УТВЕРЖДАЮ: И. О

jubiggueurero Vanes

СОГЛАСОВАНО	D:		
Главный	специалист	управления	образова

МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное) 2023 гг на 2022-

Сезон: Сезон

Катего Дети 1-3 (ДОУ 2022)

1-ая неделя/Понедельн

														ая педель	.,	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	The same of the sa	евые вещес	The state of the s	ККАЛ		Витамин					Линеральные в	ещества (мг)		
			Б	Ж	У	-	A	B1		D 11	13	Ca	Mq 14	13	Fe 15	I :
11	2 Завтрак	3	4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	10
333		104,5/5/10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		459 917	139,5583	57 667	100,841 7	0,5817	
	Макароны с сыром		1	0.23	12,5			1	,,,,,			77				
685	Чай с сахаром	150						0,02				1			0,2	
	Печенье	20								_	45.00	140.50		100.04		\vdash
	Всего Завтрак		9,19	12,54	41,78	350	70	0,08	0,35		45,99	143,56	5,77	100,84	0,78	\vdash
	Второй завтрак															
	Яблоки	80						0,03			222,4	12,8				
	Всего Второй завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76	
	Обед					-										
133	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,68	1,8	12,3	73	10	0,07	5,78		408 018	105 812	162 864	405 176	0,6107	
214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60	20,07	18,38	13	298		0,07	28		665,1856	786 456	414 858	209,6477	33 081	
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5	
	Всего Обед		24,91	20,72	60,05	528	10	0,23	34,08		1258,36	127,89	84,07	335,52	6,52	
	Полдник															П
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429,1699	352 897	294 685	111 219	11 877	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1	
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237	
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75	
	Всего Полдник		14,21	24,14	47,08	457	10	0,17	5,68		521,86	63,9	45,82	227,62	2,96	
	Всего	-	день	57,72	156,75	1371	90	0,51	172,11		2048,61	348,15	142,86	672,78	12,03	

УТВЕРЖДАЮ:	СОГЛАСОВАНО:	
• •		

МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"

Главный специалист управления образования

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное) на 2022-2023 гг

Сезон: Сезон

Категория: Дети 1-3 (ДОУ 2022)

1-ая неделя/Понедельник

														т-ая педе	271717110		C71D11	, IIX
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиц	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (м	1 Г)			
	блюда		Б	Ж	У	KKAJI	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																	
333	Макароны с сыром	104,5/5/10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		459 917	139,5583	57 667	100,841 7	0,5817			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
	Всего Завтрак		9,19	12,54	41,78	350	70	0,08	0,35		45,99	143,56	5,77	100,84	0,78			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Обед																	
133	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,68	1,8	12,3	73	10	0,07	5,78		408 018	105 812	162 864	405 176	0,6107			
214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60	20,07	18,38	13	298		0,07	28		665,1856	786 456	414 858	209,6477	33 081			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		24,91	20,72	60,05	528	10	0,23	34,08		1258,36	127,89	84,07	335,52	6,52			
	Полдник																	
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429,1699	352 897	294 685	111 219	11 877			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
647	Кисель из концентрата(плодово- ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник		14,21	24,14	47,08	457	10	0,17	5,68		521,86	63,9	45,82	227,62	2,96			
	Всего		день	57,72	156,75	1371	90	0,51	172,11		2048,61	348,15	142,86	672,78	12,03			_

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пи	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)			l	Минеральны	е вещества (м	иг)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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		0.00	4.06	2.75		20	0.00			25.45		7.70	27.7	0.505			
1	Бутерброд с маслом	15/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшенная	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163	850 217	191 203	900 029	0,2719	, ,		
692	на молоке Кофейный напиток с	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
032	молоком	150	.,	,	-,				., -						,,,,,			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		6,25	10,95	44,23	301	50	0,1	0,59		240,11	134,38	39,11	173,47	1,34			
	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Всего Второй		0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	завтрак																	
	Обед															, ,		
45	Салат из квашеной	40	0,64	2	2,85	32		0,01	10,92		70,36	19 592	5 904	11 084	0,244			
109	капусты Борщ со сметаной	150/8	1,02	2,81	4,65	48	20	0,04	5,06		163,050	26,93	114 897	25 411	0,5493			
600		15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		90 968	60 377	0,6407	44 762	0,0228			
	Соус сметанный		,	·		279	10	0.12	,			180 975	356 494		21 586			
478	Запеканка картофельная с	130/40	10,52	16,82	21,33	2/9		0,13	10,63		890,8735	180 975	350 494	143,998 7	21 586			
	печенью															, ,		
707	Сок абрикосовый	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		15,92	23,52	57,57	506	30	0,29	29,12		1386,18	100,46	82,98	272,52	6,52			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с	75/10	12,29	8,25	21,45	212	50	0,05	0,19		101 325	116,85	19,5	171 075	0,5775			
698	джемом Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
090	Улеб пшеничный	150	1,28	0,24	5,55	29		0,04	-		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник	15	17,07	12,49	31,75	310	70	0,14	1,19		319,02	273,3	49,8	333,18	1,45	\dashv		
			=-,	-	,			ĺ	-			·	,	,	-			
	Всего в		день	47,2	141,15	1 151	150	0,55	34,9		2069,32	523,34	181,49	791,96	11,15			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиг	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (и	1 Γ)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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		0.00	4.06	2.75		20	0.00			25.45		7 70	27.7	0.505		l	l
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505		l	l
311	Каша жидкая	146/4	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09			512 857	130 714	281 428	726 428	0,7857		l	l
	геркулесовая на молоке																l	l
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5		l	l
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Всего Завтрак		7,27	11,06	44,2	306	60	0,18	0,97		261,6 6	114,5 2	59,79	213,8 9	2,32			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	завтрак																ь—	
	Обед																l	l
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28		l	l
107	Бульон из птицы с	150/10	6,45	6,08	7,45	110	20	0,06	0,08		110,000	169 514	192 553	901 037	13 582		l	l
499	гренками и яйцом Котлеты рубленые из	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26 325	15,75	95,85	11 025		l	l
1 33	бройлеров-цыплят	00	3,10	3,00	10,1	107	10	0,00	0,5		155,2	20 323	15,75	33,03	11 023		l	l
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25 094	3 176	2 304	4 448	0,0956		l	l
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02			27,05	0,91	10,89	40,63	0,351		l	l
639	Компот из смеси	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936		l	l
	сухофруктов																l	l
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		<u> </u>	
	Всего Обед		22,14	20,82	77,26	585	90	0,26	5,36		456,2	89,73	75,2	314,7 8	5,29			
	Полдник																- I	- I
25	Салат"Степной"из	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16 008	40 368	0,6264		l	l
766	разных овощей	F0	4,24	1,82	26.02	141	10	0,05	0.00		740 725	249 707	75 723	446 643	0,4609		l	l
766	Сдоба обыкновенная	50	<i>'</i>	1,82	26,93	48	10	0,05	0,08		/40 /25	249 /0/	/5 /23	440 043	0,4009			
685	Чай с сахаром	150	0,17	0.34	12,5			0.04			26.45	C 45	11 55	30.6	0.75			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	10	0,04	6.40		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник		7,19	2,35	56,86	274	10	0,17	6,48		564,9 2	38,46	35,13	124,6 3	1,84			
	Всего		день	34,55	186,16	1 201	160	0,64	144,81		1 505,18	255,51	177,32	662,11	11,21		l	ı

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиі	щевые вещес	гва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (м	иг)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																i l	
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505		i l	
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182		i l	
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115,916 7	949 167	115 833	695 833	0,3083			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		7,12	9,22	31,29	236	60	0,12	1,39		290,2 5	186,3 7	37,85	191,7 6	1,53			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	завтрак																	
	Обед																i l	
142/1	Суп картофельный с рыбой	150	4,56	1,45	8,92	67	10	0,08	4,78		407,284 2	188 027	195 466	743 638	0,6635			
486	Голубцы(ленивые)	170	10,4	22,23	10,57	284	30	0,05	15,39		390,877 8	691 124	286 942	130,867 5	18 109			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		i l	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		18,29	24,2	47,54	481	40	0,24	22,67		1 050, 96	117,7 2	77,54	292,7 8	6,02			
	Полдник																	
52	Салат картофельный	40	0,71	1,35	5,32	36		0,03	2,73		193,75	73 762	91 594	210 853	0,3129		i l	
733	Оладьи (с маслом)	90	6,36	9,9	36,13	259	20	0,08	0,25		140,731 9	622 651	134 401	829 393	0,6464			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1			
	Всего Полдник	7,34	11,25	63,15	404	20	0,11	2,98		334,4 8	72,39	22,6	104,0 2	1,06				
	Всего	день	44,99	149,82	1 157	120	0,5	159,04		1 898,1	389,28	145,19	597,37	10,37				

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиі	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (м	4F)		-	
	блюда		Б	Ж	У	KKAJI	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554	74 785	787 926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218 2	793 201	179 457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	молоком Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		8,48	8,68	51,57	318	60	0,09	0,83		230,0 2	230,0 4	37,69	218,0 8	1,33			
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	завтрак																igwdapprox	
	Обед		0.54	4.5	2.10	20		0.01	4.50		110 500	125.021	72.407	142.655	0.4677			
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677			
123	Щи со сметаной	150/8	1,06	2,74	3,6	43	10	0,03	8,24		134,853 6	290 532	100 116	223 401	0,3756			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662 428	391 387	286 173	841 447	10 313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		20,05	14,59	65,22	474	60	0,34	33,08		1 380, 8	163,4 7	99,21	384,0 7	5,66			
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18		93,45	110 475	16,65	157 725	0,5175			
	молоком сгущеным		4.2	4.0	6.14	00												
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5		Ш	
	Всего Полдник		18,21	14	22,7	293	50	0,07	0,18		117,7 5	114,7 7	24,35	184,1 3	1,02			
	Всего в		день	37,59	147,33	1 121	170	0,53	166,09		1950,98	521,08	168,45	795,07	9,77		ıΤ	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиі	цевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (м	4F)			
	блюда		Б	Ж	У	KKAJI	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																	
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,815 9	679 541	114 736	151,056 8	16 895			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
	Всего Завтрак		12,07	18,34	18,48	321	130	0,07	0,15		149,8 2	71,95	11,47	151,0 6	1,89			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Всего Второй		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	завтрак																	
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321,777 8	163 899	148 218	559 178	0,8608			
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25 094	3 176	2 304	4 448	0,0956			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173,430 8	117 108	79,17	118,534 2	26 769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		24,45	26,12	75,1	638	30	0,38	7,04		1 020, 83	93,48	148,5 2	407,5 5	9,24			
	Полдник																	
71	Винегрет овощной	125	6,06	10,64	8,9	155		0,05	6,63		411,357 5	570 043	344 064	435 544	0,9696			
647	Кисель из концентрата(плодово- ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник		7,34	10,88	46,1	306		0,09	6,63		448,0 4	63,61	45,96	83,15	1,74			
	Всего	1	день	55,66	147,52	1 301	160	0,57	145,82		1 841,09	241,84	213,15	650,56	14,63			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пи	щевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (и	мг)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																	1
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			1
311	Каша жидкая пшенная	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163	850 217	191 203	900 029	0,2719			1
692	на молоке	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			1
092	Кофейный напиток с молоком	150	0,55	1,00	13,22	7 7	10	0,01	0,13		33,2	330 023	13 0/3	255 025	0,00			1
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			1
	Всего Завтрак		6,25	10,95	44,23	301	50	0,1	0,59		240,1 1	134,3 8	39,11	173,4 7	1,34			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			1
	Всего Второй		1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	в завтрак															<u> </u>		<u> </u>
	Обед																	1
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677			1
	Суп с клецками на	150	2,15	1,84	8,91	61	10	0,02	0,45		798 735	345 029	102 265	363 508	0,345			1
216	курином бульоне Картофель тушенный с	130/40	20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836,255	322 835	41 839	207,314 6	21 134			1
210	цыпленком бройлера	130/40	20,5	21,03	10,04	330	30	0,13	0,51		9	322 033	41 035	207,314 0	21 154			1
639	Компот из смеси	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			1
	сухофруктов																	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			1
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			<u> </u>
	Всего Обед		26,15	24,91	63,68	585	60	0,27	10,79		1 211, 88	117,9 5	85,72	343,3 8	5,53			1
	Полдник																	
17	Салат из соленых	40	0,34	2,04	1,04	24		0,01	2,22		56 184	9 312	5 376	11 296	0,2424			1
	огурцов с луком		F 4	4.6	0.2	63	10	0.00			56	22	4.0	76.0				1
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			1
775	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		528 333	136 667	125 833	364 167	0,6167			1
686	Чай с лимоном	150/4	0,15		11,25	43												1
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5	<u> </u>		<u> </u>
	Всего Полдник		9,96	10,81	44,05	311	10	0,13	2,23		189,3 2	49,28	30,46	150,9 1	2,36	<u> </u>		<u> </u>
	Всего в		день	47,1	169,81	1 278	120	0,53	22,11		1 937,11	308,42	190,98	691,56	9,74			ĺ

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиι	цевые вещес	гва (г)	ККАЛ		Витами	1ны (мг)				Минеральны	е вещества (г	иг)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																ŀ	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5		ŀ	į.
	Всего Завтрак		10,2	11,38	38,87	299	80	0,11	1,63		333,8 1	284,7 6	42,25	260,4 2	1,74			
	Второй завтрак																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	Всего Второй		0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	завтрак															<u> </u>	<u> </u>	
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28			
124	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	150/8	1,08	2,77	4,91	49	10	0,04	7,09		182,180 1	251 365	108 047	253 005	0,4092			
443	Плов	110/45	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		420,398 6	209 939	379 412	210,018 1	27 312			
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02	3		180	10,5	6	10,5	2,1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Обед		24,61	21,2	64,52	547	10	0,26	15,48		880,3 8	79,43	84,95	344,4 2	7,19			
	Полдник															1		
362	Пудинг из творога	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		898 275	923 274	135 459	125 528	0,4046			
698	(запеченный) Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	217 241	147,413 8	0,1552			
	Хлеб пшеничный	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	Всего Полдник		15,5	13,49	21,6	271	70	0,09	1,22		340,6 8	282,8 3	42,97	299,3 4	1,06			
	Всего в		день	46,31	132,59	1 151	160	0,48	22,33		1 678,87	662,23	179,77	916,98	11,83			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиі	щевые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витами	іны (мг)				Минеральны	е вещества (м	4 Г)			
	блюда		Б	Ж	У		Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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																	1
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			1
311	Каша жидкая манная	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218	793 201	179 457	83,52	0,2767			1
COE /1	на молоке	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115,916	949 167	115 833	695 833	0,3083			1
685/1	Чай с молоком			,	,		20				7							1
<u> </u>	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего Завтрак		7,23	8,38	48,4	298	50	0,12	1,37		291,8 8	183,7 4	44,95	207,2	1,59			<u> </u>
	Второй завтрак																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			1
	Всего Второй		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	завтрак																	<u> </u>
	Обед																	1
140	Суп картофельный с	150	4,37	3,69	11,47	97	10	0,07	3,96		323,165 3	151 616	153 782	554 782	0,7233			1
	макаронными изделиями на бульоне																	1
	из цыпленка бройлера																	1
499	Котлеты рубленые из	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26 325	15,75	95,85	11 025			1
	бройлеров-цыплят																	1
541	Рагу овощное	130	2,67	2,73	14,29	92		0,08	16,68		526,56	487 784	303 108	658 503	10 588			1
639	Компот из смеси	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			1
	сухофруктов	20	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			1
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
		10	19,68	16,82	70,61	513	50	0,03	21,44		1 168,	128,9 3	87,74	302,5 3	5,49			
	Всего Обед		19,00	10,62	70,61	513	50	0,3	21,44		09	120,9 3	67,74	302,5 3	5,49			
	Полдник																	
382	Рыба,запеченная с	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286,481 3	375 705	221 943	174,262 1	0,9132			ĺ
685	яйцом Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												İ
003	чаи с сахаром Хлеб пшеничный	150	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			ĺ
		15	15,15	5.04	20,39	184	40	0,04	0,33		322,9 3	44,02	33,74	213,8 6	1,66			
	Всего Полдник			- / -	•		_	.,			Ť	•	,	,	,			<u> </u>
	Всего в		день	30,56	147,24	1 031	140	0,54	155,14		2 005,3	369,49	173,63	732,39	10,5			1

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ICICA E	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
	блюда		Б	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	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															1		1
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913			1
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218 2	793 201	179 457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			1
	Всего Завтрак		8,48	8,68	51,57	318	60	0,09	0,83		230,02	230,04	37,69	218,08	1,33			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			1
	Всего Второй в завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Обед																	
45	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2	2,85	32		0,01	10,92		70,36	19 592	5 904	11 084	0,244			
110	Борщ с капустой и картофелем и со	150/8	1,01	2,75	6,83	56	10	0,04	4,37		183,846 1	212 706	114 661	263 793	0,5356			
431	сметаной Печень по- строгановски	60/25	13,82	6,87	1,75	124	3 920	0,17	10,5		231,895 6	145 105	13 444	223 097	48 231			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662 428	391 387	286 173	841 447	10 313	1		1
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875	1		1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			1
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			1
	Всего Обед		21,63	16,79	58,6	472	3 950	0,47	50,79		1 401, 33	124,3 1	88,73	432,2 5	10,18			
	Полдник																	
340	Омлет натуральный	60	6,23	10,07	1,1	120	80	0,04	0,1		94,17	42 714	7 212	94,95	1 062	1		1
786	Булочка "Творожная"	50	6,65	1,8	27,8	147	10	0,04	0,04		64,2	175 912	64 467	417 861	0,4785			1
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	217 241	147,413 8	0,1552			ĺ
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			1
	Всего Полдник		18,07	17	38,96	375	120	0,15	1,23		409,2 2	250,8 1	43,08	310,5 5	2,2			
	Всего в		день	42,79	156,97	1 201	4 130	0,74	184,85		2 262,97	617,96	176,71	969,68	15,46			
	Итого		434,57	444,47	1535,34	11963	5 400	5,59	1207,2		19197,5	4 237,3	1749,55	7480,45	116,7			
	Среднее за период			44,45	153,53	1196	540	0,56	120,72		1919,75	423,7 3	174,95	748,05	11,67			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			33,44	51,34													