

МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"

УТВЕРЖДАЮ: *И.О. Заведующего Юм.Ф.*

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_

Главный специалист управления образования



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

Сезон: Сезон  
Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2022)**

1-ая неделя/Понедельн																
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19
	<b>Завтрак</b>															
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264	80	0,07	0,42		55,19	167,47	6,92	121,01	0,698	
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58										
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03								
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,12</b>	<b>16,33</b>	<b>52,45</b>	<b>466</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>0,42</b>		<b>55,19</b>	<b>174,47</b>	<b>6,92</b>	<b>121,01</b>	<b>1,05</b>	
	<b>Второй завтрак</b>															
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3		13,6	7,65	9,35	1,87
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>		<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>
	<b>Обед</b>															
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	10	0,09	7,71		544 024	141 082	217 152	540 235	0,8143	
214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345		0,08	32,42		770,214 9	910 633	480 362	242,75	38 304	
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625	
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75	
	<b>Всего Обед</b>		<b>29,63</b>	<b>24,4</b>	<b>74,78</b>	<b>638</b>	<b>10</b>	<b>0,28</b>	<b>40,49</b>		<b>1547,4</b>	<b>153,38</b>	<b>104,33</b>	<b>409,48</b>	<b>7,98</b>	
	<b>Полдник</b>															
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493,545 4	405 831	338 888	127,901 8	13 659	
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)	180			37,98	146					0,2835	0,189			0,0284	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	
	<b>Всего Полдник</b>		<b>15,81</b>	<b>27,12</b>	<b>56,7</b>	<b>528</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>6,53</b>		<b>598,4 3</b>	<b>71,37</b>	<b>54,09</b>	<b>257,5</b>	<b>3,39</b>	
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>68,19</b>	<b>192,26</b>	<b>1 670</b>	<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>187,69</b>		<b>2 437,31</b>	<b>412,83</b>	<b>172,99</b>	<b>797,35</b>	<b>14,29</b>	

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ детский сад №4 "Колосок"

Главный специалист управления образования

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

Сезон: \_\_\_\_\_  
 Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2022)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264	80	0,07	0,42		55,19	167,47	6,92	121,01	0,698			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,12</b>	<b>16,33</b>	<b>52,45</b>	<b>466</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>0,42</b>		<b>55,19</b>	<b>174,47</b>	<b>6,92</b>	<b>121,01</b>	<b>1,05</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Обед</b>																	
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	10	0,09	7,71		544 024	141 082	217 152	540 235	0,8143			
214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345		0,08	32,42		770,214 9	910 633	480 362	242,75	38 304			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>29,63</b>	<b>24,4</b>	<b>74,78</b>	<b>638</b>	<b>10</b>	<b>0,28</b>	<b>40,49</b>		<b>1547,4</b>	<b>153,38</b>	<b>104,33</b>	<b>409,48</b>	<b>7,98</b>			
	<b>Полдник</b>																	
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493,545 4	405 831	338 888	127,901 8	13 659			
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)	180			37,98	146					0,2835	0,189		0,0284				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>15,81</b>	<b>27,12</b>	<b>56,7</b>	<b>528</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>6,53</b>		<b>598,43</b>	<b>71,37</b>	<b>54,09</b>	<b>257,5</b>	<b>3,39</b>			
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>68,19</b>	<b>192,26</b>	<b>1 670</b>	<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>187,69</b>		<b>2 437,31</b>	<b>412,83</b>	<b>172,99</b>	<b>797,35</b>	<b>14,29</b>			

## 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшенинная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,196 5	102,0261	229 444	108,003 5	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>7,34</b>	<b>14,67</b>	<b>52,36</b>	<b>371</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>		<b>283,74</b>	<b>160,76</b>	<b>45,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1,51</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1 955			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,08</b>	<b>36</b>		<b>0,02</b>	<b>4,25</b>		<b>131,75</b>	<b>16,15</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>	<b>1,96</b>			
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29 388	8 856	16 626	0,366			
109	Борщ со сметаной	200/10	1,35	3,7	6,16	63	20	0,04	6,69		215 647	356 171	151 963	336 081	0,7266			
600	Соус сметанный	20	0,54	1,83	0,92	22	10		0,01		12 129	80 502	0,8543	59 682	0,0304			
478	Залепанка картофельная с печенью	150/50	12,38	19,79	25,09	328		0,15	12,51		1 048,08 65	212 912	419 405	169,410 2	25 395			
707	Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>19,58</b>	<b>29,01</b>	<b>71,73</b>	<b>625</b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>38,59</b>		<b>1 695,73</b>	<b>131,92</b>	<b>105,02</b>	<b>340,96</b>	<b>8,13</b>			
	<b>Полдник</b>																	
358	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1	0,77			
698	Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5	147	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>22,29</b>	<b>16,12</b>	<b>41,7</b>	<b>404</b>	<b>90</b>	<b>0,18</b>	<b>1,45</b>		<b>401,2</b>	<b>344,4</b>	<b>63,9</b>	<b>427,9</b>	<b>1,92</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>60,06</b>	<b>173,87</b>	<b>1 436</b>	<b>1 436</b>	<b>190</b>	<b>0,64</b>	<b>45</b>		<b>2 512,41</b>	<b>653,23</b>	<b>224,52</b>	<b>985,86</b>	<b>13,51</b>			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3,25	4,7	20,55	137	20	0,11			615 429	156 857	337 714	871 714	0,9429			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192 744	110,34	19 476	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>8,57</b>	<b>14,8</b>	<b>52,33</b>	<b>377</b>	<b>80</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>		<b>309,5 9</b>	<b>136,9 3</b>	<b>70,22</b>	<b>251,9 1</b>	<b>2,69</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Обед</b>																	
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
107	Бульон из птицы с гречками и яйцом	200/15	8,6	8,11	9,93	147	20	0,08	0,1		146 667	226 019	256 737	120,138 3	18 109			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	329 063	196 875	119,812 5	13 781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		313 675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
508	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	20	0,02			35 165	1 183	14 157	52 819	0,4563			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	<b>Всего Обед</b>		<b>28,63</b>	<b>26,73</b>	<b>98,03</b>	<b>748</b>	<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>7,69</b>		<b>576,4 1</b>	<b>114,42</b>	<b>98,02</b>	<b>408,6 4</b>	<b>6,77</b>			
	<b>Полдник</b>																	
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16 008	40 368	0,6264			
766	Сдоба обыкновенная	60	5,09	2,19	32,32	169	10	0,06	0,1		88 887	299 649	90 868	535 972	0,5531			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>8,07</b>	<b>2,72</b>	<b>64,75</b>	<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0,18</b>	<b>6,5</b>		<b>579,7 4</b>	<b>43,45</b>	<b>36,64</b>	<b>133,5 7</b>	<b>1,93</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>44,59</b>	<b>223,44</b>	<b>1 475</b>	<b>190</b>	<b>0,75</b>	<b>155,61</b>		<b>1 702,0 3</b>	<b>308,4</b>	<b>212,54</b>	<b>803,47</b>	<b>13,26</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
1 160 685/1	<b>Завтрак</b>																	
	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,504 4	983 488	13 011	816 951	0,2619			
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2		139,1	113,9	13,9	83,5	0,37			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>8,39</b>	<b>12,59</b>	<b>36,84</b>	<b>294</b>	<b>80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>		<b>343,9</b>	<b>223,15</b>	<b>43,88</b>	<b>225,36</b>	<b>1,74</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
142/1 486 707	<b>Обед</b>																	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,06	1,92	11,88	89	10	0,1	6,38		542,865 5	185 935	256 793	991 516	0,834			
	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459,856 2	813 087	337 579	153,961 8	21 305			
	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04		36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
<b>Всего Обед</b>			<b>22,64</b>	<b>28,76</b>	<b>59,61</b>	<b>587</b>	<b>40</b>	<b>0,29</b>	<b>27,48</b>		<b>1 317,05</b>	<b>137,48</b>	<b>97,61</b>	<b>368,46</b>	<b>7,43</b>			
	<b>Полдник</b>																	
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148,550 3	657 244	141 869	875 471	0,6823			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75		0,1				
<b>Всего Полдник</b>			<b>8,87</b>	<b>10,57</b>	<b>66,24</b>	<b>416</b>	<b>20</b>	<b>0,15</b>	<b>6,26</b>		<b>148,55</b>	<b>80,47</b>	<b>26,79</b>	<b>124,75</b>	<b>1,2</b>			
<b>Всего день</b>			<b>52,26</b>	<b>171,02</b>	<b>1 335</b>	<b>140</b>	<b>0,61</b>	<b>175,66</b>		<b>2 045,8</b>	<b>454,7</b>	<b>175,93</b>	<b>727,92</b>	<b>12,24</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		322 286	141,3	99 171	104,485 8	0,6515			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,461 8	951 841	215 349	100 224	0,3321			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>10,43</b>	<b>11,04</b>	<b>61,61</b>	<b>388</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,04</b>		<b>274,23</b>	<b>288,62</b>	<b>44,63</b>	<b>266,34</b>	<b>1,56</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Обед</b>																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165 888	187 546	110 246	215 482	0,7016			
123	Щи со сметаной	200/10	1,45	3,71	4,88	59	20	0,04	11,17		182 705	393 624	135 642	302 673	0,509			
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	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>22,14</b>	<b>17,2</b>	<b>79,61</b>	<b>563</b>	<b>70</b>	<b>0,39</b>	<b>40,3</b>		<b>1 633,86</b>	<b>195,6</b>	<b>119,11</b>	<b>439,49</b>	<b>6,92</b>			
	<b>Полдник</b>																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	70	0,05	0,24		124,6	147,3	22,2	210,3	0,69			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,04	5,76	7,37	105												
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>24,28</b>	<b>18,13</b>	<b>31,92</b>	<b>391</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>		<b>173,2</b>	<b>155,9</b>	<b>37,6</b>	<b>263,1</b>	<b>1,69</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>46,71</b>	<b>181,47</b>	<b>1 380</b>	<b>210</b>	<b>0,63</b>	<b>181,83</b>		<b>2 317,59</b>	<b>653,72</b>	<b>209</b>	<b>978,28</b>	<b>12,03</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
340	Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
685	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,815 <sub>9</sub>	679 541	114 736	151,056 <sub>8</sub>	16 895			
	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>14,69</b>	<b>20,29</b>	<b>29,74</b>	<b>422</b>	<b>130</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>		<b>149,8 2</b>	<b>77,45</b>	<b>11,47</b>	<b>176,0 6</b>	<b>2,24</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Обед</b>																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		435 957	222 059	200 813	757 596	11 664			
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 <sub>6</sub>	20 619			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		313 675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7,3	9,4	35,7	263	10	0,18			225,46	15 224	102 921	154,094 <sub>4</sub>	3,48			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>28,43</b>	<b>30,26</b>	<b>94,23</b>	<b>769</b>	<b>40</b>	<b>0,46</b>	<b>9,07</b>		<b>1 254,8 4</b>	<b>111,38</b>	<b>186,98</b>	<b>491,86</b>	<b>11,29</b>			
	<b>Полдник</b>																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63		411,357 <sub>5</sub>	570 042	344 063	435 544	0,9697			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180			37,98	146					0,2835	0,189		0,0284				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>7,78</b>	<b>10,97</b>	<b>54,28</b>	<b>341</b>		<b>0,1</b>	<b>6,63</b>		<b>460,2 4</b>	<b>65,79</b>	<b>49,81</b>	<b>96,35</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего день</b>		<b>61,86</b>	<b>186,58</b>	<b>1 570</b>	<b>1 570</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>158,5</b>		<b>2 101,2</b>	<b>268,22</b>	<b>255,91</b>	<b>773,62</b>	<b>17,4</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшенинная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,196 5	102,026 1	229 444	108,003 5	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>7,34</b>	<b>14,67</b>	<b>52,36</b>	<b>371</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>		<b>283,74</b>	<b>160,76</b>	<b>45,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1,51</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>0,43</b>	<b>17,85</b>	<b>81</b>		<b>0,03</b>	<b>8,5</b>		<b>295,8</b>	<b>6,8</b>	<b>35,7</b>	<b>23,8</b>	<b>0,51</b>			
	<b>Обед</b>																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165 888	187 546	110 246	215 482	0,7016			
155	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,86	2,45	11,88	81	10	0,03	0,6		106 498	460 038	136 353	484 677	0,46			
216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	150/50	23,68	24,53	19,62	394	50	0,18	9,93		975 632	37 664	488 122	241 867	24 656			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Обед</b>		<b>31,07</b>	<b>29,86</b>	<b>77,75</b>	<b>705</b>	<b>60</b>	<b>0,32</b>	<b>13,19</b>		<b>1 469,02</b>	<b>148,49</b>	<b>104,2</b>	<b>411,39</b>	<b>6,71</b>			
	<b>Полдник</b>																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40		0,02	5,7		80,37	13,11	7,98	24 012	0,342			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
775	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193		0,07	0,01		63,4	16,4	15,1	43,7	0,74			
686	Чай с лимоном	180/4	0,18		13,5	52												
	<b>Всего Полдник</b>		<b>11,24</b>	<b>13,3</b>	<b>54,09</b>	<b>377</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>5,71</b>		<b>236,22</b>	<b>57,96</b>	<b>39,43</b>	<b>184,11</b>	<b>2,83</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>58,26</b>	<b>202,05</b>	<b>1 534</b>	<b>1 534</b>	<b>140</b>	<b>0,62</b>	<b>28,11</b>		<b>2 284,78</b>	<b>374,01</b>	<b>224,72</b>	<b>822,7</b>	<b>11,56</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		322 286	141,3	99 171	104,485 <sub>8</sub>	0,6515			
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,504 <sub>4</sub>	983 488	13 011	816 951	0,2619			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192 744	110,34	19 476	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>14,29</b>	<b>46,37</b>	<b>365</b>	<b>90</b>	<b>0,14</b>	<b>2,0</b>		<b>398,7 8</b>	<b>354,2 9</b>	<b>50,1</b>	<b>317,1 6</b>	<b>2,05</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1 955			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,08</b>	<b>36</b>		<b>0,02</b>	<b>4,25</b>		<b>131,7 5</b>	<b>16,15</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>	<b>1,96</b>			
	<b>Обед</b>																	
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
124	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/10	1,49	3,76	6,64	66	20	0,05	9,61		246 825	34 056	146 386	34 278	0,5546			
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586 <sub>6</sub>	246 987	446 367	247,080 <sub>1</sub>	32 132			
707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>29,71</b>	<b>25,55</b>	<b>77,83</b>	<b>659</b>	<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>20,25</b>		<b>1 055,74</b>	<b>108,3 3</b>	<b>110,05</b>	<b>433,9 1</b>	<b>8,65</b>			
	<b>Полдник</b>																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,103 <sub>2</sub>	180 612	167,370 <sub>6</sub>	0,5394			
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>20,49</b>	<b>17,23</b>	<b>30,16</b>	<b>357</b>	<b>90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>		<b>431,1 7</b>	<b>347,7</b>	<b>58,66</b>	<b>391,1 7</b>	<b>1,72</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>57,33</b>	<b>162,44</b>	<b>1 417</b>	<b>200</b>	<b>0,62</b>	<b>27,94</b>		<b>2 017,43</b>	<b>826,47</b>	<b>229,02</b>	<b>1155,84</b>	<b>14,38</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	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
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,461 8	951 841	215 349	100 224	0,3321			
685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2		139,1	113,9	13,9	83,5	0,37			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>8,52</b>	<b>11,58</b>	<b>57,37</b>	<b>368</b>	<b>70</b>	<b>0,14</b>	<b>1,65</b>		<b>345,8 6</b>	<b>219,9 8</b>	<b>52,41</b>	<b>243,8 8</b>	<b>1,81</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Обед</b>																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлер	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430,887 1	202 155	205 043	739 709	0,9644			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	329 063	196 875	119,812 5	13 781			
541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25		607,569 2	562 828	34 974	759 811	12 217			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,91</b>	<b>21,1</b>	<b>87,73</b>	<b>640</b>	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>25,52</b>		<b>1 438,11</b>	<b>157,6 2</b>	<b>109,7 4</b>	<b>382,4 7</b>	<b>6,9</b>			
	<b>Полдник</b>																	
382	Рыба,запеченная с яйцом	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			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>15,6</b>	<b>5,12</b>	<b>24,74</b>	<b>204</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>0,33</b>		<b>335,0 8</b>	<b>46,17</b>	<b>37,59</b>	<b>227,0 6</b>	<b>1,91</b>			
	<b>Всего день</b>		<b>38,14</b>	<b>178,17</b>	<b>1 250</b>	<b>170</b>	<b>0,64</b>	<b>167,75</b>		<b>2 355,3 6</b>	<b>437,37</b>	<b>207,39</b>	<b>862,77</b>	<b>12,49</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв )	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#	13	12	14	13	15	#	19	#	
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		322 286	141,3	99 171	104,485 8	0,6515				
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,461 8	951 841	215 349	100 224	0,3321				
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>10,43</b>	<b>11,04</b>	<b>61,61</b>	<b>388</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,04</b>		<b>274,23</b>	<b>288,62</b>	<b>44,63</b>	<b>266,34</b>	<b>1,56</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>				
	<b>Обед</b>																		
45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29 388	8 856	16 626	0,366				
110	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	200/10	1,38	3,73	9,25	76	20	0,04	5,93		249 082	288 182	155 347	357 396	0,7256				
431	Печень по-строгановски	75/35	16,89	8,4	2,14	152	4 790	0,21	12,83		283,427 9	177 351	164 316	272,674 1	58 949				
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19				
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25				
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	<b>Всего Обед</b>		<b>26,85</b>	<b>21,19</b>	<b>73,01</b>	<b>590</b>	<b>4 830</b>	<b>0,55</b>	<b>64,1</b>		<b>1 716,71</b>	<b>158,68</b>	<b>112,02</b>	<b>537,48</b>	<b>12,64</b>				
	<b>Полдник</b>																		
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
786	Булочка "Творожная"	60	7,98	2,16	33,36	176	10	0,05	0,05		77,04	211 094	7 736	501 433	0,5742				
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>18,97</b>	<b>12,68</b>	<b>44,73</b>	<b>360</b>	<b>60</b>	<b>0,16</b>	<b>1,32</b>		<b>420,14</b>	<b>263,41</b>	<b>45,44</b>	<b>324,34</b>	<b>2,25</b>				
	<b>Всего в день</b>			<b>45,25</b>	<b>187,68</b>	<b>1 376</b>	<b>4 960</b>	<b>0,85</b>	<b>206,71</b>		<b>2 647,39</b>	<b>724,3</b>	<b>209,74</b>	<b>1 137,52</b>	<b>18,32</b>				
	<b>Итого</b>		<b>521,66</b>	<b>532,65</b>	<b>1 858,98</b>	<b>14 443</b>	<b>6 470</b>	<b>6,65</b>	<b>1 334,8</b>		<b>22 421,3</b>	<b>5 113,26</b>	<b>2121,75</b>	<b>9 045,32</b>	<b>139,48</b>				
	<b>Среднее за период</b>		<b>52,17</b>	<b>53,26</b>	<b>185,9</b>	<b>1 444</b>	<b>647</b>	<b>0,66</b>	<b>133,48</b>		<b>2 242,13</b>	<b>511,33</b>	<b>212,18</b>	<b>904,53</b>	<b>13,95</b>				

