

## **Примерное 10-ти дневное меню**

**С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД С.СТАРАЯ КАМЕНКА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя первая</b>											
<b>День: понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	160	2,4	3,82	21,04	128	0,4	0,01	-	6,6	0,26	199
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28	413
<b>ИТОГ</b>	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>13,7</b>	<b>46,97</b>	<b>341</b>	<b>0,49</b>	<b>0,18</b>	<b>1,19</b>	<b>127,9</b>	<b>1,16</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>7,0</b>	<b>1,4</b>	418
<b>ОБЕД</b>											
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	0,01	0,014	12,98	14,95	0,20	21
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	0,04	14,8	34,7	0,6	73
Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	0,016	0,012	-	1,61	0,342	333
Птица тушеная	60	13,56	10,20	-	146	0,24	0,07	-	19,8	0,96	317
Соус сметанный с томатом	15	0,27	0,74	1,05	12,01	0,003	0,004	0,2	4,38	0,06	373
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,6	0,064	0,024	-	9,2	0,8	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>605</b>	<b>21,71</b>	<b>20,15</b>	<b>76,05</b>	<b>573,42</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>28,28</b>	<b>108,5</b>	<b>3,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	-	9,9	0,65	452
Кисель	150	1,02	0,0	21,76	87,14	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	401
<b>ИТОГ</b>	<b>200</b>	<b>4,66</b>	<b>6,26</b>	<b>48,72</b>	<b>266,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,83</b>	<b>101,38</b>	<b>0,67</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1255</b>	<b>34,37</b>	<b>40,11</b>	<b>181,84</b>	<b>1223</b>	<b>0,98</b>	<b>0,55</b>	<b>32,3</b>	<b>344,78</b>	<b>7,13</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя первая</b>											
<b>День: вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с крупой (пшеном)	160	4,09	3,85	13,96	117,4	0,051	0,15	0,682	122,64	0,304	101
Бутерброд с маслом сливочным	40 /10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	0,00	0,02	8,0	0,19	411
<b>ИТОГ</b>	<b>350</b>	<b>6,58</b>	<b>11,41</b>	<b>35,57</b>	<b>281,4</b>	<b>0,101</b>	<b>0,18</b>	<b>0,702</b>	<b>139,94</b>	<b>1,114</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Напиток из плодов шиповника	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,48</b>	<b>40,66</b>	<b>0,006</b>	<b>0,03</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>0,31</b>	<b>417</b>
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	0,02	0,01	3,92	11,17	0,52	35
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54	91
Пюре картофельное	100	2,0	3,16	13,62	91,5	0,09	0,075	12,11	24,65	0,675	339
Биточки рубленые из птицы	60	8,45	8,88	5,30	135,0	0,05	0,08	0,33	25,1	0,80	323
Соус сметанный	15	0,211	0,75	0,880	11,15	0,003	0,004	0,006	4,095	0,031	372
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>16,14</b>	<b>17,35</b>	<b>71,51</b>	<b>519,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,284</b>	<b>21,27</b>	<b>113,69</b>	<b>3,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,04	0,24	0,10	46,4	1,18	229
или яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0,0	2,2	1,0	227
Хлеб (батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10	414
<b>ИТОГ</b>	<b>285</b>	<b>10,32</b>	<b>13,91</b>	<b>27,15</b>	<b>275,6</b>	<b>0,103</b>	<b>0,359</b>	<b>1,09</b>	<b>146,4</b>	<b>1,64</b>	
	<b>220</b>	<b>9,67</b>	<b>7,47</b>	<b>26,33</b>	<b>211,6</b>	<b>0,063</b>	<b>0,299</b>	<b>0,98</b>	<b>102,2</b>	<b>1,46</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>33,55</b>	<b>42,88</b>	<b>148,46</b>	<b>1116,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,873</b>	<b>98,06</b>	<b>416,03</b>	<b>7,06</b>	
	<b>1275</b>	<b>32,9</b>	<b>36,44</b>	<b>94,98</b>	<b>1052,9</b>	<b>0,44</b>	<b>0,813</b>	<b>97,95</b>	<b>371,83</b>	<b>6,88</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	Углев.		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя первая</b>											
<b>День: четверг</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая овсяная	160	4,56	5,91	21,78	159	0,13	0,04	-	25,4	1,45	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	412
<b>ИТОГ</b>	<b>350</b>	<b>7,08</b>	<b>13,47</b>	<b>43,5</b>	<b>324</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>1,42</b>	<b>44,1</b>	<b>4,47</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Кисель плодово-ягодный	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>12,06</b>	<b>44,93</b>	<b>0,006</b>	<b>0,006</b>	<b>0,13</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов или салат из соленых огурцов с луком	40 40	0,3 0,34	2,43 2,04	0,95 1,04	26,92 23,92	0,01 0,009	0,01 0,008	3,8 2,22	8,74 9,31	0,23 0,24	13 20
Борщ вегетарианский	200	2,19	4,74	10,94	95,4	0,056	0,054	14,224	52,24	1,212	65
Жаркое по-домашнему	120	20,80	5,33	18,50	205,0	0,17	0,26	7,26	24,0	3,05	292
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>550</b>	<b>26,42</b> <b>26,46</b>	<b>12,92</b> <b>12,52</b>	<b>69,86</b> <b>68,91</b>	<b>496,07</b> <b>493,07</b>	<b>0,28</b> <b>0,56</b>	<b>0,39</b> <b>0,39</b>	<b>25,58</b> <b>24,00</b>	<b>115,44</b> <b>116,01</b>	<b>5,77</b> <b>5,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,07	0,09	0,09	37,9	0,76	470
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	419
<b>ИТОГ</b>	<b>200</b>	<b>11,12</b>	<b>7,11</b>	<b>32,37</b>	<b>238,0</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>2,14</b>	<b>227,5</b>	<b>0,92</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1200</b>	<b>35,62</b> <b>44,7</b>	<b>59,57</b> <b>33,1</b>	<b>156,84</b> <b>156,84</b>	<b>1103</b> <b>1100</b>	<b>0,60</b> <b>0,88</b>	<b>0,8</b> <b>0,8</b>	<b>29,27</b> <b>27,69</b>	<b>387,04</b> <b>387,61</b>	<b>11,16</b> <b>11,17</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя первая</b>											
<b>День: среда</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0,06	-	9,4	2,49	182
Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	0,01	0,05	75,0	16,0	0,47	417
<b>ИТОГ</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>11,95</b>	<b>54,62</b>	<b>366</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>75,07</b>	<b>121,5</b>	<b>3,67</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Ряженка	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,7</b>	<b>0,02</b>	<b>1,3</b>	<b>6,75</b>	<b>124</b>	<b>0,1</b>	420
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	0,011	0,015	3,8	8,74	0,22	13
Суп картофельный	200	1,874	2,262	1,308	81,0	0,106	0,064	9,6	20,68	0,936	83
Макаронные изделия отварные	125	4,597	3,762	22,037	140,37	0,046	0,021	-	4,05	0,92	335
Кнели рыбные	60	8,14	2,50	3,21	68	0,04	0,06	0,21	28,3	0,33	287
Соус молочный	15	0,308	0,786	1,063	12,57	0,004	0,011	0,048	9,87	0,028	368
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>630</b>	<b>18,35</b>	<b>12,15</b>	<b>66,99</b>	<b>510,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>13,96</b>	<b>102,1</b>	<b>3,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пряник	50	1,8	1,4	22,5	109	0,07	0,20	2,19	114	1,14	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	416
<b>ИТОГ</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>4,12</b>	<b>35,46</b>	<b>198</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>3,39</b>	<b>228,7</b>	<b>1,55</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>36,11</b>	<b>30,72</b>	<b>161,27</b>	<b>1125</b>	<b>0,55</b>	<b>2,05</b>	<b>99,17</b>	<b>576,3</b>	<b>9,04</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя первая</b>											
<b>День: пятница</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,02	0,02	-	4,7	0,36	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,00	0,02	8,0	0,19	411
<b>ИТОГ</b>	<b>355</b>	<b>7,09</b>	<b>10,85</b>	<b>50,52</b>	<b>328</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>108,8</b>	<b>1,26</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Яблоко	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>--</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>386</b>
или груша	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>0,03</b>		<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	0,022	0,017	4,1	9,28	0,34	46
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,6	81,80	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47	94
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	3,3	25,9	160	0,16	0,08	-	10,19	3,12	179
Тефтели мясные	60	8,54	9,55	11,18	103	0,05	0,08	0,79	30,5	0,95	303
Соус сметанный с луком	15										374
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>605</b>	<b>19,7</b>	<b>19,78</b>	<b>88,48</b>	<b>564,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>5,59</b>	<b>96,19</b>	<b>6,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Печенье	50	1,86	2,82	21,96	124,2	0,08	0,1	0	13,0	0,97	
Ряженка (кефир)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	420
<b>ИТОГ</b>	<b>200</b>	<b>6,21</b>	<b>6,57</b>	<b>27,96</b>	<b>199,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,355</b>	<b>1,05</b>	<b>193</b>	<b>1,12</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>33,4</b>	<b>37,6</b>	<b>176,76</b>	<b>1135,47</b>	<b>0,55</b>	<b>0,68</b>	<b>16,73</b>	<b>414</b>	<b>10,74</b>	
	<b>1260</b>	<b>33,4</b>	<b>37,5</b>	<b>177,26</b>	<b>1137,47</b>	<b>0,55</b>	<b>0,68</b>	<b>11,73</b>	<b>417</b>	<b>10,73</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя вторая</b>											
<b>День: понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	4,17	15,07	116,16	0,07	0,16	0,73	129,30	0,41	100
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,00	0,02	8,0	0,19	411
<b>ИТОГ</b>	<b>350</b>	<b>7,05</b>	<b>11,73</b>	<b>36,68</b>	<b>280,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,75</b>	<b>146,6</b>	<b>1,22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	<b>100</b>	-	-	<b>0,10</b>	<b>42,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>7,0</b>	<b>1,4</b>	<b>418</b>
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов или салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,43	0,95	26,92	0,01	0,01	3,8	8,74	0,23	13
Суп картофельный с бобовыми	40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,009	0,008	2,22	9,31	0,24	20
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,3	13,05	107,58	0,18	0,05	0,6	30,46	1,62	87
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	0,03	0,04	16,37	55,8	0,75	143
Птица отварная	60	13,56	10,20	-	146,0	0,24	0,07	-	19,8	0,96	317
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>590</b>	<b>23,36</b>	<b>21,05</b>	<b>61,92</b>	<b>541,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,245</b>	<b>21,07</b>	<b>145,26</b>	<b>4,84</b>	
		<b>23,4</b>	<b>20,66</b>	<b>62,01</b>	<b>538,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,244</b>	<b>19,49</b>	<b>145,83</b>	<b>4,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10	414
Коржики молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	0,05	19,2	0,85	492
<b>ИТОГ</b>	<b>225</b>	<b>7,23</b>	<b>10,43</b>	<b>57,11</b>	<b>351</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1,03</b>	<b>113,5</b>	<b>0,95</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>37,64</b>	<b>43,21</b>	<b>155,81</b>	<b>1215</b>	<b>0,74</b>	<b>0,605</b>	<b>24,85</b>	<b>412,36</b>	<b>8,41</b>	
		<b>37,64</b>	<b>42,82</b>	<b>155,9</b>	<b>1212</b>	<b>0,74</b>	<b>0,604</b>	<b>23,27</b>	<b>412,93</b>	<b>8,42</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя вторая</b>											
<b>День: вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша рассыпчатая с крупой гречневой с сахаром и сливочным маслом	160	8,82	2,36	44,63	235	0,25	0,11		14,9	4,8	179
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41	416
<b>ИТОГ</b>	<b>355</b>	<b>16,7</b>	<b>11,96</b>	<b>72,15</b>	<b>463</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>1,27</b>	<b>225,7</b>	<b>5,92</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Напиток из плодов шиповника	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,48</b>	<b>40,66</b>	<b>0,006</b>	<b>0,03</b>	<b>50,0</b>	<b>10,66</b>	<b>0,031</b>	417
<b>ОБЕД</b>											
Борщ с капустой и картофелем	200	1,454	3,928	10,14	82,0	0,038	0,034	8,23	35,5	0,954	63
Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04	0,017	-	3,24	0,74	335
Биточки паровые мясные с соусом сметанным	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	-	10,6	0,89	303
	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,003	0,004	0,005	4,10	0,03	372
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>545</b>	<b>17,40</b>	<b>14,84</b>	<b>76,05</b>	<b>506,17</b>	<b>0,167</b>	<b>0,21</b>	<b>8,54</b>	<b>83,9</b>	<b>3,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	0,023	0,027	1,92	10,4	0,27	42
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0,0	2,2	1,0	227
Хлеб (батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	
Чай с лимоном	150/7/3.5	0,07	0,01	7,10	29	0,00	0,00	1,42	9,4	0,21	412
<b>ИТОГ</b>	<b>260</b>	<b>7,9</b>	<b>5,52</b>	<b>27,45</b>	<b>191,6</b>	<b>0,086</b>	<b>0,216</b>	<b>3,34</b>	<b>20,7</b>	<b>1,84</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1290,5</b>	<b>42,34</b>	<b>32,46</b>	<b>185,13</b>	<b>1201,43</b>	<b>0,599</b>	<b>0,756</b>	<b>63,15</b>	<b>340,96</b>	<b>11,68</b>	



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя вторая</b>											
<b>День: среда</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша жидкая с рисовой крупой	150	3,61	2,99	14,12	108,9	0,045	0,147	0,68	119,1	0,18	199
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,00	0,02	8,0	0,19	411
<b>ИТОГ</b>	<b>340</b>	<b>6,11</b>	<b>10,55</b>	<b>35,73</b>	<b>272,9</b>	<b>0,095</b>	<b>0,177</b>	<b>0,7</b>	<b>136,6</b>	<b>0,99</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Ряженка	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>124</b>	<b>0,1</b>	420
<b>ОБЕД</b>											
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	52,44	0,011	0,014	12,98	14,95	0,20	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87	88
Рыба, тушенная с овощами	60	6,56	3,06	1,54	60	0,04	0,05	1,73	20,3	0,34	261
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,89	3,85	26,53	160,0	0,165	0,08	-	10,45	3,2	179
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>550</b>	<b>18,29</b>	<b>11,63</b>	<b>83,81</b>	<b>537,79</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>21,61</b>	<b>95,84</b>	<b>5,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	0,09	0,04	-	13,5	0,88	455
Кисель плодово-ягодный	150	0,06	-	18,1	67,4	0,01	0,01	0,19	-	-	
<b>ИТОГ</b>	<b>210</b>	<b>5,07</b>	<b>1,92</b>	<b>51,67</b>	<b>239,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>13,5</b>	<b>0,88</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>36,11</b>	<b>29,84</b>	<b>181,15</b>	<b>1101</b>	<b>0,605</b>	<b>0,807</b>	<b>23,91</b>	<b>518,04</b>	<b>7,82</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя вторая</b>											
<b>День: четверг</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны отварные	160	5,88	4,82	28,21	180,16	0,06	0,03		5,18	1,17	335
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	3
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10	414
<b>ИТОГ</b>	<b>355</b>	<b>12,95</b>	<b>13,7</b>	<b>53,4</b>	<b>389,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>	<b>195,5</b>	<b>1,98</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>3,53</b>	<b>2,72</b>	<b>5,05</b>	<b>56,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>1,36</b>	<b>126,4</b>	<b>0,11</b>	419
<b>ОБЕД</b>											
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	34,64	0,03	0,02	4,8	8,52	0,29	23
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,12	3,12	5,44	54,24	0,04	0,024	-	7,44	0,49	73
Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0	0,20	0,08	0,41	30,2	1,45	321
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>ИТОГ</b>	<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>20,4</b>	<b>74,06</b>	<b>604,24</b>	<b>0,315</b>	<b>0,21</b>	<b>5,51</b>	<b>76,62</b>	<b>3,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пудинг из творога и яблока с соусом 380	50	6,82	6,03	7,37	111,0	0,02	0,11	0,69	58,5	0,61	254/380
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28		0,00	0,02	8,0	0,19	411
<b>ИТОГ</b>	<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>6,04</b>	<b>14,36</b>	<b>139</b>	<b>0,07</b>	<b>0,33</b>	<b>0,71</b>	<b>66,5</b>	<b>0,8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1212</b>	<b>45,19</b>	<b>44,22</b>	<b>149,4</b>	<b>1189</b>	<b>0,615</b>	<b>1,05</b>	<b>9,32</b>	<b>528,22</b>	<b>5,28</b>	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец
		бел	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Неделя вторая</b>											
<b>День: пятница</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая пшенная	160	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0,02		11,8	1,01	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	0,00	0,00	1,42	9,4	2,4	412
<b>ИТОГ</b>	<b>350</b>	<b>6,79</b>	<b>12,42</b>	<b>46,15</b>	<b>324</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>1,42</b>	<b>30,5</b>	<b>4,03</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Банан	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,0</b>	<b>0,60</b>	386
<b>ОБЕД</b>											
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	0,022	0,017	4,1	9,28	0,34	46
Рассольник ленинградский	200	1,68	4,092	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	0,77	82
Пюре картофельное	100	2,0	3,16	13,62	91,5	0,09	0,075	12,11	24,65	0,675	339
Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	8,99	9,25	9,33	157	0,06	0,08	0,40	11,3	1,08	322
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	96,8	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,015	0,045	0,3	23,86	0,94	394
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>16,34</b>	<b>19,39</b>	<b>78,02</b>	<b>551,77</b>	<b>0,295</b>	<b>0,295</b>	<b>22,94</b>	<b>96,85</b>	<b>4,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Печенье	50	1,86	2,82	21,96	124,2	0,08	0,1	0	13,0	0,97	
Сок фруктовый	150	-	-	0,30	64,0	0,02	0,18	1,19	127,9	1,16	418
<b>ИТОГ</b>	200	1,86	2,82	22,26	188,2	0,1	0,28	1,19	140,9	2,13	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1245</b>	<b>26,49</b>	<b>35,13</b>	<b>167,43</b>	<b>1158,97</b>	<b>0,6</b>	<b>0,63</b>	<b>35,55</b>	<b>276,25</b>	<b>10,91</b>	