75	43,1666	0,6184	24,5	2,8	9,8	
111	Соус клюквенный	40	0,02		5,93	23			0,72			2,78	0,72	1,45	0,04				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
141	Чай с молоком	180	2,48	2,6	13,02	85	10	0,04	0,49		142,056	98,544	12,348	74,184	0,3				
нл00127	Пудинг из творога с рисом	180	18,5	13,02	23,94	287	60	0,06	0,21		152,535	156,81	30,225	238,89	0,75				
	Всего в Полдник 15:30	520	29,31	18,31	105,12	701	14 530	0,25	1,53		0,11	06,5076	294,554	85,543	72,5306	3,8884	24,5	2,8	9,8
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,05	30,33	54,76														