



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: **Дети от 3 до 7****1-ая неделя/Понедельник**

№ 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	410	10,9	20,02	55,05	446	130	0,11	0,97		306,632	208,874	26,628	167,226	0,852			
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	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		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	100	5,7	4,82	27,45	180	20	0,14				9,49	90,18	135,08	3,03			
112-09	Соус молочный	40	1,44	2,96	3,84	48	13 920	0,03	0,08	0,04	52,4	44	5,2	34,8	0,076	8,4	0,9	8,8
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
ДУ0003	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	2,23	4,13	40		0,01	7,8		87,0222	21,3333	6,3556	11,9222	0,2667			
	Всего в Обед 12:00-13:00	680	24,67	17,7	78,97	592	13 980	0,44	15,22	0,04	41,9482	180,36	91,1056	17,3823	7,2315	8,4	0,9	8,8
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
303/23	Варенец	200	5,8	5	8,2	99	110	0,07	1,6	0,11	288	236	32	192	0,2	18	4	40
	Всего в Полдник 15:30	250	16,05	10,75	41,2	334	110	0,07	1,6	0,11	288	236	32	192	0,2	18	4	40
	Ужин 18:30																	
051	Картофель, запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	105	10	0,09	3,12			17,3	20,34	58,18	0,63			
004	Икра кабачковая для детского питания	40	0,75	3,17	3,1	44		0,01	1,12		126	14,43	5,22	12,88	0,24			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
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 Ужин 18:30	390	7,19	7,09	40,29	287	10	0,21	4,27		262,78	53,32	61,36	190,2	3,53			

№ реч.	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		
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																			
пп37	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	0,0037			
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		
Вафли	Полдник 15:30																			
Д00251	Вафли	50	1,5	1,23	36,45	163		0,02			16,5	4,4	0,87	14,36	0,26					
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,07	1,4		292	240	28	190	0,2					
	Всего в Полдник 15:30	250	7,1	7,63	44,65	276	40	0,09	1,4		308,5	244,4	28,87	204,36	0,46					
114	Ужин 18:30																			
Д00132	Соус сладкий из кураги	40	0,27		4,4	27			0,08			10,43	5,51	8,67	0,16					
п132	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					
Хлеб	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
	Всего в Ужин 18:30	450	23,22	8,45	62,87	429	50	0,19	0,87		60,6067	99,8067	73,3367	45,9033	3,6467					

№ 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																					
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							
л17	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48							
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01							
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							
	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																					
042	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108		0,07	5,78			77,706	39,168	118,098	0,936							
42	Салат из моркови	50	0,03	0,45	0,45	2			0,05		5,2667	1,1888	0,8667	1,2555	0,0222							
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							
199	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	1,08		122,5	17,5	23,5	79	1,95							
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84					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							
	Полдник 15:30																					
Д00268	Бантики с корицей	70	4,79	8,22	47,49	283	30	0,06	0,01		84,6689	23,8155	8,0889	60,1222	0,8089							
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	2,16	25,2	162	0,18	16,2	3,6					
	Всего в Полдник 15:30	250	10,01	13,98	55,95	391	39 630	0,13	2,35	0,1	47,4689	39,8155	33,2889	22,1222	0,9889	16,2	3,6					
	Ужин 18:30																					
Д052	Картофель и овощи, тушенные 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							
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18							
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 Ужин 18:30	450	8,14	6,11	55,28	308	10	0,25	13,93		83,6437	54,0354	76,1637	25,2946	4,3054							

№ 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
54-1к	Завтрак 8:30-9:00 Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,2	6	29,6	193	7 150	0,05	0,47		185,436	102,136 ³	20,3737	105,626 ⁸	0,0578			
02и	Бутерброд с повидлом	50	3,5	0,59	38,8	175	10	0,09	0,09		155	20,9	30,45	98,96	2,29			
141	чай с молоком	200	2,76	2,89	14,47	94	10	0,03	0,54		157,844	109,488 ⁴	13,7222	82,4222	0,3333			
	Всего в Завтрак 8:30-9:00	430	11,46	9,48	82,87	462	7 160	0,17	1,1		98,2804	32,5252	64,5459	287,009	2,6811			
140/1	2-ой Завтрак 10:30-11 Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Всего в 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
0033	Обед 12:00-13:00 Рассольник ленинградский	180	1,76	3,99	11,36	88	20	0,04	4,83		357,52	18,37	16,7	49,46	0,61			
90	Тефтели рыбные тушеные(филе горбуша.минтай)	80	25,38	7,72	1,67	177	60	0,16	6,7		525,085 ⁸	58,2283	49,3371	329,188 ⁹	1,4058			
058	Рис отварной с овощами	120	2,7	4,39	20,36	151	2 920	0,02	1,6			5,16	18,29	49,62	0,5			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д00150	Лимонный напиток	180	0,18	0,02	16,94	69		0,01	3,28		34,02	6,97	2,07	3,19	0,07			
Д00020	Салат из свеклы с изюмом	50	0,73	3,04	7,74	61		0,02	4,16		171,125	20,1583	11,6583	25,5917	0,7583			
	Всего в Обед 12:00-13:00	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	Полдник 15:30 Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149												
Н000015	ряженка	210	5,92	11,09	7,83	155	42	0,02	0,25		306,6	229,156 ⁶	25,5734	168,081 ⁷	0,1867			
	Всего в Полдник 15:30	250	8,42	13,99	35,93	304	42	0,02	0,25		306,6	29,1566	25,5734	68,0817	0,1867			
Д00056	Ужин 18:30 Голубцы ленивые	200	18,74	19,11	14,09	303	60	0,06	22,49		592,057 ¹	67,3429	40,1714	194,942 ⁹	2,8858			
п132	чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,11	0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11	22,52		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Всего в Ужин 18:30	450	22,85	19,85	42,77	441	60	0,17	22,52		28,8371	88,9329	75,9714	14,0829	5,5458			

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ		A (рег.эquiv)	B1	C	D	K	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	
27	Завтрак 8:30-9:00							20		0,28			104	5	54	0,12				
ДУ0094	Сыр порционный	10	2,6	2,68	16,55	35		18,46	0,04	0,32		115,126	69,5354	10,4123	62,7692	0,1938				
	Каша манная молочная жидкая	120	3,4	4,04	20,56	116		40	0,04			2	7,6			0,48				
117	Батон нарезной	40	0,07	7,8	0,1	105		50	0,03	0,54		2,3	1,8	0,04	2,6	0,01				
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	2,76	2,89	14,47	71		10				157,844	109,488	13,7222	82,4222	0,3333				
141	Чай с молоком	200				94						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				
	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				
нл0039	Суп овощной на курином бульоне	180	2,09	0,2	9,01	46			0,09	10,04		321,08	15,44	19,03	50,29	0,67				
ДУ0052	Плов из говядины	150	16,71	8,97	29,2	227			0,08	1,22		326,426	17,8389	36,8859	174,805	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				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87			0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Д00256	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	610	23,48	17,85	78	461			0,29	92,35		14,7911	76,5722	91,3676	25,6304	9,379				
	Полдник 15:30																			
нл1987	Пирог насыпной	70	6,57	11,57	39,59	289		20	0,07	0,17		128,31	45,6	12,32	79,82	0,74				
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108		39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36	
	Всего в Полдник 15:30	250	11,79	17,33	48,05	397		39 620	0,14	2,51	0,1	391,11	261,6	37,52	241,82	0,92	16,2	3,6	36	
	Ужин 18:30																			
дл117	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				
380	Соус яблочный	40	0,11	0,04	11,84	2				0,03		0,6036	0,11	0,0336	0,1264	0,004				
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48				0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90			0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Ужин 18:30	440	23,04	13,82	44,98	396		50	0,16	0,29		85,8086	88,3929	60,2729	47,5985	3,2961				

Заведующего

Чебоксарова Е.А.

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

Сезон: **зимний**Категория: **Дети от 3 до 7****1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	18	19	20			
	Завтрак 8:30-9:00																		
Н000018	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		2,48	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				
037	Обед 12:00-13:00																		
86	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	83		0,09	6,37			34,38	26,91	62,19	0,83				
	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	100	5,7	4,82	27,45	180	20	0,14	0,08	0,04	52,4	44	5,2	34,8	0,076	8,4	0,9	8,8	
112-09	Соус молочный	40	1,44	2,96	3,84	48	13 920	0,03			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			0,216	0,1267		0,0188					
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26		0,01	7,8		87,0222	21,3333	6,3556	11,9222	0,2667				
ДУ0003	Салат из белокачанной капусты	50	0,73	2,23	4,13	40													
	Всего в Обед 12:00-13:00	680	24,67	17,7	78,97	592	13 980	0,44	15,22	0,04	41,9482	180,36	91,1056	17,3823	7,2315	8,4	0,9	8,8	
п01	Полдник 15:30																		
303/23	Печенье	50	10,25	5,75	33	235													
	Варенец	200	5,8	5	8,2	99	110	0,07	1,6	0,11	288	236	32	192	0,2	18	4	40	
	Всего в Полдник 15:30	250	16,05	10,75	41,2	334	110	0,07	1,6	0,11	288	236	32	192	0,2	18	4	40	
051	Ужин 18:30																		
004	Картофель, запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	105	10	0,09	3,12			17,3	20,34	58,18	0,63				
Хлеб	Икра кабачковая для детского питания	40	0,75	3,17	3,1	44		0,01	1,12		126	14,43	5,22	12,88	0,24				
п132	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
	Всего в Ужин 18:30	390	7,19	7,09	40,29	287	10	0,21	4,27		262,78	53,32	61,36	190,2	3,53				

Сезон: зимний

Категория: Дети от 3 до 7

2-ая неделя/Вторник

№ 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	
	Завтрак 8:30-9:00																		
114	Соус сладкий из кураги	30	0,2		3,3	20			0,06			7,82	4,13		6,5				0,12
дп117	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				
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50	0,04			2,3	1,8	0,04	2,6	0,01				0,48
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	25,19	24,99	60,86	576	150	0,11	0,76		328,265	80,5849	44,0653	23,2921	1,6861				
	2-ой Завтрак 10:30-11																		
140/5	Бананы свежие	100	1,09	0,33	22,84	89	3 000		8,7		358	5	27	22	0,3				1
	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
	Обед 12:00-13:00																		
ДУ0026	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	0,02		384,228	46,08	26,064	54,24	1,62				0,04
059	Свекла тушеная	120	1,98	3,28	11,48	83		0,02	6,05		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15				
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1	20,88	84	84		0,1	1,08		122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,04				8	5,6	26	0,44				
047	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95													
	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				
	Полдник 15:30																		
02и	Бутерброд с повидлом	70	4,9	0,83	54,33	244		0,12	0,12		217	29,26	42,63	138,55	3,2				
Д00251	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,06	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18				
	Всего в Полдник 15:30	250	9,94	6,59	61,71	346	40	0,18	1,38		479,8	245,26	67,83	309,55	3,38				
	Ужин 18:30																		
ДУ0028	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,4	19,8	112	20	0,05	0,52		166,09	108,56	14,41	90,77	0,28				
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48		0,11	0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Ужин 18:30	450	9,71	7,14	48,48	250	20	0,16	0,55		302,87	130,15	50,21	209,91	2,94				

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	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
	Завтрак 8:30-9:00																	
Д00084	Каша "Дружба"	180	5,75	7,32	30,8	211	20	0,06	0,47		165,44	98,57	23,63	107,88	0,42			
п143	Кофе на молоке	200	2,62	2,81	12,76	87	10	0,02	0,52		146,277	105,755	12,1889	78,3111	0,0778			
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			
	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																	
	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																	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	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	Суп картофельный с рыбой (минтай)	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	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д00256	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	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
нл00273	Полдник 15:30																	
02-23	Булочка ванильная	70	5,8	5,57	38,05	226	20	0,06	0,11		100,45	32,26	9,96	63,08	0,68			
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Всего в Полдник 15:30	250	11,02	11,33	46,51	334	39 620	0,13	2,45	0,1	363,25	248,26	35,16	225,08	0,86	16,2	3,6	36
Д00087	Ужин 18:30																	
п132	Рагу овощное	200	4,1	13	20,6	217	20	0,09	15,9		634,87	54,24	37,51	84,9	1,31			
Хлеб	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Всего в Ужин 18:30	450	8,21	13,74	49,28	355	20	0,2	15,93		771,65	75,83	73,31	204,04	3,97			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																										
			Б	Ж	У		A (рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																			
																			4	5	6	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
1	2	3				7																															
DU0095	Завтрак 8:30-9:00	180	3,74	1,06	32,84	157			20	0,14	0,47								204,896	102,962	36,1637	141,697	0,8884														
	Кашишная молочная жидкая																																				
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			50																												
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105			40	0,04											1,8	0,04	2,6	0,01													
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	9,17	12,55	64,98	411			120	0,2	0,94								38,8482	07,5463	47,1717	14,7734	1,4504														
140/1	2-ой Завтрак 10:30-11																																				
	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52			3 000		4,6								107	6	5	11	0,1														
	Всего в 2-ой Завтрак 10:30-11	100	0,26	0,17	13,81	52			3 000		4,6								107	6	5	11	0,1														
	Обед 12:00-13:00																																				
DU0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177			10	0,05									51,35	7,49	5,72	31,94	0,57														
DU00003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87			20	0,1									122,5	17,5	23,5	79	1,95														
091	Бефстроганов из отварной говядины в молочо-сметанном соусе	80	13,38	12,63	3,41	181			20	0,03	0,39								30,75	20,14	120,54	1,81															
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	1,23	1,36	6,85	45			10	0,01	3,93								245,196	24,885	15,282	34,029	0,63														
122/2	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94		24,26	97				0,02	0,72								37,03		20,66	26,28	0,61														
DU0003	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	2,23	4,13	40				0,01	7,8								87,0286	21,3286	6,3571	11,9286	0,2714														
	Всего в Обед 12:00-13:00	660	23,82	21,78	83,94	627			40	0,22	12,84								06,0746	38,9836	91,6591	03,7176	5,8414														
	Полдник 15:30																																				
	Пряник	80	5	5,8	56,2	298																															
303/23	Варенец	170	4,93	4,25	6,97	84			94,44	0,06	1,36								244,8	200,6	27,2	163,2	0,17														
	Всего в Полдник 15:30	250	9,93	10,05	63,17	382			94,44	0,06	1,36								244,8	200,6	27,2	163,2	0,17														
	Ужин 18:30																																				
056	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	100			70	0,08	2,51								44,06	18,67	65,6	0,59															
11	Рыба тушеная с овощами	80	15,31	7,55	6,13	153			10	0,08	2,05								441,688	35,8755	34,0623	198,835	0,8977														
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90				0,11																											
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48					0,03								121,5	18,92	33,5	114,84	2,18														
	Всего в Ужин 18:30	450	22,02	12,03	41,24	391			80	0,27	4,59								78,4689	01,5255	88,5323	83,5755	4,1477														

№ 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																			
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50	0,04			2,3	1,8	0,04	2,6	0,01					
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,02	0,47			7,6	10,968	70,476	0,48					
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02			131,652	95,184			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			
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6			
	Всего в Полдник 15:30	250	9,53	7,75	53,85	324	54 060	0,11	2,45	0,21	53,2166	233,5	33,95	05,1666	0,7984	40,7	6,4	45,8		
	Ужин 18:30																			
111	Соус клюквенный	40	0,02		5,93	23			0,72			2,78	0,72	1,45	0,04					
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					
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087					
	Всего в Ужин 18:30	450	22,62	13,75	54,9	433	60	0,17	0,95		287,697	80,8496	66,5121	59,0512	3,3787					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,82	30,32	55,2															