

МБДОУ Собинского района детский сад №17 "Родничок"

УТВЕРЖДАЮ: Иванченко Е.А.



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых блюд (10-ти дневное)

2022-2023 гг.

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист управления образования

Степанов

Сезон: Дети 1-3 (ДОУ 2022)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
333	Макароны с сыром	104,5/5/10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		459 91,7	139,558 3	57 667	100,841 7	0,5817					
685	Чай с сахаром	150	0,17	12,5	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	143,5 6	5,77	100,8 4	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		665,185 6	786 456	414 858	209,647 7	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		1 258, 36	127,8 9	84,07	335,5 2	6,52					
	Полдник																			
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429,169 9	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		521,8 6	63,9	45,82	227,6 2	2,96					
	Всего в День		57,72	156,75	1 371	90	0,51	172,11			2 048,61	348,15	142,86	672,78	12,03					

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
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							
311	Каша жидкая пшеница на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163 7	850 217	191 203	900 029	0,2719							
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							
	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																					
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84							
	Всего Второй завтрак		0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84							
	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							
109	Борщ с мясом и сметаной	150/5	3,89	5,18	5,47	84	20	0,03	4,6		186 096	246 272	134 232	503 747	0,8851							
600	Соус сметанный	15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		90 968	60 377	0,6407	44 762	0,0228							
478	Запеканка картофельная с печеню	130/40	10,52	16,82	21,33	279		0,13	10,63		890,873 5	180 975	356 494	143,998 7	21 586							
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		18,79	25,89	58,39	542	30	0,28	28,66		1 409, 23	98,15	84,92	297,4 8	6,86							
	Полдник																					
358	Сырники из творога с джемом	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	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125							
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75							
	Всего Полдник		17,07	12,49	31,75	310	70	0,14	1,19		319,0 2	273,3	49,8	333,1 8	1,45							
	Всего в день			49,57	141,97	1 187	150	0,54	34,44		2 092,36	521,04	183,43	816,92	11,48							

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09			512 857	130 714	281 428	726 428	0,7857			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
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		261,66	114,52	59,79	213,89	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 завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28			
107	Бульон из птицы с гречками и яйцом	150/10	6,45	6,08	7,45	110	20	0,06	0,08		110,000 3	169 514	192 553	901 037	13 582			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26 325	15,75	95,85	11 025			
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			
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02			27,05	0,91	10,89	40,63	0,351			
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			
	Всего Обед		22,14	20,82	77,26	585	90	0,26	5,36		456,2	89,73	75,2	314,78	5,29			
	Полдник																	
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	50	4,24	1,82	26,93	141	10	0,05	0,08		740 725	249 707	75 723	446 643	0,4609			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Полдник		7,19	2,35	56,86	274	10	0,17	6,48		564,92	38,46	35,13	124,63	1,84			
	Всего в день			34,55	186,16	1201	160	0,64	144,81		1505,18	255,51	177,32	662,11	11,21			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 160 685/1	Завтрак Бутерброд с маслом Вармишель молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный	10/5 146/4 150 10	0,89 3,16 2,22 0,85	4,06 3,05 1,95 0,16	3,75 11,92 11,92 3,7	55 87 74 20	20 20 20 20	0,03 0,03 0,03 0,03	0,39 1 1	25,45 124,587 115,9167 24,3	5,2 819,573 949,167 4,3	7,72 108,425 115,833 7,7	27,7 680,792 695,833 26,4	0,505 0,2182 0,3083 0,5						
Всего Завтрак			7,12	9,22	31,29	236	60	0,12	1,39	290,25	186,37	37,85	191,76	1,53						
Второй завтрак																				
Яблоки			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						
142/1 486 707	Обед Суп картофельный с рыбой Голубцы(ленивые) Сок фруктово-ягодный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	150 170 150 30 10	4,56 10,4 0,5 1,98 0,85	1,45 22,23 0,36 0,16	8,92 10,57 14,12 10,23 3,7	67 284 58 52 20	10 30 30 30 20	0,08 0,05 0,02 0,06 0,03	4,78 15,39 2,5 24,3	407,2842 390,8778 155 73,5 24,3	188,027 691,124 15 10,5 4,3	195,466 286,942 7,5 14,1 7,7	743,638 130,8675 13,75 47,4 26,4	0,6635 18,109 1,875 1,17 0,5						
Всего Обед			18,29	24,2	47,54	481	40	0,24	22,67	1050,96	117,72	77,54	292,78	6,02						
52 733 685	Полдник Салат картофельный Оладьи (с маслом) Чай с сахаром Пастила	40 90 150 20	0,71 6,36 0,17 0,1	1,35 9,9 12,5 9,2	5,32 36,13 12,5 9,2	36 259 48 61	20 20 20 20	0,03 0,08 0,03 0,03	2,73 0,25 0,25 2,75	193,75 140,7319 622,651 2,75	73,762 622,651 134,401 2,75	91,594 134,401 829,393 2,75	210,853 0,6464 0,6464 0,1	0,3129 0,6464 0,6464 0,1						
Всего Полдник			7,34	11,25	63,15	404	20	0,11	2,98	334,48	72,39	22,6	104,02	1,06						
Всего в			День	44,99	149,82	1157	120	0,5	159,04	1898,1	389,28	145,19	597,37	10,37						

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
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					
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					
	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 завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76					
	Обед																			
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 с мясом и сметаной	150/8	4,04	5,07	3,89	78	10	0,03	7,8		159,445 5	265 766	121 172	480 349	0,715					
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		23,03	16,92	65,51	509	60	0,34	32,64		1 405,4	160,9 9	101,3 1	409,7 7	6					
	Полдник																			
366	Запеканка из творога с молоком стуженым	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18		93,45	110 475	16,65	157 725	0,5175					
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					
	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	39,92	147,62	1 156	170	0,53	165,65			1 975,57	518,61	170,56	820,77	10,11					

1-й день недели / Пятница

№ п/п	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					
340 685	Завтрак Омлет натуральный Чай с сахаром Печенье	105 150 20	9,91	16,01	1,76		191	130	0,05	0,15		149,815	9	679	541	114	736	151,056	8	16	895			
			0,17		12,5		48																	
			1,99	2,33	4,22		82	0,02						4						0,2				
	Всего Завтрак Второй завтрак Яблоки		12,07	18,34	18,48		321	130	0,07	0,15		149,8	2	71,95		11,47	151,0	6		1,89				
	Всего Второй завтрак Обед		0,32	0,32	7,84		36		0,03	132		222,4		12,8		7,2		8,8		1,76				
132	Рассолыльник ленинградский с мясом и сметаной	150/8	3,39	4,45	9,15		90	10	0,06	3,96		321,777	8	163	901	148	219	559	178	0,8609				
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 Полдник		24,47	26,13	75,1		638	30	0,38	7,04		1	020,83	93,48	148,5	2	407,5	5	9,24					
71 647	Винегрет овощной Кисель из концентрата(плодово-ягодный) Хлеб пшеничный	125 150 15	6,06	10,64	8,9		155		0,05	6,63		411,357	5	570	043	344	064	435	544	0,9696				
	Всего Полдник		1,28	0,24	5,55		29		0,04			0,2362	0,1575	6,45		11,55		39,6		0,0237				
	Всего в День		7,34	10,88	46,1		306	160	0,09	6,63		448,0	4	63,61	45,96	83,15	1,74							

№ п/п, наименование блюда	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛУ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	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								
1 311 692	Завтрак Бутерброд с маслом Каша жидкая пшениная на молоке Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	10/5 146/4 150 10	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505											
			3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163	850	217	191	203	900	0,2719									
			0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398	625	45	675	293	625	0,06								
			0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5											
386	Второй завтрак Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51											
			1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51											
577 216 639	Обед Салат из свежкы Суп с клецками на курином бульоне Картофель тушеный с цыпленком бройлера Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 150 130/40 150 30 10	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110	592	125	031	73	497	143	655	0,4677							
			2,15	1,84	8,91	61	10	0,02	0,45		798	735	345	029	102	265	363	508	0,345							
			20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836,255	9	322	835	41	839	207,314	6	21	134						
			0,33	0,02	20,82	85		0,06	0,3		87,36	23	865	4,5	11,55	0,936										
Всего	Обед	10	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17											
			0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5											
17 337 775 686	Полдник Салат из соленых огурцов с луком Яйца вареные Булочка российская Чай с лимоном Хлеб пшеничный	40 40 50 150/4 10	0,34	2,04	1,04	24		0,01	2,22		56	184	9	312	5	376	11	296	0,2424							
			5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
			3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		528	333	136	667	125	833	364	167	0,6167							
			0,15	0,16	11,25	43		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5											
Всего	Полдник	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03																		
			0,85	0,16	3,7	20		0,03																		
День	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	9,74								
																					47,1	169,81	1	278	120	0,53

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3 160 693	Завтрак	11,5/6,5 146/4 150 10	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27			243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913				
			3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39			124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182				
			2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97			160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325				
			0,85	0,16	3,7	20		0,03				24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	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 завтрак		0,32	0,24	7,6	34		0,02	4			124	15,2	9,6	12,8	1,84				
77 124 443 707	Обед	40 150/8 110/60 150 30 10	1,24	0,08	2,6	16	0,05		4				8	8,4	24,8	0,28				
			4	5,12	4,9	82	10	0,04	7,09			236,153 6	264 519	139 833	524 631	0,7995				
			18,71	17,84	27,21	344		0,07	1,39			420,398 7	209 893	37 944	210 018	27 313				
			0,75	0,36	15,9	66		0,02	3			180	10,5	6	10,5	2,1				
	Всего Обед	27,53	1,96	0,36	10,23	52	0,06					73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
			0,85	0,16	3,7	20	0,03				24,3	4,3	7,7	26,4	0,5					
			23,56	64,54	580	10	0,27	15,48			934,3 5	80,74	88,13	371,5 8	7,58					
362 698	Полдник	75/10 150 10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13			898 275	923 274	135 459	125 528	0,4046				
			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				
			0,85	0,16	3,7	20		0,03				24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
			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 Полдник		27,53	23,56	64,54	580	10	0,27	15,48			934,3 5	80,74	88,13	371,5 8	7,58				
	Всего в День		48,67	132,61	1 184	160	0,49	22,33			1 732,84	663,54	182,95	944,14	12,22					

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	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																			
1	Булгурброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505					
311	Каша жидкая манная 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					
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		7,23	8,38	48,4	298	50	0,12	1,37		291,8 8	183,7 4	44,95	207,2	1,59					
	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 завтрак		0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76					
	Обед																			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	150	4,37	3,69	11,47	97	10	0,07	3,96		323,165 3	151 616	153 782	554 782	0,7233					
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26 325	15,75	95,85	11 025					
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					
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		19,68	16,82	70,61	513	50	0,3	21,44		1 168,09	128,9 3	87,74	302,5 3	5,49					
	Полдник																			
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	150	0,17		12,5	48														
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75					
	Всего Полдник		15,15	5,04	20,39	184	40	0,09	0,33		322,9 3	44,02	33,74	213,8 6	1,66					
	Всего в День		30,56	30,56	147,24	1 031	140	0,54	155,14		2 005,3	369,49	173,63	732,39	10,5					

№ п/п	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
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							
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							
	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																					
	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																					
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, мясом и сметаной	150/8	3,93	5,09	6,83	89	10	0,04	4,38		237,819 5	225 859	146 447	535 419	0,9256							
431	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							
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		24,55	19,13	58,6	505	3 950	0,47	50,8		1 455,3	125,6 3	91,91	459,4 2	10,57							
	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							
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							
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							
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5							
	Всего Полдник		18,07	17	38,96	375	120	0,15	1,23		409,22	250,81	43,08	310,55	2,2							
	Всего в день		45,13	45,13	156,97	1 234	4 130	0,74	184,86		2 316,95	619,28	179,88	996,84	15,85							
	Итого		446,28	453,88	1536,47	12100	5 400	5,59	1206,31		19353,12	4235,14	1759,94	7585,44	118,15							
	Среднее за период		44,63	45,39	153,65	1 210	540	0,56	120,63		1935,31	423,51	175,99	758,54	11,82							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,75	33,76	50,79																	

УТВЕРЖДАЮ: 
Ивахненко Е.А.

Главный специалист управления образования

7.

М. Зар

Катеропи **Дети 3-7 (ДЮВ 2022)**

1-й день недели / Понедельник																			
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (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	
333	Завтрак	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				
			180	0,2	15	58													
			3,48	4,08	7,38	144	0,03				7					0,35			
685	Печенье	35																	
	Всего Завтрак		12,12	16,33	52,45	466	80	0,1	0,42		55,19	174,47	6,92	121,01	1,05				
	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				
	Всего Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
133	Обед																		
214	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				
639	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				
	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				
	Всего Обед		29,63	24,4	74,78	638	10	0,28	40,49		1 547,4	153,3 8	104,3 3	409,4 8	7,98				
65	Полдник																		
337	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				
647	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	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				
	Всего Полдник		15,81	27,12	56,7	528	10	0,2	6,53		598,4 3	71,37	54,09	257,5	3,39				
	Всего в		68,19	192,26	1 670	100	0,61	187,69			2 437,31	412,83	172,99	797,35	14,29				

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	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		
1 311 692	Завтрак																			
	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608					
	Каша жидкая пшеница 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					
	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					
	Всего Завтрак		7,34	14,67	52,36	371	70	0,11	0,71		283,7 4	160,7 6	45,4	203,4	1,51					
	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					
	Всего Второй завтрак		0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,7 5	16,15	10,2	13,6	1,96					
	Обед																			
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 с мясом и сметаной	200/5	5,15	6,85	7,23	111	20	0,04	6,09		246 127	325 714	177 532	666 246	11 706					
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	Запеканка картофельная с печеню	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					
	Всего Обед		23,38	32,16	72,8	673	30	0,33	37,99		1726,21	128,88	107,58	373,98	8,57					
	Полдник																			
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	Раженка	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					
	Всего Полдник		22,29	16,12	41,7	404	90	0,18	1,45		401,2	344,4	63,9	427,9	1,92					
	Всего в День			63,21	174,94	1 484	190	0,64	44,4		2 542,89	650,19	227,08	1 018,88	13,95					

№ п/п		Приём пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя / Четверг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1		2		3		4			5			6			7			8			9			10			11			13			12			14			13			15			18			19			20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

№ п/п.		Приём пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя /Пятница																			
		2		3		Б			Ж		У		А		В1			С		D		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F									
1				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			0,03			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								
Всего Завтрак				10,43			11,04			61,61			388			70			0,11			1,04			274,23			288,62			44,63			266,34			1,56								
Второй завтрак																																													
Апельсины				0,34			0,34			8,33			38						0,03			140,25			236,3			13,6			7,65			9,35			1,87								
Всего Второй завтрак				0,34			0,34			8,33			38						0,03			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						0,01			2,3			165 888			187 546			110 246			215 482			0,7016								
123	Щи с мясом и сметаной	200/10		5,48			6,87			5,27			105			20			0,04			10,57			216 023			36 007			164 169			650 795			0,9687								
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								
Всего Обед				26,17			20,36			80			609			70			0,39			39,7			1 667,18			192,24			121,97			474,3			7,38								
Полдник																																													
366	Запеканка из творога с молоком стущеным	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								
Всего Полдник				24,28			18,13			31,92			391			70			0,1			0,24			173,2			155,9			37,6			263,1			1,69								
Всего в день				49,87			181,86			1 426			210			0,63			181,23						2 350,91			650,36			211,85			1 013,09			12,49								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	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	
340 685	Завтрак Кукуруза сладкая консервированная Омлет натуральный Чай с сахаром Печенье	37 105 180 35	1,1	0,2	5,6	29	130	0,01	2,4	149,815 9	2,5 679 541 114 736 151,056 8	25 16 895	0,35						
			9,91	16,01	1,76	191		0,05	0,15										
			0,2	15	15	58		0,03											
			3,48	4,08	7,38	144													
	Всего Завтрак		14,69	20,29	29,74	422	130	0,09	2,55		149,8 2	77,45	11,47	176,0 6	2,24				
	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				
	Всего Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
132 451 366 297 707	Обед Рассольник ленинградский с мясом и сметаной Биточки Соус томатный Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом Сок фруктово-ягодный	200/10 75 25 125/5 180 37,5 15	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		435 957	222 059	200 813	757 596	11 664				
			11,9	13,09	8,83	201	0,06	0,1	247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619						
			0,29	1,05	2,01	19	0,01	0,6	313 675	3,97	2,88	5,56	0,1195						
			7,3	9,4	35,7	263	0,18		225,46	15 224	102 921	154,094 4	3,48						
	Хлеб ржаной	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25				
	Хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91 875	13 125	17 625	59,25	14 625				
		15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	Всего Обед		28,43	30,26	94,23	769	40	0,46	9,07		1 254,84	111,3 8	186,9 8	491,8 6	11,29				
	Полдник																		
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63		411,357 5	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				
	Всего Полдник		7,78	10,97	54,28	341		0,1	6,63		460,2 4	65,79	49,81	96,35	2				
	Всего в День			61,86	186,58	1 570	170	0,68	158,5		2 101,2	268,22	255,91	773,62	17,4				

2-ая неделя / Понедельник

№ ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	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		
3 160 693	Завтрак Бутерброды с сыром Вармишель молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный	15/5/10,5 175/5 180 10	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		322 286	141,3	99 171	104,485 8	0,6515					
			3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,504 4	983 488	13 011	816 951	0,2619					
			3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192 744	110,34	19 476	104,58	0,639					
			0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5					
Всего Завтрак			12,5	14,29	46,37	365	90	0,14	2		398,7 8	354,2 9	50,1	317,1 6	2,05					
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					
Всего Второй завтрак				0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25	131,7 5	16,15	10,2	13,6	1,96					
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 с мясом и сметаной	200/10	5,42	6,93	6,64	111	20	0,06	9,61		319,95	35 838	189 451	71 079	10 832					
443	Плов	130/70	22,01	20,99	32,01	405		0,08	1,64		494,586 7	246 933	44,64	247,08	32 133					
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					
Всего Обед			33,64	28,73	77,84	704	20	0,34	20,25		1 128, 86	110,1 1	114,3 6	470,7 1	9,18					
Полдник																				
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,103 2	180 612	167,370 6	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					
Всего Полдник			20,49	17,23	30,16	357	90	0,13	1,44		431,1 7	347,7	58,66	391,1 7	1,72					

2-ая неделя / Четвер																				
№ пед.	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	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1 311 685/1	Завтрак Бутерброды с маслом Каша жидкая манная на молоке Чай с молоком Хлеб пшеничный	15/5 175/5 180 10	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608					
			3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45	151,461 8	951 841	215 349	100 224	0,3321						
			2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37						
			0,85	0,16	3,7	20		0,03		24,3	4,3	7,7	26,4	0,5						
Всего Завтрак			8,52	11,58	57,37	368	70	0,14	1,65		345,8 6	219,9 8	52,41	243,8 8	1,81					
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					
Всего Второй завтрак			0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87					
Обед																				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка	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 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					
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					
Всего Обед			24,91	21,1	87,73	640	60	0,37	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	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					
Всего Полдник			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 в День			38,14	178,17	1 250	170	0,64	167,75			2 355,36	437,37	207,39	862,77	12,49					

№ п/п.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	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																			
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					
	Всего Завтрак		10,43	11,04	61,61	388	70	0,11	1,04		274,23	288,62	44,63	266,34	1,56					
	Второй завтрак																			
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	1,40,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87					
	Всего Второй завтрак		0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87					
	Обед																			
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, мясом и сметаной	200/10	5,32	6,9	9,25	120	20	0,05	5,93		322 207	306 002	198 412	725 406	12 541					
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					
	Всего Обед		30,79	24,36	73,01	634	4 830	0,56	64,1		1 789,84	160,46	116,32	574,28	13,17					
	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					
	Всего Полдник		18,97	12,68	44,73	360	60	0,16	1,32		420,14	263,41	45,44	324,34	2,25					
	Всего в день			48,42	187,68	1 420	4 960	0,86	206,71		2 720,51	726,09	214,04	1 174,32	18,85					
	Итого		537,36	545,31	1860,45	14 626	6 470	6,67	1 333,6		22 631,35	5 110,42	2 135,78	9 186,75	141,44					
	Среднее за период		53,74	54,53	186,04	1 463	647	0,67	133,36		2 263,14	511,04	213,58	918,68	14,14					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,7	33,56	50,88															

2-30 недель / 13111