

Кухня

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МДОУ №136 "Умка"

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

Заведующая

Зиновьева А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Сад диета(с 3 до 7 лет)****1-ая неделя/Понедельник**

№ рецеп.	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																			
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)	50	1	6,5	4,27	80		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35				
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	216,224	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		404	12,72	19,55	38,14	379	148	0,13	3,63		320,7 2	135,9 4	38,76	224,4 4	3,16				
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																			
113	Огурец соленый (порционный)	30	0,24	0,03	0,48	3		0,01	1,5		42,3	6,9	4,2	7,2	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				
391	Компот из яблок	200	0,08	0,07	23,58	95		0,01	13,2		56,32	32,384	1,566	1,914	0,4437				
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	140,824	479,294	11,118				
Всего Обед		689	19,04	16,44	79,28	542	20	0,29	41,71		1 251, 46	143,9 1	108,5 8	358,7 5	6,01				
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"	18	1,37	0,95	9,63	52		0,03			23,76	3,78	5,76	15,48	0,36				
Всего Полдник		198	6,59	5,45	16,83	142	30	0,1	1,26		286,5 6	219,7 8	30,96	177,4 8	0,54				
Ужин																			
199	Каша пшённая жидкая с тыквой на воде	180	2,58	0,66	17,75	87	20	0,12	1,46		309,63	169,22	36,82	167,28	0,67				

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	140,824	479,294	11,118			
Всего Ужин		405	4,53	1,02	34,36	165	20	0,17	1,48		375,3 5	179,5 8	51,83	216,9 5	1,97			
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		0,5																
Всего в день			42,48	187,11	1 307	218	0,7	57,68			2 234,4	704,47	234,46	981,42	11,88			

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	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																			
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		390,5 7	157,3 9	97,19	235,3 2	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																			
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	47		0,01	4,75		136,8	17,575	10,45	204,833	0,6667				
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 тушенная 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	140,824	479,294	11,118				
Всего Обед		719	20,53	19,95	84,09	599	17,33	0,32	8,77		914,7 6	86,29	90,26	343,5 9	6,11				
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																			
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				
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	140,824	479,294	11,118				
Всего Ужин		355	4,44	5,06	35,96	208	20	0,17	10,42		805,5 5	22,79	41,05	116,6 7	2,33				

	Соль на день	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	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	1																	
Всего	Чеснок на день	0,5																	
Всего в	день		44,72	209,96	1 377	167,33	1	35,17	2,34	2 374,0	507,73	258,03	861,38	11,97			2,34	2,34	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
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			
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	216,224	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	6,94	6	38,55	236	40	0,09	0,13		113,3 1	93,83	27,52	130,6	1,69			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	130	0,65		13,13	56			2,6									
118	Мандарины	60	0,48	0,12	4,5	23	60	0,03	22,8	0,12	93	21	0,024	9,9	0,06		0,12	0,12
	Всего Второй завтрак	190	1,13	0,12	17,63	79	60	0,03	25,4	0,12	93	21	0,02	9,9	0,06		0,12	0,12
	Обед																	
112	Помидоры консервированные (порционные)	30	0,33	0,06	1,14	6		0,02	7,5		87	4,2	6	7,8	0,27			
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			
352	Котлеты рыбные любительские	70	6,86	2,24	3,05	60	17,5	0,04	0,64		184,537	256,375	18,55	992,163	0,6563			
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			
391	Компот из яблок	200	0,08	0,07	23,58	95		0,01	13,2		56,32	32,384	1,566	1,914	0,4437			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего в Полдник	689	16,12	12,36	80,17	497	37,5	0,35	37,1		1 598,	80,42	107,0	352,0 4	5,65			
	Полдник																	
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	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	45,06	274	30	0,08	0,54		262,8	228,5 6	35,2	210,6	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			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего Ужин	375	7,16	5,46	49,17	275	20	0,11	0,55		137,1 5	20,97	22,53	91,18	2,01			
	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	0,5																			
Всего в день		30,78	230,9	1 363	187,5	0,66	69,72	0,12	2 205,0	470,03	196,61	798,12	10,15				0,12	0,12		

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	216,224	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	Бананы	190	2,85	0,95	39,9	181		0,08	19		661,2	15,2	79,8	53,2	1,14					
	Всего Второй завтрак	190	2,85	0,95	39,9	181		0,08	19		661,2	15,2	79,8	53,2	1,14					
	Обед																			
17	Салат из квашеной капусты	30	0,53	3,6	0,64	37		0,01	8,75		53,952	13,992	4,668	9,036	0,18					
117	Бульон с гречками, 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	236,077	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					
	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"	18	1,37	0,95	9,63	52		0,03			23,76	3,78	5,76	15,48	0,36					
	Всего Полдник	198	6,59	5,45	16,83	142	30	0,1	1,26		286,5 6	219,7 8	30,96	177,4 8	0,54					
	Ужин																			
148	Рагу из овощей	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	140,824	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 в	день	56,77	215,08	1 621	136	0,78	30,8	2 300,2	390,88	297,64	986,32	14,45			
----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	------------	-------------	-------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--	--	--

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
297	Макаронные изделия отварные	80	2,76	2,72	17,79	106	12,31	0,04			352,615	52,492	39,077	220,062	0,3938			
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)	50	1	6,5	4,27	80		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35			
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	216,224	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	404	12,72	19,55	38,14	379	152,31	0,14	3,63		320,7 3	135,9 4	38,76	224,4 5	3,16			
	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	Помидоры консервированные (порционные)	30	0,33	0,06	1,14	6		0,02	7,5		87	4,2	6	7,8	0,27			
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	200	0,08	0,07	23,58	95		0,01	13,2		56,32	32,384	1,566	1,914	0,4437			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего Обед	689	16,86	14,86	77,01	510	20	0,26	48,08		1 247, 5	123,9 8	102,7 4	322,5 2	5,59			
	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																	
102	Каша рисовая с тыквой	180	6,54	6,46	24,18	181	20	0,12	1,45		308,91	168,678	367,227	167,135	0,6699			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего Ужин	405	8,49	6,82	40,79	259	20	0,17	1,47		374,6 3	179,0 4	51,74	216,8 1	1,97			
	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	0,5																
	Всего в		день	46,81	192,34	1 375	222,31	0,68	64,04		2 232,4	684,42	229,16	946,77	11,49			

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	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																	
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			
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	216,224	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	12,43	10,75	50,53	348	50	0,24	0,83		429,5 5	238,2 7	112,3 9	322,2 2	3,97			
	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																	
113	Огурец соленый (порционный)	30	0,24	0,03	0,48	3		0,01	1,5		42,3	6,9	4,2	7,2	0,18			
72	Суп картофельный с овощами	200	2,46	4,48	12,19	99		0,06	15,28		450,45	36,1	24,05	55,84	0,89			
406	Печень тушенная с овощами	80	6,55	7,03	1,73	96		0,05	0,3		139,851	74,171	99,771	65,28	0,9371			
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			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего Обед	699	16,36	17,06	68,97	496	20	0,35	27,48		1 515, 81	84,15	101,1 3	321,3 4	5,66			
	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																	
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	140,824	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	0,5																
	Всего в день		42,98		207,97	1 361		120	0,78	39,19		2 340,3	583,88	265,39	900,29	12,05		

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
--------	--------------------------------	-------	------------------	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
118	Апельсины	190	1,71	0,38	15,39	82	152	0,08	114		374,3	64,6	0,057	43,7	0,57				
Всего Второй завтрак		190	1,71	0,38	15,39	82	152	0,08	114		374,3	64,6	0,06	43,7	0,57				
Обед																			
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44		0,01	16,23		116,58	18,69	7,58	13,81	0,26				
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				
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	140,824	479,294	11,118				
Всего Обед		739	18,49	18,13	66,39	504	20	0,34	33,57		1 670,78	94,02	113,0 5	379,1 7	5,17				
Полдник																			
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	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	45,06	274	30	0,08	0,54		262,8	228,5 6	35,2	210,6	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	140,824	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		0,5																	
Всего в день			40,74	214,61	1 408	262	0,75	154,84			2 741,5	590,01	224,07	917,13	9,91				

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 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			
3	Бутерброды с сыром	34	3,84	5,72	8,43	100	40	0,06	0,11		665,267	859,795	216,224	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	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	120	0,48	0,48	11,76	53		0,04	12		333,6	19,2	10,8	13,2	2,64			
	Обед																	
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56		0,01	5,7		164,16	21,09	12,54	24,58	0,8			
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	200	0,08	0,07	23,58	95		0,01	13,2		56,32	32,384	1,566	1,914	0,4437			
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	140,824	479,294	11,118			
	Всего Обед	769	34,77	34,76	96,86	840	30	0,42	26,78		1 060,29	99,9	198,2 2	469,7 4	11,37			
	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																	
412	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	140,824	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	0,5																
	Всего в день			67,35	218,24	1 765	140	1,05	70,78		2 937,6	542,98	454,7	1 186,4	23,93			

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	Р	Fe	I	Se
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			

