

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий \_\_\_\_\_ Медведева С.Е.

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

Сезон: **зимний**  
 Категория: **Дети от 3 до 7**  
 Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>														
H000018	Каша ячневая молочная жидкая	196/4	5,47	8,53	22,91	192	0,05	0,5	0,03		104,29	94,15	15,62	0,29
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	0,02	0,47	0,01		95,18	70,48	10,97	0,07
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	0,04		0,04		7,6			0,48
<b>Всего</b>			<b>10,9</b>	<b>20,02</b>	<b>55,05</b>	<b>446</b>	<b>0,11</b>	<b>0,97</b>	<b>0,13</b>		<b>208,87</b>	<b>167,23</b>	<b>26,63</b>	<b>0,85</b>
<b>2-ой Завтрак 10:30-11</b>														
130\1-9	Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,6	90	0,02	1,8			16	14	10	0,2
<b>Всего</b>			<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>22,6</b>	<b>90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>														
037	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92	0,1	7,08			38,2	69,1	29,9	0,92
86	Котлеты рыбные любительские(Филе горбуша,минтай)	80	11,32	5,63	8,08	128	0,07	0,97	0,04		53,53	94,39	38,96	1,06
058	Рис отварной с овощами	120	2,7	4,39	20,36	151	0,02	1,6	2,92		5,16	49,62	18,29	0,5
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,13			0,02
Д00004	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,83	5,05	4,83	68	0,01	19,15			22,76	15,77	8,62	0,3
<b>Всего</b>			<b>19,91</b>	<b>17,17</b>	<b>66,66</b>	<b>534</b>	<b>0,28</b>	<b>28,8</b>	<b>2,96</b>		<b>133,78</b>	<b>292,08</b>	<b>114,57</b>	<b>4,36</b>
<b>Полдник 15:30</b>														
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235								
786	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	3,6	3,33	14,4	106	0,04	1,2	0,02		161,33	125,33	20	0,13
<b>Всего</b>			<b>13,85</b>	<b>9,08</b>	<b>47,4</b>	<b>341</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>		<b>161,33</b>	<b>125,33</b>	<b>20</b>	<b>0,13</b>
<b>Ужин 18:30</b>														
Д00132	Сырники с морковью	180	21,19	8,66	33,5	298	0,08	0,85	0,06		188,76	245,35	36,02	0,92
08-23	Молоко цельное сгущенное с сахаром	40	3,16	3,48	21,76	128	0,04	1,04	29,6	0,08	113,6	101,2	10,4	0,08
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48





нл00091	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,15	5,89	27,86	189	0,11	0,46	0,02		93,5	149,49	10,71	1,42
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	0,04		0,04		7,6			0,48
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	0,02	0,47	0,01		95,18	70,48	10,97	0,07
<b>Всего</b>			<b>11,58</b>	<b>17,38</b>	<b>60</b>	<b>443</b>	<b>0,17</b>	<b>0,93</b>	<b>0,12</b>		<b>198,08</b>	<b>222,57</b>	<b>21,72</b>	<b>1,98</b>
2-ой Завтрак10:30-11														
130\1-9	Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,6	90	0,02	1,8			16	14	10	0,2
<b>Всего</b>			<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>22,6</b>	<b>90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
Обед 12:00-13:00														
004	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60	0,02	3,5			20,5	18,5	7,5	0,35
042	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120	0,08	6,42			86,34	131,22	43,52	1,04
056	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	100	0,08	2,51	0,07		44,06	65,6	18,67	0,59
Д00161	Биточки говяжьи	80	13,59	13,19	6,49	199	0,06	0,09	0,02		30,02	152,31	23,67	2,13
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84		1,08			4,44	5,34	1,25	0,15
116	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,35	0,75	2,37	18		0,27			1,03	3,7	0,36	0,07
<b>Всего</b>			<b>28,37</b>	<b>24,69</b>	<b>66,99</b>	<b>650</b>	<b>0,32</b>	<b>13,87</b>	<b>0,09</b>		<b>200,39</b>	<b>439,87</b>	<b>113,77</b>	<b>5,89</b>
Полдник 15:30														
нл00279	Коржик молочный	70	4,77	8,19	47,37	282	0,05	0,05	0,05		17,15	42,96	6,74	0,55
420	Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	0,04	0,5	0,02		190,08	148,77	21,92	0,16
<b>Всего</b>			<b>9,51</b>	<b>13,26</b>	<b>54,09</b>	<b>373</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,07</b>		<b>207,23</b>	<b>191,73</b>	<b>28,66</b>	<b>0,71</b>
Ужин 18:30														
057	Рагу овощное	210	6,16	6,62	29,19	201	0,17	24,03	0,02		142,78	172,16	64,41	1,89
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
<b>Всего</b>			<b>9,47</b>	<b>7,22</b>	<b>54,5</b>	<b>321</b>	<b>0,26</b>	<b>24,06</b>	<b>0,02</b>		<b>160,59</b>	<b>268,33</b>	<b>93,51</b>	<b>4,11</b>
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>62,81</b>	<b>258,18</b>	<b>1 877</b>	<b>0,86</b>	<b>41,21</b>	<b>0,3</b>		<b>782,3</b>	<b>1 136,5</b>	<b>267,65</b>	<b>12,9</b>

**1-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,2	6	29,6	193	0,05	0,47	7,15	0,25	102,14	105,63	20,37	0,06
02и	Бутиерброд с повидлом	50	3,5	0,59	38,8	175	0,09	0,09			20,9	98,96	30,45	2,29

141	Чай с молоком	200	2,76	2,89	14,47	94	0,03	0,54	0,01		109,49	82,42	13,72	0,33		
<b>Всего</b>		<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>11,46</b>	<b>9,48</b>	<b>82,87</b>	<b>462</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>	<b>7,16</b>	<b>0,25</b>	<b>232,53</b>	<b>287,01</b>	<b>64,55</b>	<b>2,68</b>		
2-ой Завтрак 10:30-11																
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52		4,6	3	0,2	6	11	5	0,1		
<b>Всего</b>		<b>2-ой Завтрак 10:30-11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>13,81</b>	<b>52</b>		<b>4,6</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>		
Обед 12:00-13:00																
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,48	0,05	2,01	11	0,01	2,23			3,44	11,17	4,24	0,15		
90	Тефтели рыбные тушеные(филе горбвша.минтай)	80	25,38	7,72	1,67	177	0,16	6,7	0,06		58,23	329,19	49,34	1,41		
д01/1	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	4,51	24,26	152	0,04		0,02		14,33	113,76	13,94	0,63		
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56		
ДУ0150	Лимонный напиток	180	0,18	0,02	16,94	69	0,01	3,28			6,97	3,19	2,07	0,07		
112-09	Соус молочный	40	1,44	2,96	3,84	48	0,03	0,08	13,92		44	34,8	5,2	0,08		
Д00020	Салат из свеклы с изюмом	50	0,73	3,04	7,74	61	0,02	4,16			20,16	25,59	11,66	0,76		
<b>Всего</b>		<b>Обед 12:00-13:00</b>	<b>34,38</b>	<b>18,78</b>	<b>70,11</b>	<b>587</b>	<b>0,35</b>	<b>16,45</b>	<b>14</b>		<b>161,12</b>	<b>580,91</b>	<b>105,25</b>	<b>4,65</b>		
Полдник 15:30																
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149										
Йогурт	Йогурт	210	5,88	5,25	27,3	181	0,07	3,36	48,3		228,9	178,5	27,3	0,21		
<b>Всего</b>		<b>Полдник 15:30</b>	<b>8,38</b>	<b>8,15</b>	<b>55,4</b>	<b>330</b>	<b>0,07</b>	<b>3,36</b>	<b>48,3</b>		<b>228,9</b>	<b>178,5</b>	<b>27,3</b>	<b>0,21</b>		
Ужин 18:30																
ДУ0056	Голубцы ленивые	210	19,64	20,02	14,73	318	0,03	23,52	0,03		69,33	201,88	41,62	2,98		
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48		
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74		
<b>Всего</b>		<b>Ужин 18:30</b>	<b>22,95</b>	<b>20,62</b>	<b>40,04</b>	<b>438</b>	<b>0,12</b>	<b>23,55</b>	<b>0,03</b>		<b>87,14</b>	<b>298,05</b>	<b>70,72</b>	<b>5,2</b>		
<b>Всего в</b>			<b>день</b>			<b>57,2</b>	<b>262,23</b>	<b>1 869</b>	<b>0,71</b>	<b>49,06</b>	<b>72,49</b>	<b>0,45</b>	<b>715,69</b>	<b>1 355,46</b>	<b>272,81</b>	<b>12,83</b>

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
077	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	113	0,04	0,16	0,2		90,74	136,35	12,96	1,19
004	Икра кабачковая для детского питания	70	1,33	6,23	5,39	83	0,01	4,9			28,7	25,9	10,5	0,49
141	Чай с молоком	200	2,76	2,89	14,47	94	0,03	0,54	0,01		109,49	82,42	13,72	0,33

01	Бутерброд с маслом	40	2,72	5,04	11,28	101	0,07		0,01		13,67	78,07	22,35	1,47
<b>Всего</b>		<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>13,88</b>	<b>22,31</b>	<b>34,03</b>	<b>391</b>	<b>0,15</b>	<b>5,6</b>	<b>0,22</b>		<b>242,6</b>	<b>322,74</b>	<b>59,53</b>	<b>3,48</b>
2-ой Завтрак 10:30-11														
130\1-9	Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,6	90	0,02	1,8			16	14	10	0,2
<b>Всего</b>		<b>2-ой Завтрак 10:30-11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>22,6</b>	<b>90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
Обед 12:00-13:00														
нл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86	0,03	10,81	0,01		35,15	36,59	16,03	0,56
54-12м	Плов с курицей	160	21,87	6,53	26,53	252	0,07	1,89	117,6		16	186,67	86,67	1,61
22	Салат из моркови с чесноком	50	0,77	4,44	3,83	59	0,01	1,89			15,83	18,77	9,19	0,57
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
Д00256	Напиток из шиповника	180	0,61	3,64	18,91	42	0,01	79,2			9,96	2,76	2,76	4,09
<b>Всего</b>		<b>Обед 12:00-13:00</b>	<b>27,56</b>	<b>20,15</b>	<b>71,43</b>	<b>508</b>	<b>0,2</b>	<b>93,79</b>	<b>117,61</b>		<b>90,95</b>	<b>307,99</b>	<b>133,45</b>	<b>8,4</b>
Полдник 15:30														
нл1987	Пирог насыпной	70	6,57	11,57	39,59	289	0,07	0,17	0,02		45,6	79,82	12,32	0,74
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	2,34	39,6		216	162	25,2	0,18
<b>Всего</b>		<b>Полдник 15:30</b>	<b>11,79</b>	<b>17,33</b>	<b>48,05</b>	<b>397</b>	<b>0,14</b>	<b>2,51</b>	<b>39,62</b>		<b>261,6</b>	<b>241,82</b>	<b>37,52</b>	<b>0,92</b>
Ужин 18:30														
ДУ0080	Картофель отварной с маслом	160	3,06	7,93	31,29	198	0,14	12,96			14,27	81,8	32,43	1,28
№8	Рыба соленая(порциями)	50	10,38	3,96	0,18	97					29,04		22,18	
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
<b>Всего</b>		<b>Ужин 18:30</b>	<b>16,75</b>	<b>12,49</b>	<b>56,78</b>	<b>415</b>	<b>0,23</b>	<b>12,99</b>			<b>61,12</b>	<b>177,97</b>	<b>83,72</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего в</b>		<b>день</b>	<b>72,54</b>	<b>232,89</b>	<b>1 801</b>	<b>0,74</b>	<b>116,69</b>	<b>157,45</b>			<b>672,26</b>	<b>1 064,52</b>	<b>324,22</b>	<b>16,5</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
Яйцо ве	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
004	Икра кабачковая для детского питания	70	1,33	6,23	5,39	83	0,01	4,9			28,7	25,9	10,5	0,49
1-Маг	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	0,05	0,13	0,03		165,98	137,48	19,65	1,05
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
<b>Всего</b>		<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>12,44</b>	<b>19,6</b>	<b>24,76</b>	<b>326</b>	<b>0,09</b>	<b>5,06</b>	<b>0,13</b>		<b>219,35</b>	<b>244,48</b>	<b>37,25</b>	<b>3,02</b>

130\1-9	2-ой Завтрак10:30-11 Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,6	90	0,02	1,8			16	14	10	0,2
<b>Всего 2-ой Завтрак10:30-11</b>			<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>22,6</b>	<b>90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
Обед 12:00-13:00														
029	Борщ с фасолью со сметаной	200	5,47	2,8	19,59	125	0,08	16,51	0,03		83,92	123,23	43,51	2,01
272/2	Пудинг рыбный запеченый (филе минтай, горбвша)	80	20,13	9,73	4,21	185	0,12	1,29	0,04		60,21	269,21	54,09	1,6
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,58	4,89	31,25	195	0,17		0,01		10,47	144,21	96,07	3,22
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
Д00258	Напиток брусничный	180	0,1		16,96	68		1,08			2,59	1,78	1,3	0,14
Д00009	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,67	66	0,03	2,2			22,47	24,2	16,72	0,31
112-09	Соус молочный	40	1,44	2,96	3,84	48	0,03	0,08	13,92		44	34,8	5,2	0,08
<b>Всего Обед 12:00-13:00</b>			<b>36,93</b>	<b>25,9</b>	<b>94,17</b>	<b>756</b>	<b>0,51</b>	<b>21,16</b>	<b>14</b>		<b>237,66</b>	<b>660,63</b>	<b>235,69</b>	<b>8,92</b>
Полдник 15:30														
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235								
786	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	3,6	3,33	14,4	106	0,04	1,2	0,02		161,33	125,33	20	0,13
<b>Всего Полдник 15:30</b>			<b>13,85</b>	<b>9,08</b>	<b>47,4</b>	<b>341</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>		<b>161,33</b>	<b>125,33</b>	<b>20</b>	<b>0,13</b>
Ужин 18:30														
1040	Макароны отварные с овощами	210	6,23	9,2	36,72	255	0,09	2,36	0,04		28,04	69,76	19,04	1,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
<b>Всего Ужин 18:30</b>			<b>9,54</b>	<b>9,8</b>	<b>62,03</b>	<b>375</b>	<b>0,18</b>	<b>2,39</b>	<b>0,04</b>		<b>45,85</b>	<b>165,93</b>	<b>48,14</b>	<b>3,42</b>
<b>Всего в день</b>			<b>64,64</b>	<b>250,96</b>	<b>1 888</b>	<b>0,84</b>	<b>31,61</b>	<b>14,19</b>			<b>680,2</b>	<b>1 210,38</b>	<b>351,08</b>	<b>15,69</b>

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
Д00084	Каша "Дружба"	180	5,75	7,32	30,8	211	0,06	0,47	0,02		98,57	107,88	23,63	0,42
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	0,04		0,04		7,6			0,48
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	180	2,99	2,95	21,14	124	0,02	0,47	0,01		96,67	85,86	15,46	0,44
<b>Всего Завтрак 8:30-9:00</b>			<b>11,81</b>	<b>19,23</b>	<b>72,6</b>	<b>511</b>	<b>0,12</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>		<b>204,64</b>	<b>196,34</b>	<b>39,13</b>	<b>1,35</b>
2-ой Завтрак10:30-11														
140/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

<b>Всего</b>		<b>2-ой Завтрак10:30-11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2,3</b>
Обед 12:00-13:00														
ДУ0026	Суп картофельный с бобовыми	200	4,93	4,53	17,87	132	0,13	3,73			26,68	75,12	27,4	1,39
106	Тефтели мясо-крупяные	80	10,71	8,16	6,81	144	0,03	0,27	0,01		8,75	111,58	15,82	1,5
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24		0,02			9,82	7,7	1,48	0,04
059	Свекла тушеная	120	1,98	3,28	11,48	83	0,02	6,05			46,08	54,24	26,06	1,62
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84		1,08			4,44	5,34	1,25	0,15
Д000003	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
047	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Всего</b>		<b>Обед 12:00-13:00</b>	<b>23,24</b>	<b>18,09</b>	<b>87,59</b>	<b>614</b>	<b>0,28</b>	<b>11,15</b>	<b>0,01</b>		<b>114,27</b>	<b>327,38</b>	<b>91,72</b>	<b>6,3</b>
Полдник 15:30														
02и	Бутерброд с повидлом	70	4,9	0,83	54,33	244	0,12	0,12			29,26	138,55	42,63	3,2
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	2,34	39,6		216	162	25,2	0,18
<b>Всего</b>		<b>Полдник 15:30</b>	<b>10,12</b>	<b>6,59</b>	<b>62,79</b>	<b>352</b>	<b>0,19</b>	<b>2,46</b>	<b>39,6</b>		<b>245,26</b>	<b>300,55</b>	<b>67,83</b>	<b>3,38</b>
Ужин 18:30														
051	Картофель, запеченный в сметане	210	4,96	7,4	35,23	227	0,21	18,67	0,03		37,07	129,53	48,12	1,87
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
<b>Всего</b>		<b>Ужин 18:30</b>	<b>8,27</b>	<b>8</b>	<b>60,54</b>	<b>347</b>	<b>0,3</b>	<b>18,7</b>	<b>0,03</b>		<b>54,88</b>	<b>225,7</b>	<b>77,22</b>	<b>4,09</b>
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>52,32</b>	<b>293,61</b>	<b>1 871</b>	<b>0,91</b>	<b>38,25</b>	<b>41,76</b>	<b>0,4</b>	<b>638,06</b>	<b>1 065,97</b>	<b>287,89</b>	<b>17,42</b>

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	8,57	22,88	192	0,05	0,49	0,04		104,29	94,14	15,62	0,3
п143	Кофе на молоке	200	2,62	2,81	12,76	87	0,02	0,52	0,01		105,76	78,31	12,19	0,08
1-Mar	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	0,05	0,13	0,03		165,98	137,48	19,65	1,05
<b>Всего</b>		<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>13,99</b>	<b>20,11</b>	<b>42,89</b>	<b>411</b>	<b>0,12</b>	<b>1,14</b>	<b>0,08</b>		<b>376,03</b>	<b>309,93</b>	<b>47,46</b>	<b>1,43</b>
2-ой Завтрак10:30-11														
130\1-9	Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,6	90	0,02	1,8			16	14	10	0,2
<b>Всего</b>		<b>2-ой Завтрак10:30-11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>22,6</b>	<b>90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
Обед 12:00-13:00														
0033	Рассольник ленинградский	200	2,04	4,43	12,49	98	0,06	5,37	0,02		19,08	52,79	17,17	0,78

276/1	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	150	12,83	14,19	12,77	231	0,12	6,62	0,03		18,83	138,48	27,04	1,59
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
Д00256	Напиток из шиповника	180	0,61	3,64	18,91	42	0,01	79,2			9,96	2,76	2,76	4,09
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0,17	5,08	27	0,02	0,97	0,6		18,33	18,33	5,67	0,17
<b>Всего</b>			<b>Обед 12:00-13:00</b>	<b>19,12</b>	<b>22,91</b>	<b>62,9</b>	<b>467</b>	<b>0,29</b>	<b>92,16</b>	<b>0,65</b>	<b>80,21</b>	<b>275,57</b>	<b>71,44</b>	<b>8,19</b>
Полдник 15:30														
420	Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	0,04	0,5	0,02		190,08	148,77	21,92	0,16
нл00273	Булочка ванильная	70	5,8	5,57	38,05	226	0,06	0,11	0,02		32,26	63,08	9,96	0,68
<b>Всего</b>			<b>Полдник 15:30</b>	<b>10,54</b>	<b>10,64</b>	<b>44,77</b>	<b>317</b>	<b>0,1</b>	<b>0,61</b>	<b>0,04</b>	<b>222,34</b>	<b>211,85</b>	<b>31,88</b>	<b>0,84</b>
Ужин 18:30														
ДУ0101	Плов с изюмом	200	5	20	55	420	0,08	1,82			44,37	125,18	48,26	1,43
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,11				18,92	114,84	33,5	2,18
<b>Всего</b>			<b>Ужин 18:30</b>	<b>9,11</b>	<b>20,74</b>	<b>83,68</b>	<b>558</b>	<b>0,19</b>	<b>1,85</b>		<b>65,96</b>	<b>244,32</b>	<b>84,06</b>	<b>4,09</b>
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>74,66</b>	<b>256,84</b>	<b>1 843</b>	<b>0,72</b>	<b>97,56</b>	<b>0,77</b>		<b>760,54</b>	<b>1 055,67</b>	<b>244,84</b>	<b>14,75</b>

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
ДУ0095	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,74	1,06	32,84	157	0,14	0,47	0,02		102,96	141,7	36,16	0,89
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	0,04		0,04		7,6			0,48
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	0,02	0,47	0,01		95,18	70,48	10,97	0,07
<b>Всего</b>			<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>9,17</b>	<b>12,55</b>	<b>64,98</b>	<b>411</b>	<b>0,2</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>	<b>207,55</b>	<b>214,77</b>	<b>47,17</b>	<b>1,45</b>
2-ой Завтрак 10:30-11														
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52		4,6	3	0,2	6	11	5	0,1
<b>Всего</b>			<b>2-ой Завтрак 10:30-11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>13,81</b>	<b>52</b>		<b>4,6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>
Обед 12:00-13:00														
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	0,05		0,01		7,49	31,94	5,72	0,57

044	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72	0,1	9,88			48,16	141,64	26,04	1,04
091	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,63	3,41	181	0,03	0,39	0,02		30,75	120,54	20,14	1,81
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	0,08				14	63,2	18,8	1,56
22	Салат из моркови с чесноком	50	0,77	4,44	3,83	59	0,01	1,89			15,83	18,77	9,19	0,57
нл122	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,51		22	90		0,36			323,87	14,41	18,01	30,1
<b>Всего</b>			<b>Обед 12:00-13:00</b>	<b>25,28</b>	<b>24,21</b>	<b>81,31</b>	<b>648</b>	<b>0,27</b>	<b>12,52</b>	<b>0,03</b>	<b>440,1</b>	<b>390,5</b>	<b>97,9</b>	<b>35,66</b>
Полдник 15:30														
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149								
Йогурт	Йогурт	210	5,88	5,25	27,3	181	0,07	3,36	48,3		228,9	178,5	27,3	0,21
<b>Всего</b>			<b>Полдник 15:30</b>	<b>8,38</b>	<b>8,15</b>	<b>55,4</b>	<b>330</b>	<b>0,07</b>	<b>3,36</b>	<b>48,3</b>	<b>228,9</b>	<b>178,5</b>	<b>27,3</b>	<b>0,21</b>
Ужин 18:30														
056	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	0,09	2,72	0,08		47,74	71,07	20,23	0,64
11	Рыба тушеная с овощами	80	15,31	7,55	6,13	153	0,08	2,05	0,01		35,88	198,84	34,06	0,9
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,03			2,67	4,3	2,3	0,48
<b>Всего</b>			<b>Ужин 18:30</b>	<b>21,44</b>	<b>12,21</b>	<b>38,41</b>	<b>381</b>	<b>0,26</b>	<b>4,8</b>	<b>0,09</b>	<b>101,43</b>	<b>366,08</b>	<b>83,39</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>57,29</b>	<b>253,91</b>	<b>1 822</b>	<b>0,8</b>	<b>26,22</b>	<b>51,54</b>	<b>0,2</b>	<b>983,97</b>	<b>1 160,85</b>	<b>260,76</b>	<b>41,18</b>

**2-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 8:30-9:00														
067	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,99	9,9	20,38	194	0,09	0,81	0,23		171,74	181,08	41,72	0,81
1-Мар	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	0,05	0,13	0,03		165,98	137,48	19,65	1,05
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	0,02	0,47	0,01		95,18	70,48	10,97	0,07
<b>Всего</b>			<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>14,27</b>	<b>21,16</b>	<b>39,11</b>	<b>404</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>0,27</b>	<b>432,91</b>	<b>389,04</b>	<b>72,34</b>	<b>1,93</b>
2-ой Завтрак 10:30-11														
140/5	Бананы свежие	100	1,09	0,33	22,84	89		8,7	3	0,1	5	22	27	0,3
<b>Всего</b>			<b>2-ой Завтрак 10:30-11</b>	<b>1,09</b>	<b>0,33</b>	<b>22,84</b>	<b>89</b>		<b>8,7</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>0,3</b>
Обед 12:00-13:00														
Д00039	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,22	5,28	11,52	118	0,08	6,06	0,01		14,21	87,72	22,41	1,28
ду100	оладьи из печени	80	15,3	6,53	2,75	132	0,2	10,95	4,06		28,58	250,52	16,08	5,1
н000014	Пюре картофельное с морковью	120	2,27	3,46	14,59	99	0,09	7,21	0,01		33,94	65,71	26,6	0,82

