



УТВЕРЖДАЮ:

Кривошеева О.А.

СОГЛАСОВАНО:

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

Сезон: **Осень**Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рети.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
185	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/3	6,42	8,9	28,29	205			1,53										
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62				
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	10	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09				
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>408</b>	<b>10,98</b>	<b>18,25</b>	<b>52,48</b>	<b>354</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>2,41</b>	<b>141,63</b>	<b>94,17</b>	<b>19,35</b>	<b>89,85</b>	<b>0,71</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64				33									
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>33</b>										
<b>Обед</b>																			
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	7,04	0,38	45,09	42		0,14	12,25		1 165,75	186,85	75,8	138,05	2,56				
81	Суп гороховый с гречками из пшеничного хлеба	180	3,95	3,79	11,75	96			4,19										
304	Плов из птицы	170	14	9,78	34,76	270	50	0,2	0,41		169,4	30,2	34,2	156,1	1,45				
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82													
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87													
376	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36										
<b>Всего в Обед</b>			<b>660</b>	<b>31,46</b>	<b>14,92</b>	<b>150,21</b>	<b>679</b>	<b>50</b>	<b>0,34</b>	<b>17,21</b>	<b>1 335,15</b>	<b>217,05</b>	<b>110</b>	<b>294,15</b>	<b>4,01</b>				
<b>Полдник</b>																			
459	Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	175	20	0,11	0,08		117,3	19,5	24,1	61,4	1,39				
400	Молоко кипячёное	180	6,1	5,44	10,1	113			2,73										
<b>Всего в Полдник</b>			<b>230</b>	<b>12,28</b>	<b>8,66</b>	<b>65,42</b>	<b>288</b>	<b>20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,81</b>	<b>117,3</b>	<b>19,5</b>	<b>24,1</b>	<b>61,4</b>	<b>1,39</b>				
<b>Ужин</b>																			
126	Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	99	20	0,08	10,48		389,7	39,6	17,8	63,1	0,67				

0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82											
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		7,7	10	1,3	2,5	0,28		
<b>Всего в Ужин</b>		<b>410</b>	<b>5,09</b>	<b>4,94</b>	<b>39,11</b>	<b>221</b>	<b>20</b>	<b>0,08</b>	<b>10,51</b>		<b>397,4</b>	<b>49,6</b>	<b>19,1</b>	<b>65,6</b>	<b>0,95</b>		
<b>Всего в день</b>			<b>60,56</b>	<b>46,77</b>	<b>322,3</b>	<b>1 606</b>	<b>140</b>	<b>0,61</b>	<b>65,94</b>		<b>1 991,48</b>	<b>380,3</b>	<b>172,5</b>	<b>511</b>	<b>7,06</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
167	Каша жидкая пшеничная "Янтарная" с яблоком	200/3	7,43	11,92	57,47	367	60	0,19	1,71		369	47	67,6	162,7	2,85			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387			
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>408</b>	<b>13,18</b>	<b>22,34</b>	<b>86,33</b>	<b>567</b>	<b>118</b>	<b>0,28</b>	<b>3</b>	<b>587,13</b>	<b>179,6</b>	<b>94,78</b>	<b>292,69</b>	<b>3,86</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
399	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68			2									
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>			<b>2</b>								
<b>Обед</b>																		
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98		0,55	102,5		2 840,5	232	207,5	449,7	8,5			
67	Суп овощной со сметаной	180	1,4	2,29	8,94	60		0,21	0,77		286,2	32,67	18	171,45	2,86			
224	Омлет запеченный с мясом	100/5	11,32	12,88	1,75	213	170	0,07	0,37		201,71	66,07	17,16	178,2	1,81			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
375	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
<b>Всего в Обед</b>			<b>645</b>	<b>32,91</b>	<b>78,46</b>	<b>149,19</b>	<b>622</b>	<b>170</b>	<b>0,87</b>	<b>107,24</b>	<b>3 803,61</b>	<b>417,05</b>	<b>284,51</b>	<b>843,9</b>	<b>15,2</b>			
<b>Полдник</b>																		
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321		0,05			54,675	8,52	15,075	51,675	0,975			
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>240</b>	<b>10,02</b>	<b>25,82</b>	<b>57,14</b>	<b>422</b>	<b>30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>317,48</b>	<b>231,72</b>	<b>40,28</b>	<b>217,28</b>	<b>1,16</b>			
<b>Ужин</b>																		
231	Сырники из творога	130	24,3	16,48	14,82	304	80	0,1	0,32		175,63	202,54	33,8	296,53	1,0075			
	Повидло	20	0,56	4	0,64	40	40		0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
7	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		57	40	0,01	0,09		15	139,5	6,8	97,5	0,12			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
379	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108		0,01	0,66		270,36	54,27	12,96	48,51	3,069			
<b>Всего в Ужин</b>			<b>375</b>	<b>31,34</b>	<b>25,58</b>	<b>59,7</b>	<b>592</b>	<b>160</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>482,79</b>	<b>413,51</b>	<b>55,16</b>	<b>454,54</b>	<b>4,24</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>87,75</b>	<b>152,4</b>	<b>368,6</b>	<b>2 270</b>	<b>478</b>	<b>1,36</b>	<b>113,9</b>	<b>5 191,01</b>	<b>1 241,08</b>	<b>474,72</b>	<b>1 808,4</b>	<b>24,44</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	4,68	17,01	131	140	0,39	4,1		209,7	59,4	21,6	123,3	0,36			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,78</b>	<b>14,03</b>	<b>41,2</b>	<b>280</b>	<b>189</b>	<b>0,47</b>	<b>4,98</b>		<b>351,3</b> 3	<b>153,5</b> 7	<b>40,95</b>	<b>213,1</b> 5	<b>1,07</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
368	Яблоки (нарезка)	34	0,2	0,2	4,54	22		0,02	33,66		141,78	7,18	4	4,87	0,98			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,54</b>	<b>22</b>		<b>0,02</b>	<b>33,66</b>		<b>141,7</b> 8	<b>7,18</b>	<b>4</b>	<b>4,87</b>	<b>0,98</b>			
	<b>Обед</b>																	
11	Салат из репчатого лука	30	0,18	1,1	0,54	13		0,29	5,4		99,75	176,7	79,8	331,32	4,56			
85	Суп картофельный с мучными клецками	180/18	7,09	5,17	11,55	115	10	0,05	4,18		243,38	17,07	14,51	38,09	0,59			
312	Кнели куриные с рисом	70	17,03	14,14	5,3	217	40	0,23	0,03		107,6	34,6	16,1	104,5	1,02			
211	Горошница (гороховое пюре)	150	16,3	3,5	31,8	229												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>47,24</b>	<b>25,1</b>	<b>99,61</b>	<b>815</b>	<b>50</b>	<b>0,58</b>	<b>90,61</b>		<b>1 356,</b> 85	<b>245,6</b> 5	<b>113,2</b>	<b>476,7</b>	<b>6,68</b>			
	<b>Полдник</b>																	
117	Гренки из батона	46	7,92	8,01	29,96	44			0,09									
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>226</b>	<b>13,14</b>	<b>12,51</b>	<b>37,16</b>	<b>134</b>	<b>30</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>		<b>262,8</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>162</b>	<b>0,18</b>			
	<b>Ужин</b>																	
250	Рыба, запеченная с картофелем	200	6,17	4,63	7,87	98	20	0,06	2,24		262,5	30,3	17,8	99	0,53			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
394	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92	24	0,05	1,43		163,92	134,4	16,2	99,12	0,336			
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>12,14</b>	<b>7,79</b>	<b>38,36</b>	<b>273</b>	<b>44</b>	<b>0,11</b>	<b>3,67</b>		<b>426,4</b> 2	<b>164,7</b>	<b>34</b>	<b>198,1</b> 2	<b>0,87</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>82,5</b>	<b>59,63</b>	<b>220,8</b> 7	<b>1 523</b>	<b>313</b>	<b>1,25</b>	<b>134,27</b>		<b>2 539,</b> 18	<b>787,1</b>	<b>217,3</b> 5	<b>1 054,</b> 84	<b>9,78</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
168	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18										
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62				
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>15,01</b>	<b>18,96</b>	<b>64,11</b>	<b>419</b>	<b>58</b>	<b>0,1</b>	<b>3,47</b>		<b>218,13</b>	<b>132,6</b>	<b>27,18</b>	<b>129,99</b>	<b>1,01</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
368	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5		174	4	21	14	0,3				
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>		<b>0,02</b>	<b>5</b>		<b>174</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>0,3</b>				
<b>Обед</b>																			
10	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,14	2		1,05	1		1 020,5	214,5	208	599,5	6,84				
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,76	2,29	8,04	59		0,21	66,47		462,33	39,87	18	37,35	0,16				
282	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,89	8,09	10,99	160	20	0,07	0,11		209,39	30,63	22,49	116,46	1,05				
313	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	4,6	6,09	20,68	145													
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87													
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55													
375	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,48	90		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,03				
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>22,67</b>	<b>17,87</b>	<b>88,31</b>	<b>598</b>	<b>20</b>	<b>1,37</b>	<b>71,18</b>		<b>2 167,42</b>	<b>371,31</b>	<b>290,34</b>	<b>797,86</b>	<b>10,08</b>				
<b>Полдник</b>																			
454	Сосиска в тесте	80	4,69	5,64	28,5	136	20	0,08	0,6		176,16	16,44	20,16	54,12	0,96				
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18				
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,91</b>	<b>10,14</b>	<b>35,7</b>	<b>226</b>	<b>50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>		<b>438,96</b>	<b>232,44</b>	<b>45,36</b>	<b>216,12</b>	<b>1,14</b>				
<b>Ужин</b>																			
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	29,82	20,48	29,15	420	124,67	0,08	0,41		211,82	250,41	37,74	357,51	1,173				
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82													
7	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		57	40	0,01	0,09		15	139,5	6,8	97,5	0,12				
379	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120		0,01	0,73		300,4	60,3	14,4	53,9	3,41				
<b>Всего в Ужин</b>		<b>415</b>	<b>36,29</b>	<b>25,57</b>	<b>76,42</b>	<b>679</b>	<b>164,67</b>	<b>0,1</b>	<b>1,23</b>		<b>527,22</b>	<b>450,21</b>	<b>58,94</b>	<b>508,91</b>	<b>4,7</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>84,63</b>	<b>72,79</b>	<b>275,0</b>	<b>1 970</b>	<b>292,67</b>	<b>1,73</b>	<b>82,74</b>		<b>3 525,72</b>	<b>1 190,56</b>	<b>442,87</b>	<b>1 666,88</b>	<b>17,23</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
168	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>14,86</b>	<b>17,92</b>	<b>70,52</b>	<b>353</b>	<b>49</b>	<b>0,08</b>	<b>3,06</b>		<b>141,63</b>	<b>94,17</b>	<b>19,35</b>	<b>89,85</b>	<b>0,71</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
368	Груши свежие нарезка	50	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>		<b>0,03</b>	<b>5</b>		<b>155</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>2,3</b>			
<b>Обед</b>																		
33	Салат "Свеколка"	50	7,13	30,45	41,8	50		0,1	47,5		1 368	175,75	104,5	204,85	6,65			
76	Солянка "Домашняя" с сосисками на курином бульоне	180	8,06	5,77	4,41	97		0,41	3,2		1 760,49	99,9	106,92	263,7	3,879			
310	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	40	0,12	0,02		71,9	30,1	9,1	69,2	0,72			
321	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	170	0,93	11,07		4 323	246,5	185	577,3	6,73			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51			
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>34,01</b>	<b>50,82</b>	<b>111,73</b>	<b>640</b>	<b>210</b>	<b>1,57</b>	<b>142,79</b>		<b>7 531,76</b>	<b>569,53</b>	<b>408,31</b>	<b>1 117,84</b>	<b>18,49</b>			
<b>Полдник</b>																		
0001	Пряник кондитерский	50	1,5	0,26	6,31	179		0,04			45,56	7,1	12,56	43,06	0,81			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,72</b>	<b>4,76</b>	<b>13,51</b>	<b>269</b>	<b>30</b>	<b>0,11</b>	<b>1,26</b>		<b>308,36</b>	<b>223,1</b>	<b>37,76</b>	<b>205,06</b>	<b>0,99</b>			
<b>Ужин</b>																		
256	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	30	0,09	3,06		344	52,3	33,5	179,5	1,21			
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	113		0,05	24,99		492,6	85	31,8	64,3	1,22			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
393	Чай с лимоном	187	0,11	0,02	9,68	38			2,69		18,2221	12,155	2,0882	3,7919	0,3013			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>447</b>	<b>17,19</b>	<b>9,84</b>	<b>50,02</b>	<b>350</b>	<b>30</b>	<b>0,14</b>	<b>30,74</b>		<b>854,82</b>	<b>149,46</b>	<b>67,39</b>	<b>247,59</b>	<b>2,73</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>73,18</b>	<b>83,64</b>	<b>256,0</b>	<b>1 658</b>	<b>319</b>	<b>1,92</b>	<b>182,85</b>		<b>8 991,57</b>	<b>1 055,25</b>	<b>544,81</b>	<b>1 676,24</b>	<b>25,22</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
168	Каша манная вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	121			9,62									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	10	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>6,88</b>	<b>13,31</b>	<b>53,16</b>	<b>270</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>		<b>141,6</b>	<b>94,17</b>	<b>19,35</b>	<b>89,85</b>	<b>0,71</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>6,88</b>	<b>13,31</b>	<b>53,16</b>	<b>270</b>	<b>50</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>		<b>141,6</b>	<b>94,17</b>	<b>19,35</b>	<b>89,85</b>	<b>0,71</b>			

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
<b>Второй завтрак</b>																		
368	Груши свежие нарезка	25	0,2	0,15	5,15	23		0,02	2,5			77,5	9,5	6	8	1,15		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23</b>		<b>0,02</b>	<b>2,5</b>			<b>77,5</b>	<b>9,5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1,15</b>		
<b>Обед</b>																		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	8,83	1,8	5,06	42		1,02	1,91			921,3	186,6	195,3	577,8	6,57		
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,75	2,35	18,57	119		0,45	13			1 925,3	98,4	108	266,6	4,33		
304	Гречка по-купечески с птицей	180	16	14,78	26,76	204	50	0,2	0,41			169,4	30,2	34,2	156,1	1,45		
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81			8,37	17,28	2,79	2,79	0,51		
<b>Всего в Обед</b>		<b>660</b>	<b>32,29</b>	<b>20</b>	<b>95,17</b>	<b>578</b>	<b>50</b>	<b>1,68</b>	<b>96,32</b>			<b>3 024,37</b>	<b>332,48</b>	<b>340,29</b>	<b>1 003,29</b>	<b>12,86</b>		
<b>Полдник</b>																		
478	Булочка "Осенняя"	50	4,03	5,98	29,3	187		0,07	0,06			61,3	11,5	15,9	39,2	0,72		
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	40	0,08	2,46			275,9	226,8	26,5	170,1	0,19		
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,51</b>	<b>10,86</b>	<b>38,37</b>	<b>289</b>	<b>40</b>	<b>0,15</b>	<b>2,52</b>			<b>337,2</b>	<b>238,3</b>	<b>42,4</b>	<b>209,3</b>	<b>0,91</b>		
<b>Ужин</b>																		
321	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	170	0,93	11,07			4 323	246,5	185	577,3	6,73		
275	Сосиски отварные	51	5,61	12,19	0,2	133		0,1				112,2	17,85	10,2	81,09	0,92		
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03			7,7	10	1,3	2,5	0,28		
<b>Всего в Ужин</b>		<b>411</b>	<b>10,76</b>	<b>15,58</b>	<b>40,37</b>	<b>368</b>	<b>170</b>	<b>1,03</b>	<b>11,1</b>			<b>4 442,9</b>	<b>274,35</b>	<b>196,5</b>	<b>660,89</b>	<b>7,93</b>		
<b>Всего в день</b>			<b>52,76</b>	<b>46,59</b>	<b>179,06</b>	<b>1 258</b>	<b>260</b>	<b>2,88</b>	<b>112,44</b>			<b>7 881,07</b>	<b>854,62</b>	<b>585,10</b>	<b>1 881,48</b>	<b>22,85</b>		



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
169	Каша вязкая рисовая с грушей	200/3	4,92	5,94	31,27	198	30	0,06	2,61		246,7	106,4	33,6	128,7	0,63			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>10,67</b>	<b>16,36</b>	<b>60,13</b>	<b>398</b>	<b>88</b>	<b>0,16</b>	<b>3,9</b>		<b>464,83</b>	<b>239</b>	<b>60,78</b>	<b>258,69</b>	<b>1,64</b>			
Второй завтрак																		
399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64				33								
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>				<b>33</b>								
Обед																		
53	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,45	2,35	2,96	35		0,01	2,76		129,26	9,08	6,6	11,4	0,3			
80	Суп картофельный с крупой пшенной	180	7,1	9,84	52,49	147		0,34	29,7		1 686,69	82,98	90	225,18	3,18			
278	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	10,51	7,43	3,29	117	20	0,03	0,14		143,5	33,4	20,5	116,8	0,99			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	20	0,06			31,2	5	21,8	38,2	1,14			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
375	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
<b>Всего в Обед</b>		<b>705</b>	<b>30,28</b>	<b>25,48</b>	<b>140,09</b>	<b>721</b>	<b>40</b>	<b>0,48</b>	<b>36,2</b>		<b>2 465,85</b>	<b>216,77</b>	<b>180,75</b>	<b>436,13</b>	<b>7,64</b>			
Полдник																		
0001	Печенье кондитерское	50	4	17,76	41,31	268		0,04			45,56	7,1	12,56	43,06	0,81			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,22</b>	<b>22,26</b>	<b>48,51</b>	<b>358</b>	<b>30</b>	<b>0,11</b>	<b>1,26</b>		<b>308,36</b>	<b>223,1</b>	<b>37,76</b>	<b>205,06</b>	<b>0,99</b>			
Ужин																		
267	Рыба, запечённая с овощами	180	10,74	11,36	9,74	184			14,55									
0002	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110												
393	Чай с лимоном	187	0,11	0,02	9,68	38			2,69		18,2221	12,155	2,0882	3,7919	0,3013			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>407</b>	<b>14,57</b>	<b>11,86</b>	<b>41,98</b>	<b>332</b>			<b>17,24</b>		<b>18,22</b>	<b>12,16</b>	<b>2,09</b>	<b>3,79</b>	<b>0,3</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>65,5</b>	<b>75,96</b>	<b>305,86</b>	<b>1 873</b>	<b>158</b>	<b>0,74</b>	<b>91,6</b>		<b>3 257,36</b>	<b>691,02</b>	<b>281,38</b>	<b>903,67</b>	<b>10,56</b>			

**День8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
168	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159			0,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>9,64</b>	<b>14,97</b>	<b>44,04</b>	<b>308</b>	<b>49</b>	<b>0,08</b>	<b>1,06</b>		<b>141,6</b>	<b>94,17</b>	<b>19,35</b>	<b>89,85</b>	<b>0,71</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
368	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5		174	4	21	14	0,3			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>		<b>0,02</b>	<b>5</b>		<b>174</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>0,3</b>			
<b>Обед</b>																		
14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,1	2,36	40		0,03	10,21		125,58	8,79	8,9	11,94	0,42			
76	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	0,87	2,05	6,67	48		0,04	3,02		194,97	10,62	10,76	27,84	0,44			
152	Запеканка капустная с мясом птицы и рисом	200/5	5,97	12,78	21,92	227	90	0,07	31,6		422	88,3	30,6	78,8	1,52			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
376	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36									
<b>Всего в Обед</b>		<b>690</b>	<b>13,89</b>	<b>18,91</b>	<b>89,56</b>	<b>587</b>	<b>90</b>	<b>0,14</b>	<b>45,19</b>		<b>742,5</b>	<b>107,7</b>	<b>50,26</b>	<b>118,5</b>	<b>2,38</b>			
<b>Полдник</b>																		
454	Пирожок с картофелем	60	4,69	5,64	28,5	136	20	0,08	0,6		176,16	16,44	20,16	54,12	0,96			
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,91</b>	<b>10,14</b>	<b>35,7</b>	<b>226</b>	<b>50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>		<b>438,9</b>	<b>232,4</b>	<b>45,36</b>	<b>216,1</b>	<b>1,14</b>			
<b>Ужин</b>																		
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,48	0,04	11,4	33		0,58	1,08		1 921,5	260,7	364,8	528	6,87			
230	Вареники ленивые (отварные)	100/5	14,83	10,86	15,31	218	70	0,06	0,19		87,3	95,3	18,5	153,3	0,58			
7	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		57	40	0,01	0,09		15	139,5	6,8	97,5	0,12			
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
379	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120		0,01	0,73		300,4	60,3	14,4	53,9	3,41			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>390</b>	<b>20,86</b>	<b>15,88</b>	<b>68,34</b>	<b>483</b>	<b>110</b>	<b>0,66</b>	<b>2,09</b>		<b>2 324,2</b>	<b>555,8</b>	<b>404,5</b>	<b>832,7</b>	<b>10,98</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>55,05</b>	<b>60,15</b>	<b>248,1</b>	<b>1 651</b>	<b>299</b>	<b>1,05</b>	<b>55,2</b>		<b>3 821,2</b>	<b>994,1</b>	<b>540,4</b>	<b>1 271,2</b>	<b>15,51</b>			



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
168	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	20	0,05	1,43		194,7	137	19,2	112,1	0,43			
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>428</b>	<b>16,42</b>	<b>19,31</b>	<b>76,77</b>	<b>417</b>	<b>60</b>	<b>0,1</b>	<b>3,61</b>	<b>237,6</b>	<b>146,3</b>	<b>29,1</b>	<b>141,2</b>	<b>1,05</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
399	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64				3								
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>3</b>								
<b>Обед</b>																		
19	Салат из соленых огурцов с луком "Изумруд"	50	0,56	3,07	1,66	36		0,24	3,14		1 404,6	232,8	134,4	282,4	6,06			
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,74	4,18	10,77	100		0,17	8,11		1 373,94	159,75	94,5	191,61	4,29			
290	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	30	0,04	0,12		124,6	24,4	16,4	131	1,48			
321	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	170	0,93	11,07		4 323	246,5	185	577,3	6,73			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
375	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,47	90		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
<b>Всего в Обед</b>			<b>700</b>	<b>28,24</b>	<b>17,47</b>	<b>80,48</b>	<b>620</b>	<b>200</b>	<b>1,42</b>	<b>26,04</b>	<b>7 701,34</b>	<b>749,76</b>	<b>472,15</b>	<b>1 226,86</b>	<b>20,59</b>			
<b>Полдник</b>																		
5	Сладкие сухарики	36	4,9	7,86	42,12	200	40	0,1	0,1		108,6	19	21,2	57	1,48			
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>216</b>	<b>10,12</b>	<b>12,36</b>	<b>49,68</b>	<b>301</b>	<b>70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,64</b>	<b>371,4</b>	<b>242,2</b>	<b>46,4</b>	<b>222,6</b>	<b>1,66</b>			
<b>Ужин</b>																		
256	Биточки рыбные запеченные	80/3	11,16	3,9	9,04	116	30	0,09	3,06		344	52,3	33,5	179,5	1,21			
304	Рис отварной с овощами	180	16	14,78	26,76	104	50	0,2	0,41		169,4	30,2	34,2	156,1	1,45			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82												
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		7,7	10	1,3	2,5	0,28			
<b>Всего в Ужин</b>			<b>473</b>	<b>30</b>	<b>19,05</b>	<b>62,71</b>	<b>342</b>	<b>80</b>	<b>0,29</b>	<b>3,5</b>	<b>521,1</b>	<b>92,5</b>	<b>69</b>	<b>338,1</b>	<b>2,94</b>			
<b>Всего в день</b>				<b>85,53</b>	<b>68,19</b>	<b>284,7</b>	<b>1 744</b>	<b>410</b>	<b>1,95</b>	<b>36,79</b>	<b>8 831,44</b>	<b>1 230,36</b>	<b>616,65</b>	<b>1 928,76</b>	<b>26,24</b>			

