МБДОУ Собинского района детский сад №4 "Колосок"

CC	I	TA	CO	BA	HO	

Главный специалист управления образован

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

Сезон: Сезон

Категори Дети 3-7 (ДОУ 2022)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Тп	ищевые вег	пества (г)	T-		Dise	()		_			1-ая нед		еде	УЛЬН
1		порции	Б	Ж	I v	ККАЛ	A		ины (мг)	_			Минеральные	вещества (мг))		
	2	3	4	5	6	7	8 8	B1	10	D		Ca	Mg	P	Fe	I	Se
222	Завтрак					1	-	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,4	4 12,2	30,0	7	64	80 0.0	7 0.42								
685	Чай с сахаром	180	0,	2000	1		58	0,0	0,42		55,19	167,47	6,9	121,0	0,698		
	Печенье	35				1					1						
	Всего Завтрак	33		,	1,70		44	0,0)3				7	1	0,35		
4.7	Второй завтрак		12,12	16,33	52,45	466	80	0,1	0,42		55,19	174,47	6,92	121,01	1,05		
	Яблоки														1-,55		\vdash
		85		,	8,3	3	38	0,0	3 140,25		236,3	13,6	7,65	9,3	1,87		
			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	-/		
	Обед						1	_				13,0	7,03	9,35	1,87		
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	4	97 1	0.0	0 774				- 27				
214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70		1				-/-			544 024	1 12 002	217 152	540 235	0,8143		
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	2242				0,0	1		770,214 9	910 633	480 362	242,75	38 304		
	Хлеб ржаной		2,47			1			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232		
	Хлеб пшеничный	37,5	2516,010		/	1	55	0,0	7		91 875	13 125	17 625	59,25	14 625	-	
	Всего Обед	15	1,28	,	-/	2	.9	0,04	1		36,45	6,45	11,55	39.6	0,75	- 1	
			29,63	24,4	74,78	638	10	0,28	40,49		1547,4	153,38	104,33	409,48	7,98	-	_
55	Полдник												-	100/10	7,50	-	_
	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	28	0	0,12	6,53		493,545 4	405 831	220.000				
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	6	3 1		1 '1	- 1		700000000000000000000000000000000000000		127,901 8	13 659		
547	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180			37,98			0,05			56	22	4,8	76,8	1		
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4		1	0.00			0,2835	0,189			0,0284		
	Всего Полдник							0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	-	
	Всего				56,7 192,26	528	10	0,2	6,53	_		71,37	54,09	257,5	3,39	+	
			день	00,19	192,20	1 670	100	0,61	187,69		2 437,31	412,83	172,99	Contract of the last of the la	14,29	1	-

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: Сезон

Категория Дети 3-7 (ДОУ 2022)

:

1-ая неделя/Понедельник

																т-ая нед	целя/ і	опедел	IDHVIK
№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	ККАЛ		Вит	таминь	(мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	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	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			
	Всег Завтрак		12,12	16,33	52,45	466	80		0,1	0,42		55,19	174,47	6,92	121,01	1,05			
	0																		
	Второй завтрак																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38			0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всег Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38			0,0	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	0								3										
	Обед																		ĺ
133	Суп картофельный на	200	2,24	2,4	16,4	97		10	0,09	7,71		544 024	141 082	217 152	540 235	0,8143			
	мясном бульоне																		
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			
	Всег Обед		29,63	24,4	74,78	638	10		0,2 8	40,49		1547,4	153,38	104,33	409,48	7,98			
	0								8										<u> </u>
	Полдник																		ĺ
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	180			37,98	146						0,2835	0,189			0,0284			ĺ
	концентрата(плодово-																		
	ягодный)																		
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4				0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всег Полдник		15,81	27,12	56,7	528	10		0,2	6,53		598,4 3	71,37	54,09	257,5	3,39			
	о Всего			68,19	192,26	1 670	100		0,6	187,69		2 437,3	412,83	172,99	797,35	14,29			
	BCEI 0		день	30/13	172/20	10,0	100		1	207,03		1	.12,03	_,_,,,,	237,55	1-1/23			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	ККАЛ	В	итаминь	ы (мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	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
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			I
311	Каша жидкая пшенная на	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,196	102,0261	229 444	108,003	0,3263			I
	молоке										5			5				I
692	Кофейный напиток с	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072			I
	молоком	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			1
	Хлеб пшеничный	10		,	· ·			·			,	,	,	,	,			
	Всег Завтрак		7,34	14,67	52,36	371	70	0,1 1	0,71		283,7 4	160,76	45,4	203,4	1,51			I
	O Promovi communi																	
	Второй завтрак	0.5	0,34	0,26	8.08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13.6	1 955			I
	Груши	85	-,-	,	-,			,	,		,	-, -	,	-,-				<u> </u>
	Всег Второй завтрак		0,34	0,26	8,08	36		0,0 2	4,25		131,7 5	16,15	10,2	13,6	1,96			I
	0							_										
1	Обед		0.05	_	4.27	40		0.04	46.00		105.54	20.200	0.056	16.626	0.066			I
45	Салат из квашеной	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29 388	8 856	16 626	0,366			I
109	капусты 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			I
	· ·	200/10	0,54	1,83	0,92	22	10	0,01	0,01		12 129	80 502	0,8543	59 682	0,0304			1
600	Соус сметанный		·	,	-		10	0.15	,		_							I
478	Запеканка картофельная	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			I
707	с печенью Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			I
707	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			I
	•	-	1,28	0,13	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			I
	Хлеб пшеничный	15	,			_					<i>'</i>	,		<i>'</i>	-			
	Всег Обед		19,58	29,01	71,73	625	30	0,3 3	38,59		1 695,7 3	131,92	105,02	340,96	8,13			1
	0																	
250	Полдник	100/55	16.20	1.	20.6	202	60	0.07	0.25		125 1	155.0	26	220.1	0.77			İ
358	Сырники из творога с	100/20	16,39	11	28,6	282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1	0,77			1
698	джемом Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5	147	0,15			İ
030		20	1,7	0,32	7,4	39	30	0,05	-,-		48,6	8,6	15,4	52,8	1			1
	Хлеб пшеничный	20	,		, i		90		1.45		,	,	,		_			
	Всег Полдник о в		22,29	16,12	41,7	404	90	0,1 8	1,45		401,2	344,4	63,9	427,9	1,92			İ
	Всего в		день	60,06	173,87	1 436	190	0,6	45		2 512,4	653,23	224,52	985,86	13,51			
	DCEI U B		депв	22,20		50		4			1	227,20	,	200,00				L

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	ICICA E	E	Витамин	ы (мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	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																	İ
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			İ
311	Каша жидкая	175/5	3,25	4,7	20,55	137	20	0,11			615 429	156 857	337 714	871 714	0,9429			İ
	геркулесовая на молоке																	İ
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			1
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			I
	Всег Завтрак		8,57	14,8	52,33	377	80	0,2 1	1,17		309,5 9	136,9 3	70,22	251,9 1	2,69			1
	0							1										-
	Второй завтрак																	1
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			<u> </u>
	Всег Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,0 3	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			1
	0							-										·
	Обед								_									İ
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			1
107	Бульон из птицы с	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			1
400	гренками и яйцом		11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	329 063	196 875	119,812	13 781			İ
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,05	12,32	12,02	209	50	0,08	0,63		100,5	329 003	190 0/3	119,612	13 /61			1
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			1
508	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	20	0,02			35 165	1 183	14 157	52 819	0,4563			İ
639	Компот из смеси	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			1
033	сухофруктов	100		,	,								,					1
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			1
	Всег Обед		28,63	26,73	98,03	748	100	0,3	7,69		576,4 1	114,42	98,02	408,6 4	6,77			
	0							3										
	Полдник																	1
25	Салат"Степной"из разных	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16 008	40 368	0,6264			1
	овощей		F 00	2.10	22.22	160	40	0.05			20.00	200.640	00.000	F2F 072	0.5534			1
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			1
685	Чай с сахаром	180	0,2	1	15	58			1									1
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			1
	Всег Полдник 8			2,72	64,75	312	10	0,1 8	6,5		579,7 4	43,45	36,64	133,5 7	1,93	_		
	0				222.45	4 4=-	4.5.5		4== 4:		4 500 5	200 -	242.5	202.4=	10.00			1
	Всего в де				223,44	1 475	190	0,7 5	155,61		1 702,0 3	308,4	212,54	803,47	13,26			1

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пище	евые вещес	. ,	ККАЛ		Витамин	ы (мг)					еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	Б	Ж	У		A	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2000000	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак	4 = 4 =	1.00	6.42	4.52	00	40				21		0.272	22.76	0.600			ı
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	.,			31	6,6	9 272	33,76	0,608			ı
160	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			•
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			
	Всег Завтрак о		8,39	12,59	36,84	294	80	0,1 4	1,67		343,9	223,1 5	43,88	225,3 6	1,74			
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			1
	Всег Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,0	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	ОВ							3										•
	Обед																	
142/1	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			1
486	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			
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			
	Всег Обед		22,64	28,76	59,61	587	40	0,2	27,48		1 317, 05	137,4 8	97,61	368,4 6	7,43			
	0							-			03							
	Полдник	60	1.00	0.12	2.0	24		0.07				10	12.6	27.2	0.43			•
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			ı
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												1
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1			
	Всег Полдник о		8,87	10,57	66,24	416	20	0,1 5	6,26		148,5 5	80,47	26,79	124,75	1,2			-
	Всего		день	52,26	171,02	1 335	140	0,6	175,66		2 045,8	454,7	175,93	727,92	12,24			

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	IGIGA E		Вита	амины	(мг)				Мине	еральные вег	цества (мг)			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α	E	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	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100		50 0	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	0,04	0,45		151,461 8	951 841	215 349	100 224	0,3321			
692	Кофейный напиток с	180	1,19	1,27	18,27	89		10 0	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			
	Всег Завтрак о		10,43	11,04	61,61	388	70	0, 1),1	1,04		274,2 3	288,6 2	44,63	266,3 4	1,56			
	Второй завтрак		0.24	0.24	0.22	20				440.05		226.2	12.6	7.65	0.25	4.07			
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38			0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всег Второй завтрак о		0,34	0,34	8,33	38		0, 3),0 B	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Обед																		
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0	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	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	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	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
639	Компот из смеси	180	0,4	0,02	24,99	102				0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	сухофруктов Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0	0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625			
	1		1,28	0,13	5,55	29			0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Хлеб пшеничный	15	,	·	,				,	40.0		•	,	,	· ·	,			
	Всег Обед о		22,14	17,2	79,61	563	70	9),3)	40,3		1 633, 86	195,6	119,11	439,4 9	6,92			
	Полдник																	$\overline{}$	
366	Запеканка из творога с	100/20	17,54	12,05	17,15	247		70 0	0,05	0,24		124,6	147,3	22,2	210,3	0,69			
	молоком сгущеным	•																	
698	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,37	105													
	"Снежок" Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0	0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всег Полдник		24,28	18,13	31,92	391	70	0.),1	0,24		173,2	155,9	37,6	263,1	1,69			
	о в		, -	_, _	,-			'		<i>'</i>		-,	, -	,-	,	,			
	Всего в	1	день	46,71	181,47	1 380	210),6	181,83		2 317,5	653,72	209	978,28	12,03			
								3	3			9							

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пище	евые вещес	ства (г)	ККАЛ	E	Зитамині	ы (мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	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 Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			l
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			ı
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
	Всег Завтрак о		14,69	20,29	29,74	422	130	0,0 9	2,55		149,8 2	77,45	11,47	176,0 6	2,24			ı
	Второй завтрак																	
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всег Второй завтрак о		0,34	0,34	8,33	38		0,0 3	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			ı
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и	200/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		435 957	222 059	200 813	757 596	11 664			l
451	сметаной Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619			ı
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 4	3,48			ı
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			•
	Всег Обед		28,43	30,26	94,23	769	40	0,4 6	9,07		1 254,8 4	111,38	186,98	491,86	11,29			
	о Полдник																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63		411,357	570 042	344 063	435 544	0,9697			ı
647	Кисель из концентрата(плодово- ягодный)	180			37,98	146					0,2835	0,189			0,0284			l
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32 10,97	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всег Полдник 7				54,28	341		0,1	6,63		460,2 4	65,79	49,81	96,35	2			
	O Record				186,58	1 570	170	0,6	158,5		2 101,2	268,22	255,91	773,62	17,4			
	Всего	день	61,86	100,58	1 5/0	170	8	138,5		2 101,2	208,22	255,91	//3,02	17,4			1	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищ	евые вещес	ства (г)			Витамин	ы (мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А	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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	4	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшенная на	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,196	102,026	229 444	108,003	0,3263			
	молоке										5	1		5				
692	Кофейный напиток с	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47 835	5 481	35 235	0,072			
	молоком Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
		10	7,34	14,67	52,36	371	70	0,1	0,71		283,7 4	160,7 6	45,4	203,4	1,51			
	Всег Завтрак о		7,54	14,07	32,30	371	70	1	0,71		203,7 4	100,7 0	13,1	203,4	1,31			
	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			
	Всег Второй завтрак		1,28	0,43	17,85	81		0,0	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	0							3	,		,							
	Обед																	
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	200	2,86	2,45	11,88	81	10	0,03	0,6		106 498	460 038	136 353	484 677	0,46			
	курином бульоне																	
216	Картофель тушенный с	150/50	23,68	24,53	19,62	394	5	0,18	9,93		975 632	37 664	488 122	241 867	24 656			
639	цыпленком бройлера Компот из смеси	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
039	сухофруктов	100	0,1	0,02	21,55	102			0,50		101032	20 030	3,1	15,00	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			
	Всег Обед		31,07	29,86	77,75	705	60	0,3	13,19		1 469,	148,4 9	104,2	411,3 9	6,71			
	0							2			02							
	Полдник																	
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												
	Всег Полдник		11,24	13,3	54,09	377	10	0,1	5,71		236,2 2	57,96	39,43	184,1 1	2,83			
	0							6										
	Всего в		день	58,26	202,05	1 534	140	0,6 2	28,11		2 284,7 8	374,01	224,72	822,7	11,56			

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	ККАЛ		Вита	амины	ı (мг)				Мине	еральные вег	цества (мг)			
	блюда	порции	Б	Ж	У		Α		B1	С	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
	Завтрак	15/5/10 5	4 47	6.06	4.0	100		-	0.00	0.26		222 206	141.2	00 171	104 405	0.6515			1
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			1
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	2	20 (0,04	0,47		149,504 4	983 488	13 011	816 951	0,2619			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	2		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			1
	Всег Завтрак		12,5	14,29	46,37	365	90	0	0,1	2,0		398,7 8	354,2 9	50,1	317,1 6	2,05			
	0							_ -	•										-
	Второй завтрак Груши	85	0,34	0,26	8,08	36			0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1 955			
	Всег Второй завтрак	- 03	0,34	0,26	8,08	36		0	0,0	4,25		131,7 5	16,15	10,2	13,6	1,96			
	0		3,0	7,25	-,			2	2	-,				,_	,-	_,			
	Обед																		
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	2	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 6	246 987	446 367	247,080 1	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			1
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		(0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всег Обед		29,71	25,55	77,83	659	20		0,3 3	20,25		1 055, 74	108,3 3	110,05	433,9 1	8,65			
	о Полдник							+				-							
362	Пудинг из творога	100/20	13,75	11,15	15,39	217	į	50 (0,03	0,17		119,77	123,103	180 612	167,370 6	0,5394			
698	(запеченный) Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	4	40 (0,05	1,27		262,8	2 216	25,2	171	0,18			
	Хлеб пшеничный 20				7,4	39		(0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всег Полдник ^{20,49}				30,16	357	90		0,1 3	1,44		431,1 7	347,7	58,66	391,1 7	1,72			
	Всего в	день	57,33	162,44	1 417	200	0 2	0,6	27,94		2 017,4	826,47	229,02	1155,84	14,38				

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	ICICA E		Витамин	ы (мг)				Мине	еральные вец	цества (мг)			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А	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	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	4	,			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	1	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	2	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			
	Всег Завтрак		8,52	11,58	57,37	368	70	0,1	1,65		345,8 6	219,9 8	52,41	243,8 8	1,81			
	о Второй завтрак							-										
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всег Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,0	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	0							3										
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлер	200	5,83	4,92	15,29	129	1	0,09	5,28		430,887 1	202 155	205 043	739 709	0,9644			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	5	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	562 828	34 974	759 811	12 217			
639	Компот из смеси	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104 832	28 638	5,4	13,86	11 232			
	сухофруктов 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			
	Всег Обед о		24,91	21,1	87,73	640	60	0,3 7	25,52		1 438, 11	157,6 2	109,7 4	382,4 7	6,9			
	Полдник																	
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	4	0,05	0,33		286,481	375 705	221 943	174,262 1	0,9132			
685	Чай с сахаром	180	0,2	0,32	15	58												
	Хлеб пшеничный 20				7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всег Полдник о	15,6	5,12	24,74	204	40	0,1	0,33		335,0 8	46,17	37,59	227,0 6	1,91				
	Всего	день	38,14	178,17	1 250	170	0,6	167,75		2 355,3	437,37	207,39	862,77	12,49				
								4			6							

2-ая неделя/Пятница

№ рец. Приём пищи, Масса			Пищев	евые вещества (г)			Ви	тамин	ы (мг)		Минеральные вещества (мг)								
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#	13	12	14	13	15	#	19	#	
	Завтрак																		
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	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				
	Всег Завтрак		10,43	11,04	61,61	388	70	0,1 1	1,04		274,2 3	288,6 2	44,63	266,3 4	1,56				
	о Второй завтрак																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
	Всег Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,0	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
	0							3											
45	Обед Салат из квашеной	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29 388	8 856	16 626	0,366				
43	капусты	60	0,50		1,27	10		0,01	10,50		103,31	25 300	0 030	10 020	0,500				
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				
	Всег Обед о		26,85	21,19	73,01	590	4 830	0,5 5	64,1		1 716, 71	158,6 8	112,0 2	537,4 8	12,64				
	Полдник																		
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				
	Всег Полдник о		18,97	12,68	44,73	360	60	0,1 6	1,32		420,1 4	263,4 1	45,44	324,3 4	2,25				
	Всего в		день	45,25	187,68	1 376	4 960	0,8 5	206,71		2 647,3 9	724,3	209,74	1 137,5 2	18,32				
	Итого		521,6 6	532,6 5	1 858,9 8	14 44 3	6 470	6,6 5	1 334, 8		22 421, 3	5 113,2 6	2121,7 5	9 045,3	139,4 8				
	Среднее за период		52,17	53,26	185,9	1 444	647	0,6 6	133,48		2 242, 13	511,3 3	212,1 8	904,5 3	13,95				

Содержание белков, жиров,	14,45	33,19	51,48							,	
углеводов в меню за период в %									i l	, 	
от калорийности									1	·	