

Кухня

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МДОУ №136 "Умка"

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 136 "Умка" муниципального образования городской

Заведующая

_____ Зиновьева А.А.

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

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Сад диета(с 3 до 7 лет)**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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
	Завтрак																	
297	Макаронные изделия отварные	80	2,76	2,72	17,79	106	8	0,03			35,256	5,248	3,912	22	0,4			
227	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
101	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	7,8	5,12	95		0,01	4,2		189	24,6	9	22,2	0,42			
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	####	105,4	12,224			
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19			
	Всего Завтрак	414	12,92	20,85	39	395	148	0,13	4,33		352,2 2	140,0 4	40,26	228,1 4	3,23			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	77			3,6									
	Всего Второй завтрак	180	0,9		18,18	77			3,6									
	Обед																	
112	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,78	5		0,01	3		42,3	6,9	4,2	12,6	0,18			
161	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,03	2,75	14,94	93		0,06	5,28		384,79	13,89	18,41	60,85	0,7			
393	Котлеты из говядины	70	9,35	7,95	7,13	137	20	0,06	0,07		198,23	25,19	19,98	107,04	1,04			
143	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104		0,04	21,66		426,92	73,67	27,56	55,73	1,06			
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06			82,62	12,869	22,78	780,895	14,705			
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	200	0,24	0,14	27,83	114		0,02	1		99,12	15,48	3,6	6,2	0,61			
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	####	479,294	11,118			

Всего Обед		689	19,2	16,51	83,83	562	20	0,3	31,01		1 294,26	156,15	110,61	368,44	6,17			
	Полдник																	
	Йогурт	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18			
	Булка "Городская"	20	1,52	1,06	10,7	58		0,03			26,4	4,2	6,4	17,2	0,4			
Всего Полдник		200	10,52	3,76	26	180	20	0,08	1,08		296,4	227,4	33,4	188,2	0,58			
	Ужин																	
331	Каша пшенная вязкая на воде	150	8,5	5,68	40,39	247	10	0,22			272,53	13,4	124,25	186,3	4,17			
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19			
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	###	479,294	11,118			
Всего Ужин		375	10,45	6,04	57	325	10	0,27	0,02		338,25	23,76	139,26	235,97	5,47			
	Соль на день																	
	Соль	4									0,378	15,456	0,924		0,1218			
Всего Соль на день		4,2									0,38	15,46	0,92		0,12			
	Зелень на день																	
	Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,076			
Всего Зелень на день		4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,08			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
Всего Чеснок на день		1																
	перец сладкий на																	
	перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015			
Всего перец сладкий на		3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01			
Всего			день	47,18	224,47	1 542	198	0,8	49,04		2 286,4	572,82	328,16	1 024,9	15,67			

1-ая неделя/Вторник

№ 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	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																	
182	Каша гречневая вязкая на воде	150	8,55	5,02	34,73	218	10	0,18	0,7		357,58	150,08	89,84	215,08	2,56			
1	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	4,96	10,75	94	20	0,03			27,55	5,1	6,42	18,5	0,405			
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19			
Всего Завтрак		375	10,15	9,99	52,85	342	30	0,21	0,72		390,57	157,39	97,19	235,32	3,15			
	Второй завтрак																	
633	Кисель витаминизированный	200			16,74	67	70	0,22	8	2,34							2,34	2,34
Всего Второй завтрак		200			16,74	67	70	0,22	8	2,34							2,34	2,34

	Обед																		
112	Помидор свежий (порционный)	30	0,33	0,06	1,14	6		0,02	7,5	87	4,2	6	7,8	0,27					
87	Суп картофельный с горохом	200	4,15	4,64	14,05	115		0,1	3,72	437,43	31,47	26,62	96,05	1,24					
406	Печень тушеная с овощами	80	6,55	7,03	1,73	96		0,05	0,3	139,851	74,171	99,771	65,28	0,9371					
297	Макаронные изделия отварные	130	4,49	4,42	28,91	173	17,33	0,05		572,953	8,528	63,527	357,587	0,6413					
394	Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58				0,48	0,28			0,04					
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06		82,62	12,869	22,78	780,895	14,705					
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05		602,824	81,529	####	479,294	11,118					
Всего Обед		699	20,14	16,97	81,05	558	17,33	0,33	11,52	864,9 6	72,92	85,81	330,9 1	5,71					
	Полдник																		
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26	262,8	216	25,2	162	0,18					
607	Вафли	20	0,56	5,2	12,8	70													
Всего Полдник		200	5,78	9,7	20	160	30	0,07	1,26	262,8	216	25,2	162	0,18					
	Ужин																		
261	Рыба, тушеная с овощами (минтай филе)	70/30	8,94	5,6	3,12	98		0,05	1,58	283,428	27,864	24,576	122,256	0,612					
136	Картофель отварной	100	1,92	3,62	14,88	100	15,38	0,09	8	569,1	95,615	####	515,385	0,7923					
412	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	6,57	27			0,55	10,76	29,744	11,223	19,923	0,1566					
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05		602,824	81,529	####	479,294	11,118					
Всего Ужин		425	12,83	9,57	33,82	273	15,38	0,2	10,13	923,5 7	48,55	59,81	223,7 2	2,67					
	Соль на день																		
	Соль	4								0,378	15,456	0,924		0,1218					
Всего Соль на день		4,2								0,38	15,46	0,92		0,12					
	Зелень на день																		
	Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6		9,8	3,4	3,8	0,076					
Всего Зелень на день		4	0,15	0,02	0,32	2			6		9,8	3,4	3,8	0,08					
	Чеснок на день																		
	Чеснок	1																	
Всего Чеснок на день		1																	
	перец сладкий на																		
	перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3	4,89	0,216	0,297	0,432	0,015					
Всего перец сладкий на		3	0,04		0,14	1			3	4,89	0,22	0,3	0,43	0,01					
Всего			ден	46,25	204,92	1 402	162,72	1,03	40,63	2,34	2 447,1	520,33	272,63	956,18	11,93			2,34	2,34

1-ая неделя/Среда

№ 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

Чеснок	1																		
Всего Чеснок на день	1																		
перец сладкий на перец сладкий	3	0,04		0,14	1				3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015				
Всего перец сладкий на	3	0,04		0,14	1				3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01				
Всего			день	34,87	242,1	1 458			130	0,77	74,68		2 203,2	495,4	189,57	720,52	10,76		

1-ая неделя/Четверг

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
199	Каша "Геркулес" жидкая на воде	150	5,84	4,96	19,36	145	20	0,11	0,69		268,47	150,07	41,75	168,69	0,79				
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	####	105,4	12,224				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
	Всего Завтрак	384	9,72	10,69	35,16	275	60	0,17	0,82		340,4 4	238,2 6	64,3	275,8 3	2,2				
	Второй завтрак																		
386	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41		0,03	10		305	28	8	26	0,7				
	Всего Второй завтрак	220	1,5	0,1	21,12	93		0,03	12,4		305	28	8	26	0,7				
	Обед																		
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33		0,02	4,75		66,975	10,925	6,65	200,083	0,2833				
117	Бульон с гренками, куриный	200/15	16,22	12,44	27,51	287		0,12	0,1		299,04	19,61	32,18	160,49	2,72				
409	Курица отварная порционная	100	24,5	25,28	1,33	331	61,54	0,07	0,17		287,615	223,077	####	207,953	20,231				
180	Каша рисовая с овощами	130	6,21	4,36	29,66	183	10	0,17	0,4		228,31	17,49	93,15	140,04	3,06				
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			6,36	25					0,21	0,12		0,02					
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06			82,62	12,869	22,78	780,895	14,705				
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	####	479,294	11,118				
	Всего Обед	754	51,94	45,94	86,74	969	71,54	0,49	5,42		1 025,05	91,47	192,4 5	654,5 1	10,69				
	Полдник																		
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18				
	Булка "Городская"	20	1,52	1,06	10,7	58		0,03			26,4	4,2	6,4	17,2	0,4				
	Всего Полдник	200	6,74	5,56	17,9	148	30	0,1	1,26		289,2	220,2	31,6	179,2	0,58				
	Ужин																		
201	Рагу из овощей с кабачками и баклажанами	180	3,84	9,04	17,87	168	10	0,11	20,34		632,74	59,01	40,09	90,26	1,42				
412	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	6,57	27			0,55		10,76	29,744	11,223	19,923	0,1566				

116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	####	479,294	11,118			
	Всего Ужин	405	5,82	9,4	33,68	243	10	0,16	20,89		703,7 8	70,14	55,29	140,1 8	2,69			
	Соль на день																	
	Соль	4									0,378	15,456	0,924		0,1218			
	Всего Соль на день	4,2									0,38	15,46	0,92		0,12			
	Зелень на день																	
	Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,076			
	Всего Зелень на день	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,08			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	1																
	перец сладкий на																	
	перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015			
	Всего перец сладкий на	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01			
	Всего		71,7		195,07	1 730		171,54	0,96	49,79	2 668,7	673,54	356,27	1 279,9	17,07			

1-ая неделя/Пятница

№ 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
	Завтрак																	
331	Каша пшеничная вязкая на воде	150	8,5	5,68	40,39	247	10	0,22			272,53	13,4	124,25	186,3	4,17			
1	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	4,96	10,75	94	20	0,03			27,55	5,1	6,42	18,5	0,405			
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19			
	Всего Завтрак	375	10,1	10,65	58,51	371	30	0,25	0,02		305,5 2	20,71	131,6	206,5 4	4,77			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	120	0,6		12,12	52			2,4									
386	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53		0,04	12		333,6	19,2	10,8	13,2	2,64			
	Всего Второй завтрак	240	1,08	0,48	23,88	104		0,04	14,4		333,6	19,2	10,8	13,2	2,64			
	Обед																	
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	3,06	1,37	35		0,02	7,75		94,275	7,385	7,25	13,59	0,321			
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,47	4,31	9,5	83		0,03	6,58		287,13	26,51	15,83	37,06	0,83			
374	Жаркое по-домашнему	70/130	26	23,2	16,6	379	20	0,16	7,6		1 059,4	35	59,73	306,36	3,4			
394	Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58					0,48	0,28		0,04				
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06			82,62	12,869	22,78	780,895	14,705			
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	####	479,294	11,118			

418	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	77			3,6									
Всего Второй завтрак		180	0,9		18,18	77			3,6									
Обед																		
112	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,78	5		0,01	3	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18				
161	Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,03	2,75	14,94	93		0,06	5,28	384,79	13,89	18,41	60,85	0,7				
395	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	70	7,08	6,34	4,2	102	20	0,02	0,44	149,57	7,96	12,34	70,21	0,53				
143	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104		0,04	21,66	426,92	73,67	27,56	55,73	1,06				
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	200	0,24	0,14	27,83	114		0,02	1	99,12	15,48	3,6	6,2	0,61				
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06		82,62	12,869	22,78	780,895	14,705				
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05		602,824	81,529	###	479,294	11,118				
Всего Обед		689	16,93	14,9	80,9	527	20	0,26	31,38	1 245,6	138,9 2	102,9 7	331,6 1	5,66				
Полдник																		
	Йогурт	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08	270	223,2	27	171	0,18				
	Булка "Городская"	20	1,52	1,06	10,7	58		0,03		26,4	4,2	6,4	17,2	0,4				
Всего Полдник		200	10,52	3,76	26	180	20	0,08	1,08	296,4	227,4	33,4	188,2	0,58				
Ужин																		
182	Каша рисовая вязкая на воде	150	3,06	0,27	22,75	106		0,03		41,34	5,64	4,97	23,46	0,28				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02	5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05		602,824	81,529	###	479,294	11,118				
Всего Ужин		375	5,01	0,63	39,36	184		0,08	0,02	107,0 6	16	19,98	73,13	1,58				
Соль на день																		
	Соль	4								0,378	15,456	0,924		0,1218				
Всего Соль на день		4,2								0,38	15,46	0,92		0,12				
Зелень на день																		
	Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6		9,8	3,4	3,8	0,076				
Всего Зелень на день		4	0,15	0,02	0,32	2			6		9,8	3,4	3,8	0,08				
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3	4,89	0,216	0,297	0,432	0,015				
Всего перец сладкий на		3	0,04		0,14	1			3	4,89	0,22	0,3	0,43	0,01				
Всего			40,16	203,9	1 366	192,31	0,57	49,41		2 006,5	547,84	201,24	825,32	11,26				

2-ая неделя/Вторник

№ 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

	перец сладкий на перец сладкий	3	0,04		0,14	1				3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015			
	Всего перец сладкий на	3	0,04		0,14	1				3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01			
	Всего			день	43,49	202,71	1 342		120	0,8	55,87		2 723,5	607,79	278,29	918,12	14,8		

2-ая неделя/Среда

№ 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	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
199	Каша "Геркулес" жидкая на воде	150	5,84	4,96	19,36	145	20	0,11	0,69		268,47	150,07	41,75	168,69	0,79				
1	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	4,96	10,75	94	20	0,03			27,55	5,1	6,42	18,5	0,405				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
	Всего Завтрак	375	7,44	9,93	37,48	269	40	0,14	0,71		301,4 6	157,3 8	49,1	188,9 3	1,39				
	Второй завтрак																		
386	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43		0,03	10		363	20	16	34	0,6				
418	Сок фруктовый	120	0,6		12,12	52			2,4										
	Всего Второй завтрак	220	1,5	0,1	21,62	95		0,03	12,4		363	20	16	34	0,6				
	Обед																		
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	3,06	1,37	35		0,02	7,75		94,275	7,385	7,25	13,59	0,321				
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,73	4,47	12,36	97		0,05	5,36		387,83	13,89	17,99	50,09	0,67				
261	Рыба, тушенная с овощами (минтай филе)	70/30	8,94	5,6	3,12	98		0,05	1,58		283,428	27,864	24,576	122,256	0,612				
136	Картофель отварной	130	2,49	4,7	19,35	130	20	0,12	10,4		739,83	12,43	26,04	67	1,03				
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06			82,62	12,869	22,78	780,895	14,705				
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			6,36	25					0,21	0,12		0,02					
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	###	479,294	11,118				
	Всего Обед	739	18,19	18,66	63,25	494	20	0,35	25,09		1 648,48	82,71	112,7 2	378,9 5	5,24				
	Полдник																		
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18				
608	Пряник	50	2,95	2,32	37,5	182		0,04				53,571	10	45	0,3571				
	Всего Полдник	230	8,17	6,82	44,7	272	30	0,11	1,26		262,8	221,3 6	35,2	207	0,54				
	Ужин																		
297	Макаронные изделия отварные	150	5,18	5,1	33,36	200	20	0,06			66,11	9,84	7,33	41,26	0,74				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	###	479,294	11,118				

Всего Ужин	375	7,13	5,46	49,97	278	20	0,11	0,02		131,8 3	20,2	22,34	90,93	2,04			
Соль на день Соль	4									0,378	15,456	0,924		0,1218			
Всего Соль на день	4,2									0,38	15,46	0,92		0,12			
Зелень на день Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,076			
Всего Зелень на день	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,08			
Чеснок на день Чеснок	1																
Всего Чеснок на день	1																
перец сладкий на перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015			
Всего перец сладкий на	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01			
Всего		день	40,98	217,48	1 410	110	0,75	48,48		2 712,8	527,12	239,98	904,05	10,01			

2-ая неделя/Четверг

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
331	Каша пшениная вязкая на воде	150	8,5	5,68	40,39	247	10	0,22			272,53	13,4	124,25	186,3	4,17				
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	####	105,4	12,224				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
	Всего Завтрак	384	12,38	11,41	56,19	377	50	0,28	0,13		344,5	101,5 9	146,8	293,4 4	5,58				
	Второй завтрак																		
386	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3				
	Всего Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3				
	Обед																		
14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,09	2,36	39		0,03	10,21		125,575	87,917	88,917	119,417	0,425				
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,47	4,31	9,5	83		0,03	6,58		287,13	26,51	15,83	37,06	0,83				
373	Гуляш из отварного мяса	70/50	20,6	22	4,2	297	20	0,07	1,3		181,5	17	27,2	124,2	3,2				
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	125/5	7,13	3,91	33,87	199	10	0,19			228,28	11,04	104,22	155,97	3,51				
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	200	0,24	0,14	27,83	114		0,02	1		99,12	15,48	3,6	6,2	0,61				
114	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,48	11,45	62		0,06			82,62	12,869	22,78	780,895	14,705				
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	####	479,294	11,118				

Всего Обед		759	34,63	34,27	98,45	842	30	0,45	19,09		1 064,51	99,84	196,6	461,3 9	11,16			
420	Полдник																	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
	Булка "Городская"	20	1,52	1,06	10,7	58		0,03			26,4	4,2	6,4	17,2	0,4			
Всего Полдник		200	6,74	5,56	18,26	150	30	0,07	0,54		289,2	227,4	31,6	182,8	0,58			
412	Ужин																	
	Овощное рагу с куриным мясом	180	15,1	14,76	19,4	271	30	0,15	24,06		838,6	65,71	47,75	177,11	2,3			
412	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	6,57	27			0,55		10,76	29,744	11,223	19,923	0,1566			
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,91	0,35	9,24	48		0,05			602,824	81,529	###	479,294	11,118			
Всего Ужин		405	17,08	15,12	35,21	346	30	0,2	24,61		909,6 4	76,84	62,95	227,0 3	3,57			
Соль на день																		
	Соль	4									0,378	15,456	0,924		0,1218			
Всего Соль на день		4,2									0,38	15,46	0,92		0,12			
Зелень на день																		
	Зелень	4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,076			
Всего Зелень на день		4	0,15	0,02	0,32	2			6			9,8	3,4	3,8	0,08			
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
Всего Чеснок на день		1																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,216	0,297	0,432	0,015			
Всего перец сладкий на		3	0,04		0,14	1			3		4,89	0,22	0,3	0,43	0,01			
Всего			день	66,68	218,87	1 763	140	1,04	58,37		2 768,1	550,14	454,58	1 184,8	23,4			

2-ая неделя/Пятница

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
182	Завтрак																		
	Каша рисовая вязкая на воде	150	3,06	0,27	22,75	106		0,03			41,34	5,64	4,97	23,46	0,28				
1	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	4,96	10,75	94	20	0,03			27,55	5,1	6,42	18,5	0,405				
411	Чай с сахаром	194/6	0,04	0,01	7,37	30			0,02		5,44	2,21	0,93	1,74	0,19				
Всего Завтрак		375	4,66	5,24	40,87	230	20	0,06	0,02		74,33	12,95	12,32	43,7	0,88				
633	Второй завтрак																		
	Кисель витаминизированный	200			16,74	67	70	0,22	8	2,34							2,34	2,34	
Всего Второй завтрак		200			16,74	67	70	0,22	8	2,34							2,34	2,34	

