

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 (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.эquiv)		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																			
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				
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				
227	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
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		320,73	135,94	38,76	224,45	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	143,91	108,58	358,75	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		286,56	219,78	30,96	177,48	0,54				
Ужин																			
102	Каша пшеничная молочная с тыквой	180	6,54	6,46	24,18	181	20	0,12	1,45		308,91	168,68	36,72	167,14	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	8,49	6,82	40,79	259	20	0,17	1,47		374,63	179,04	51,73	216,81	1,97			
Соль на день																		
Соль		4									0,387	15,824	0,946		0,1247			
Всего Соль на день		4,3									0,39	15,82	0,95		0,12			
Зелень на день																		
Зелень		3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475			
Всего Зелень на день		2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05			
Чеснок на день																		
Чеснок		1																
Всего Чеснок на день		0,5																
Всего в день			48,27	193,42	1 400	222,31	0,7	55,42		2 233,7	700,62	233,1	979,86	11,85				

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																			
251	Запеканка из творога	120	19,51	14,24	16,6	273	70	0,04	0,37		188,4	197,89	27,58	250,79	0,6				
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				
508	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	10	0,03	0,48		168,34	982,608	14,529	83,433	0,3306				
Всего Завтрак		325	23,95	22,1	39,23	452	100	0,1	0,85		384,29	301,25	48,53	352,72	1,34				
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				
102	Печень по-строгановски	110	10,07	12,58	3,3	166		9,17	0,05	0,5	1,45	230,578	31,075	165,642	108,955	13,842		14,483	14,483
297	Макаронные изделия отварные	130	4,48	4,42	28,91	173		20	0,06		57,3	8,53	6,35	35,76	0,64				
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		749	24,04	25,5	85,66	668	29,17	0,33	8,97	1,45	1 005,49	109,95	96,85	387,27	6,55		1,45	1,45	
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																			
182	Каша рисовая жидкая на молоке	180	5,15	4,82	29,68	183	20	0,06	0,28		130,68	65,38	12,66	72,06	0,38				
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	7,1	5,18	46,29	261	20	0,11	0,3		196,4	75,74	27,67	121,73	1,68				

	Соль на день	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				
Всего	Соль на день	4,3									0,39	15,82	0,95		0,12				
	Зелень на день	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475				
Всего	Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05				
	Чеснок на день	1																	
Всего	Чеснок на день	0,5																	
Всего в	день	62,49	208,13	1 609	249,17	0,83	23,13	3,79	1 849,3	724,89	201,32	1 026,0	9,92			3,79	3,79		

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 манная жидкая молочная	180	5,15	4,82	29,68	183	20	0,06	0,28		130,68	65,38	12,66	72,06	0,38				
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	414	9,03	10,55	45,48	313	60	0,12	0,41		202,6 5	153,5 7	35,21	179,2	1,79				
	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				
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02				
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				
434	Пюре картофельное	130	2,63	4,06	17,37	117	10	0,1	8,99		660,85	31,1	24,63	72,38	0,89				
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	699	16,52	13,22	78,55	500	47,5	0,33	35,73		1 529,44	107,8 9	105,6	363,4 2	5,53				
	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																		
233	Омлет	110	6,81	8,84	4,1	123	80	0,04	0,08		99,63	425,656	78,126	994,845	1,131				
10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	17		0,02	2,2		204,133	42,933	4,16	119,933	0,14				
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				

	Соль	4										0,387	15,824	0,946		0,1247			
	Всего Соль на день	4,3										0,39	15,82	0,95		0,12			
	Зелень на день																		
	Зелень	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75				6,125	2,125	2,375	0,0475			
	Всего Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75				6,13	2,13	2,38	0,05			
	Чеснок на день																		
	Чеснок	1																	
	Всего Чеснок на день	0,5																	
	Всего в день		79,28	219,15	1 912		190	1,03	55,7			3 175,5	776,49	441,48	1 390,8	17,39			

1-ая неделя/Пятница

№ 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																		
10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	17		0,02	2,2		204,133	42,933	4,16	119,933	0,14				
233	Омлет	110	6,81	8,84	4,1	123	80	0,04	0,08		99,63	425,656	78,126	994,845	1,131				
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	355	9	14,85	23,47	264	100	0,09	2,3		153,03	54,17	19,32	131,72	1,87				
	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																		
50	Салат из редиса с морковью	50	0,32	2,54	1,01	28		0,01	5,72		63,66	9,93	4,165	13,37	0,255				
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				
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02				
374	Жаркое по-домашнему	70/130	26	23,2	16,6	379	20	0,16	7,6		1 059,45	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	140,824	479,294	11,118				
	Всего Обед	719	32,68	32,37	62,7	674	40	0,31	19,95		1 563,62	101,54	116,59	488,81	7,13				
	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	Печенье	15	1,13	1,77	3,54	34		0,02			16,5	4,35	3	13,5	0,3161				
	Всего Полдник	195	6,34	6,27	10,74	124	30	0,09	1,26		279,3	220,35	28,2	175,5	0,5				
	Ужин																		
270	Каша пшеничная жидкая на молоке	180	7,9	8,24	32,17	234	30	0,15	0,78		297,33	168,62	44,39	192,06	0,95				
653	Булочка сдобная	100	7,85	4,88	30,94	199	40	0,08			103,08	21,74	10,13	82,92	1,1				
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 Ужин	480	15,79	13,13	70,48	463	70	0,23	0,8		405,85	192,57	55,45	276,72	2,24				
	Соль на день																		
	Соль	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				

Всего Соль на день	4,3									0,39	15,82	0,95		0,12					
Зелень на день																			
Зелень	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475					
Всего Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05					
Чеснок на день																			
Чеснок	1																		
Всего Чеснок на день	0,5																		
Всего в день	66,63	185,77	1 603	240	0,72	31,66		2 402,1	590,58	222,63	1 075,1	11,9							

2-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	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				
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				
227	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
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 молочная с тыквой	180	6,54	6,46	24,18	181	20	0,12	1,45		308,91	168,68	36,72	167,14	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	8,49	6,82	40,79	259	20	0,17	1,47		374,6 3	179,0 4	51,73	216,8 1	1,97				
	Соль на день																		
	Соль	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				
	Всего Соль на день	4,3									0,39	15,82	0,95		0,12				

	Зелень на день	3	0,09	0,01	0,2	1													
	Зелень								3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475				
	Всего Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05				
	Чеснок на день	1																	
	Чеснок																		
	Всего Чеснок на день	0,5																	
	Всего в день		46,8	192,22	1 374	222,31	0,67	61,79			2 232,4	681,11	227,9	945,35	11,47				

2-ая неделя/Вторник

№ 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 гречневая жидкая молочная	180	8,59	7,93	34,78	245	20	0,18	0,7		358,55	150,76	89,86	216,04	2,57				
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				
508	Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	10	0,03	0,48		168,34	982,608	14,529	83,433	0,3306				
	Всего Завтрак	394	15,31	16,55	55,09	430	70	0,27	1,29		593,4 2	335	126,0 1	404,8 7	4,12				
	Второй завтрак																		
418	Сок фруктовый	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				
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02				
102	Печень по-строгановски	110	10,07	12,58	3,3	166	9,17	0,05	0,5	1,45	230,578	31,075	165,642	108,955	13,842		14,483	14,483	
434	Пюре картофельное	130	2,63	4,06	17,37	117	10	0,1	8,99		660,85	31,1	24,63	72,38	0,89				
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	739	20,28	23,47	68,92	569	39,17	0,33	26,31	1,45	1 537, 56	135,2 8	106,3 1	376,3 9	5,99		1,45	1,45	
	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																		
251	Запеканка из творога	120	19,51	14,24	16,6	273	70	0,04	0,37		188,4	197,89	27,58	250,79	0,6				
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 Ужин	320	19,55	14,25	23,97	303	70	0,04	0,39		193,8 4	200,1	28,51	252,5 3	0,79				
	Соль на день																		
	Соль	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				
	Всего Соль на день	4,3									0,39	15,82	0,95		0,12				
	Зелень на день																		
	Зелень	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475				
	Всего Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05				

	Чеснок на день																		
	Чеснок	1																	
	Всего Чеснок на день	0,5																	
	Всего в	день	63,98	186,36	1 540	209,17	0,71	36,6	1,45	2 588	908,33	289,1	1 198,1	11,25		1,45	1,45		

2-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	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
233	Омлет	110	6,81	8,84	4,1	123	80	0,04	0,08		99,63	425,656	78,126	994,845	1,131				
10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,25	17		0,02	2,2		204,133	42,933	4,16	119,933	0,14				
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 в	355	9	14,85	23,47	264	100	0,09	2,3		153,0 3	54,17	19,32	131,7 2	1,87				
118	Апельсины	190	1,71	0,38	15,39	82		0,08	114		374,3	64,6	0,057	43,7	0,57				
	Всего Второй завтрак	190	1,71	0,38	15,39	82		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				
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02				
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	2,5	4,71	19,34	130	10	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	749	18,76	19,64	66,74	520	30	0,34	33,61		1 680,78	102,8 2	113,0 5	385,1 7	5,19				
	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																		
199	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	180	7,04	8,9	23,28	201	30	0,13	0,83		323,14	180,76	50,11	203,4	0,97				
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	8,99	9,26	39,89	279	30	0,18	0,85		388,8 6	191,1 2	65,12	253,0 7	2,27				
	Соль на день																		
	Соль	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				
	Всего Соль на день	4,3									0,39	15,82	0,95		0,12				
	Зелень на день																		
	Зелень	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475				
	Всего Зелень на день	2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05				

Всего Чеснок на день	0,5																		
Всего в	день	69,71	210,21	1 749	180	0,91	68,32		2 894,8	682,87	348,99	1 136,1	19,89						

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	
Завтрак																			
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		345	21,11	19,21	34,72	397	90	0,07	0,39		221,3 9	205,2	34,93	271,0 3	1,19				
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																			
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				
159	Суп с рыбными консервами	200	7,91	3,94	12,4	117	10	0,06	5,83		447,53	68,29	34,59	108,7	0,87				
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				
136	Картофель отварной	130	2,5	4,71	19,34	130	10	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		689	24,91	21,02	74,73	589	40	0,36	25,05		1 582,92	141,2	122,1 4	417,7 9	5,74				
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	Печенье	15	1,13	1,77	3,54	34		0,02			16,5	4,35	3	13,5	0,3161				
Всего Полдник		195	6,34	6,27	10,74	124	30	0,09	1,26		279,3	220,3 5	28,2	175,5	0,5				
Ужин																			
182	Каша ячневая жидкая молочная	180	5,15	4,82	29,68	183	20	0,06	0,28		130,68	65,38	12,66	72,06	0,38				
653	Булочка сдобная	100	7,85	4,88	30,94	199	40	0,08			103,08	21,74	10,13	82,92	1,1				
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 Ужин		480	13,04	9,71	67,99	412	60	0,14	0,3		239,2	89,33	23,72	156,7 2	1,67				
Соль на день																			
	Соль	4									0,387	15,824	0,946		0,1247				
Всего Соль на день		4,3									0,39	15,82	0,95		0,12				
Зелень на день																			
	Зелень	3	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,125	2,125	2,375	0,0475				
Всего Зелень на день		2,5	0,09	0,01	0,2	1			3,75			6,13	2,13	2,38	0,05				
Чеснок на день																			
	Чеснок	1																	
Всего Чеснок на день		0,5																	
Всего в		день	56,22	205,12	1 590	290	0,88	38,75	2,34	2 323,2	678,03	212,06	1 023,4	9,28		2,34	2,34		
Итого			588,76	585,31	1 999,2	15 579	2 422,45	7,9	595,08	7,7	24 838,	6 997,0	2 618,	10 728,	124,18	7,7	7,7		
Среднее за период			58,88	58,53	199,9 2	1 558	242,24	0,79	59,51	0,77	2 483,	699,7 1	261,8 7	1 072,	12,42	0,77	0,77		

