

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: **Летне-осенний**  
Категория: **Ясли (до 3-х 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	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	
<b>Завтрак</b>																			
297	Макаронные изделия отварные	45	1,55	1,53	10,01	60	4,5	0,02			198,315	2,952	22,005	12,375	0,225				
101	Икра кабачковая (консервы)	45	0,9	5,85	3,84	72		0,01	3,15		141,75	18,45	6,75	16,65	0,315				
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	31	3,15	4,68	6,91	82	40	0,06	0,09		54,5	70,46	17,72	86,36	1				
411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021				
<b>Всего Завтрак</b>		<b>341</b>	<b>10,73</b>	<b>16,67</b>	<b>25,54</b>	<b>294</b>	<b>144,5</b>	<b>0,12</b>	<b>3,26</b>		<b>277,9 2</b>	<b>116,2 1</b>	<b>32,48</b>	<b>194,0 8</b>	<b>2,74</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
418	Сок фруктовый	150	1,06		21,51	92			4,26										
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,06</b>		<b>21,51</b>	<b>92</b>			<b>4,26</b>										
<b>Обед</b>																			
112	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	3		0,01	2		28,2	4,6	2,8	8,4	0,12				
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,83	2,47	13,45	83		0,05	4,75		346,31	12,5	16,57	54,77	0,64				
393	Котлеты из говядины	60	8,01	6,81	6,11	117	20	0,05	0,06		169,91	21,59	17,13	91,75	0,89				
143	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	87		0,03	18,01		339,13	61,38	21,67	44,44	0,825				
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	180	0,22	0,13	25,05	103		0,02	0,9		89,21	13,93	3,24	5,58	0,55				
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865				
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894				
<b>Всего Обед</b>		<b>590</b>	<b>15,52</b>	<b>14,07</b>	<b>69,7</b>	<b>468</b>	<b>20</b>	<b>0,24</b>	<b>25,72</b>		<b>1 069, 59</b>	<b>128,0 9</b>	<b>86,08</b>	<b>289,2 2</b>	<b>4,78</b>				
<b>Полдник</b>																			
	Йогурт	155	7,75	2,32	13,17	105	20,67	0,04	0,93		232,5	192,2	23,25	147,25	0,155				
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3				
<b>Всего Полдник</b>		<b>170</b>	<b>8,89</b>	<b>3,12</b>	<b>21,2</b>	<b>149</b>	<b>20,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,93</b>		<b>252,3</b>	<b>195,3 5</b>	<b>28,05</b>	<b>160,1 5</b>	<b>0,46</b>				
<b>Ужин</b>																			
	Каша пшеничная молочная с тыквой	140	5,09	5,02	18,81	141	18,67	0,09	1,13		240,258 7	131,198 7	28,56	129,994 7	0,5227				

411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
	<b>Всего Ужин</b>	<b>340</b>	<b>6,66</b>	<b>5,31</b>	<b>30,7</b>	<b>197</b>	<b>18,67</b>	<b>0,14</b>	<b>1,15</b>		<b>294,3 2</b>	<b>140,0 7</b>	<b>40,84</b>	<b>170,2 3</b>	<b>1,61</b>			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	<b>Всего Соль на день</b>	<b>2,5</b>									<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	<b>Всего Зелень на день</b>	<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>			<b>3</b>			<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	<b>Всего Чеснок на день</b>	<b>1</b>																
	перец сладкий на																	
	перец сладкий	2	0,02		0,1				2		3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
	<b>Всего перец сладкий на</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>				<b>2</b>		<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
	<b>Всего в день</b>			<b>39,18</b>	<b>168,9</b>	<b>1 201</b>	<b>203,83</b>	<b>0,56</b>	<b>40,32</b>		<b>1 897,6</b>	<b>593,96</b>	<b>189,89</b>	<b>815,87</b>	<b>9,71</b>			

**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	90	14,66	9,94	12,46	198	40	0,04	0,28		141,2	148,48	20,71	188,19	0,44				
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	150	2,88	2,9	11,88	85	10	0,03	0,48		168,34	982,608	14,529	83,433	0,3306				
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>265</b>	<b>19,1</b>	<b>17,8</b>	<b>35,09</b>	<b>377</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>	<b>0,76</b>		<b>337,0 9</b>	<b>251,8 4</b>	<b>41,66</b>	<b>290,1 2</b>	<b>1,18</b>				
	Второй завтрак																		
386	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	40		0,02	9		250,2	14,4	8,1	9,9	1,98				
	<b>Всего Второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>9</b>		<b>250,2</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>				
	Обед																		
112	Помидор свежий (порционный)	20	0,22	0,04	0,76	4		0,01	5		58	2,8	4	5,2	0,18				
87	Суп картофельный с горохом	180	3,73	4,17	12,65	103		0,09	3,35		393,69	28,32	23,96	86,44	1,11				
102	Печень по-строгановски	85	7,78	9,72	2,55	128	8,5	0,03	0,39	1,12	178,177	240,125	12,801	841,925	1,071	1,122	1,122		
297	Макаронные изделия отварные	110	3,8	3,74	24,46	146	11	0,04			48,477	7,216	5,379	30,25	0,55				
394	Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52					0,43	0,26		0,04					
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865				
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894				
	<b>Всего Обед</b>	<b>615</b>	<b>18,65</b>	<b>18,22</b>	<b>67,63</b>	<b>508</b>	<b>19,5</b>	<b>0,26</b>	<b>8,74</b>	<b>1,12</b>	<b>775,6</b>	<b>76,7</b>	<b>70,81</b>	<b>290,3 6</b>	<b>4,71</b>		<b>1,12</b>	<b>1,12</b>	
	Полдник																		
420	Кефир	155	4,49	3,88	6,2	78	31	0,06	1,08		226,3	186	21,7	139,5	0,155				
519	Вафли	11	0,61	2,86	7,04	56													
	<b>Всего Полдник</b>	<b>166</b>	<b>5,1</b>	<b>6,74</b>	<b>13,24</b>	<b>134</b>	<b>31</b>	<b>0,06</b>	<b>1,08</b>		<b>226,3</b>	<b>186</b>	<b>21,7</b>	<b>139,5</b>	<b>0,15</b>				
	Ужин																		
344	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	110	5,88	3,13	1,43	58	10	0,03	0,15		135,492	14,524	108,255	724,343	0,2592				

136	Картофель отварной	80	1,54	2,9	11,9	80	8	0,07	6,4	455,28	7,648	16,024	41,232	0,632				
412	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,25	29			0,6	11,89	32,912	12,441	21,924	0,174				
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04		482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894				
<b>Всего Ужин</b>		<b>390</b>	<b>9,01</b>	<b>6,31</b>	<b>27,98</b>	<b>205</b>	<b>18</b>	<b>0,14</b>	<b>7,15</b>	<b>650,8 9</b>	<b>31,99</b>	<b>39,36</b>	<b>154,2</b>	<b>1,95</b>				
Соль на день																		
	Соль	3								0,225	9,2	0,55		0,0725				
<b>Всего Соль на день</b>		<b>2,5</b>								<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>				
Зелень на день																		
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3		4,9	1,7	1,9	0,038				
<b>Всего Зелень на день</b>		<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>			<b>3</b>		<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>				
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
<b>Всего Чеснок на день</b>		<b>1</b>																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	2	0,02		0,1				2	3,26	0,144	0,198	0,288	0,01				
<b>Всего перец сладкий на</b>		<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>				<b>2</b>	<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>49,44</b>	<b>153,01</b>	<b>1 265</b>	<b>138,5</b>	<b>0,59</b>	<b>31,74</b>	<b>1,12</b>	<b>2 243,5</b>	<b>575,17</b>	<b>184,07</b>	<b>886,27</b>	<b>10,09</b>		<b>1,12</b>	<b>1,12</b>	

**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	Са	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	140	4	3,75	23,08	142	18,67	0,04	0,22		101,630	50,848	98,467	560,467	0,2987				
3	Бутерброды с сыром	31	3,15	4,68	6,91	82	40	0,06	0,09		54,5	70,46	17,72	86,36	1				
411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021				
<b>Всего Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>7,2</b>	<b>8,44</b>	<b>34,49</b>	<b>242</b>	<b>58,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,33</b>		<b>161,9 7</b>	<b>123,6 5</b>	<b>28,58</b>	<b>144,3</b>	<b>1,5</b>				
Второй завтрак																			
418	Сок фруктовый	100	0,71		14,34	61			2,84										
	Слива	90	0,72		8,64	38		0,05	9		192,6	18	8,1	18	0,45				
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>190</b>	<b>1,43</b>		<b>22,98</b>	<b>99</b>		<b>0,05</b>	<b>11,84</b>		<b>192,6</b>	<b>18</b>	<b>8,1</b>	<b>18</b>	<b>0,45</b>				
Обед																			
17	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	40	0,51	2,84	1,53	34		0,04	27,6		80,8	113,244	4,96	11,68	0,2133				
82	Рассольник ленинградский со сметаной (с перловой крупой)	180	1,79	5,61	11,38	103	10	0,04	4,84		358,86	19,31	16,82	49,78	0,62				
352	Котлеты рыбные любительские(филе минтай)	70	8,58	2,54	4,38	74	20	0,05	0,7			25,9		0,56					
434	Пюре картофельное	110	2,22	3,43	14,71	99	11	0,09	7,61		559,185	26,312	20,845	61,248	0,759				
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	180	0,22	0,13	25,05	103		0,02	0,9		89,21	13,93	3,24	5,58	0,55				
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865				
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894				
<b>Всего Обед</b>		<b>620</b>	<b>16,44</b>	<b>15,11</b>	<b>71,17</b>	<b>487</b>	<b>41</b>	<b>0,32</b>	<b>41,65</b>		<b>1 184, 88</b>	<b>110,8 7</b>	<b>70,53</b>	<b>212,5 7</b>	<b>4,46</b>				
Полдник																			
420	Ряженка	155	4,49	3,88	6,51	79	31	0,03	0,47		226,3	192,2	21,7	142,6	0,155				

520	Пряник	25	1,88	2,95	5,9	58		0,02				7,25	5	22,5	0,525				
	<b>Всего Полдник</b>	<b>180</b>	<b>6,37</b>	<b>6,82</b>	<b>12,41</b>	<b>136</b>		<b>31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>		<b>226,3</b>	<b>199,4</b>	<b>5</b>	<b>26,7</b>	<b>165,1</b>	<b>0,68</b>		
	Ужин																		
233	Омлет	100	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	180	0,07	0,01	7,25	29				0,6		11,89	32,912	12,441	21,924	0,174			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38			0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
	<b>Всего Ужин</b>	<b>320</b>	<b>9</b>	<b>10,17</b>	<b>20</b>	<b>207</b>		<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>2,88</b>		<b>180,1</b>	<b>6</b>	<b>56,67</b>	<b>24,48</b>	<b>152,0</b>	<b>1</b>	<b>2,33</b>	
	Соль на день																		
	Соль	3										0,225	9,2	0,55		0,0725			
	<b>Всего Соль на день</b>	<b>2,5</b>										<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
	Зелень на день																		
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1				3		4,9	1,7	1,9	0,038				
	<b>Всего Зелень на день</b>	<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>				<b>3</b>		<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>				
	Чеснок на день																		
	Чеснок	1																	
	<b>Всего Чеснок на день</b>	<b>1</b>																	
	перец сладкий на																		
	перец сладкий	2	0,02		0,1					2		3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
	<b>Всего перец сладкий на</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>					<b>2</b>		<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>40,55</b>	<b>161,31</b>	<b>1</b>	<b>172</b>		<b>210,67</b>	<b>0,63</b>	<b>62,17</b>		<b>1</b>	<b>949,3</b>	<b>522,89</b>	<b>160,84</b>	<b>694,17</b>	<b>9,54</b>		

**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	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																		
199	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	140	5,48	6,92	18,11	157	18,67	0,1	0,64		251,318	140,578	38,976	158,181	0,7467				
3	Бутерброды с сыром	31	3,15	4,68	6,91	82	40	0,06	0,09		54,5	70,46	17,72	86,36	1				
414	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,11	9,57	65	10	0,02	0,39		109,71	793,232	9,135	58,725	0,0609				
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>321</b>	<b>10,6</b>	<b>13,71</b>	<b>34,59</b>	<b>304</b>	<b>68,67</b>	<b>0,18</b>	<b>1,12</b>		<b>415,5</b>	<b>3</b>	<b>65,83</b>	<b>303,2</b>	<b>7</b>	<b>1,81</b>			
	Второй завтрак																		
386	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	37		0,03	9		274,5	25,2	7,2	23,4	0,63				
418	Сок фруктовый	100	0,71		14,34	61			2,84										
	<b>Всего Второй завтрак</b>	<b>190</b>	<b>1,52</b>	<b>0,09</b>	<b>22,44</b>	<b>98</b>		<b>0,03</b>	<b>11,84</b>		<b>274,5</b>	<b>25,2</b>	<b>7,2</b>	<b>23,4</b>	<b>0,63</b>				
	Обед																		
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	27		0,01	3,8		535,822	87,378	53,244	160,089	0,2311				
117	Бульон с гречками, куриный	180/15	14,72	11,28	24,95	260		0,11	0,09		271,22	17,78	29,19	145,56	2,46				
318	Гуляш из курицы	80	26,17	23,39	2,47	325	40	0,09	0,31		369,21	22,41	26,93	211,58	1,75				
180	Каша рисовая с овощами	110	5,26	3,69	25,1	155	11	0,14	0,34		193,182	14,795	78,815	118,492	2,585				
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			5,72	23					0,189	0,108		0,018					
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865				
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894				

<b>Всего Обед</b>		<b>645</b>	<b>49,57</b>	<b>41,35</b>	<b>73,32</b>	<b>864</b>	<b>51</b>	<b>0,43</b>	<b>4,55</b>		<b>984,2 1</b>	<b>77,92</b>	<b>164,9 3</b>	<b>575,9 2</b>	<b>8,8</b>			
420	Полдник																	
	Кефир	155	4,49	3,88	6,2	78	31	0,06	1,08		226,3	186	21,7	139,5	0,155			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
<b>Всего Полдник</b>		<b>170</b>	<b>5,63</b>	<b>4,67</b>	<b>14,23</b>	<b>121</b>	<b>31</b>	<b>0,08</b>	<b>1,08</b>		<b>246,1</b>	<b>189,1 5</b>	<b>26,5</b>	<b>152,4</b>	<b>0,46</b>			
201 116 412	Ужин																	
	Рагу из овощей с кабачками и баклажанами	150	3,56	7,59	16,84	150	10	0,12	18,6		628,43	54,78	36,74	83,96	1,33			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
Чай с лимоном		180	0,07	0,01	7,25	29			0,6		11,89	32,912	12,441	21,924	0,174			
<b>Всего Ужин</b>		<b>350</b>	<b>5,15</b>	<b>7,88</b>	<b>31,48</b>	<b>217</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>19,2</b>		<b>688,5 5</b>	<b>64,59</b>	<b>49,25</b>	<b>124,5</b>	<b>2,39</b>			
Соль на день																		
Соль		3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
<b>Всего Соль на день</b>		<b>2,5</b>									<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
Зелень на день																		
Зелень		2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
<b>Всего Зелень на день</b>		<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>			<b>3</b>			<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>			
Чеснок на день																		
Чеснок		1																
<b>Всего Чеснок на день</b>		<b>1</b>																
перец сладкий на																		
перец сладкий		2	0,02		0,1				2		3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
<b>Всего перец сладкий на</b>		<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>				<b>2</b>		<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>67,7</b>	<b>176,31</b>	<b>1 606</b>	<b>160,67</b>	<b>0,89</b>	<b>42,79</b>		<b>2 612,3</b>	<b>661,47</b>	<b>316,15</b>	<b>1 181,6</b>	<b>14,21</b>			

**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	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
233 10	Завтрак																	
	Омлет	100	6,81	8,84	4,1	123	80	0,04	0,08		99,63	425,656	78,126	994,845	1,131			
	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			
1 411	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			
	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
<b>Всего Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>9,01</b>	<b>14,85</b>	<b>20,6</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>2,3</b>		<b>153,4 3</b>	<b>54,31</b>	<b>19,4</b>	<b>131,8 7</b>	<b>1,88</b>			
418 386	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,71		14,34	61			2,84									
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	40		0,02	9		250,2	14,4	8,1	9,9	1,98			
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>190</b>	<b>1,07</b>	<b>0,36</b>	<b>23,16</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>11,84</b>		<b>250,2</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>			
15 63 374 394	Обед																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	2,45	1,09	28		0,02	6,2		75,42	5,908	5,8	10,872	0,2568			
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180	1,56	5,46	8,83	91	10	0,03	5,94		268,22	30,67	14,88	38,05	0,77			
	Жаркое по-домашнему	60/110	22,1	19,72	14,11	322	20	0,14	6,46		900,53	29,75	50,77	260,41	2,89			
Компот из смеси сухофруктов		180			13,08	52					0,43	0,26		0,04				

114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
<b>Всего Обед</b>		<b>610</b>	<b>27,11</b>	<b>28,19</b>	<b>51,24</b>	<b>567</b>	<b>30</b>	<b>0,26</b>	<b>18,6</b>		<b>1 341,43</b>	<b>80,68</b>	<b>96,12</b>	<b>393,6 1</b>	<b>5,71</b>			
Полдник																		
420	Ряженка	155	4,49	3,88	6,51	79	31	0,03	0,47		226,3	192,2	21,7	142,6	0,155			
518	Печенье	15	1,13	1,77	3,54	35		0,02			16,5	4,35	3	13,5	0,315			
<b>Всего Полдник</b>		<b>170</b>	<b>5,62</b>	<b>5,64</b>	<b>10,05</b>	<b>113</b>	<b>31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,47</b>		<b>242,8</b>	<b>196,5 5</b>	<b>24,7</b>	<b>156,1</b>	<b>0,47</b>			
Ужин																		
270	Каша пшеничная жидкая на молоке	140	6,14	6,41	25,02	182	18,67	0,11	0,61		231,252	131,152	34,524	149,38	0,7373			
653	Булочка сдобная	80	6,28	3,91	24,75	159	40	0,06			82,47	17,4	8,11	66,34	0,88			
411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
<b>Всего Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,47</b>	<b>10,33</b>	<b>54,27</b>	<b>359</b>	<b>58,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,63</b>		<b>319,5 6</b>	<b>150,9</b>	<b>43,65</b>	<b>217,6 2</b>	<b>1,82</b>			
Соль на день																		
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
<b>Всего Соль на день</b>		<b>2,5</b>									<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
Зелень на день																		
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
<b>Всего Зелень на день</b>		<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>			<b>3</b>			<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>			
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
<b>Всего Чеснок на день</b>		<b>1</b>																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	2	0,02		0,1				2		3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
<b>Всего перец сладкий на</b>		<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>				<b>2</b>		<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>59,38</b>	<b>159,58</b>	<b>1 393</b>	<b>219,67</b>	<b>0,6</b>	<b>38,83</b>		<b>2 310,9</b>	<b>511,08</b>	<b>194,41</b>	<b>911,29</b>	<b>11,98</b>			

**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																		
101	Икра кабачковая (консервы)	45	0,9	5,85	3,84	72		0,01	3,15		141,75	18,45	6,75	16,65	0,315			
297	Макаронные изделия отварные	45	1,55	1,53	10,01	60	4,5	0,02			198,315	2,952	22,005	12,375	0,225			
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	31	3,15	4,68	6,91	82	40	0,06	0,09		54,5	70,46	17,72	86,36	1			
411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
<b>Всего Завтрак</b>		<b>341</b>	<b>10,73</b>	<b>16,67</b>	<b>25,54</b>	<b>294</b>	<b>144,5</b>	<b>0,12</b>	<b>3,26</b>		<b>277,9 2</b>	<b>116,2 1</b>	<b>32,48</b>	<b>194,0 8</b>	<b>2,74</b>			
Второй завтрак																		
418	Сок фруктовый	150	1,06		21,51	92			4,26									
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,06</b>		<b>21,51</b>	<b>92</b>			<b>4,26</b>									
Обед																		
112	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,52	3		0,01	2		28,2	4,6	2,8	8,4	0,12			
	Суп картофельный с крупой пшенной	180	1,83	2,47	13,45	83		0,05	4,75		346,31	12,5	16,57	54,77	0,64			
395	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60	6,06	5,44	3,6	88	18,46	0,02	0,38		128,206	68,215	105,785	601,754	0,4523			

143	Капуста тушенная	110	2,18	4,08	10,44	87		0,03	18,01		339,13	61,38	21,67	44,44	0,825			
391	Компот из яблок и замороженных фруктов	180	0,22	0,13	25,05	103		0,02	0,9		89,21	13,93	3,24	5,58	0,55			
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
<b>Всего Обед</b>		<b>590</b>	<b>13,58</b>	<b>12,7</b>	<b>67,19</b>	<b>438</b>		<b>18,46</b>	<b>0,2</b>	<b>26,04</b>	<b>1 027,88</b>	<b>113,3 2</b>	<b>79,52</b>	<b>257,6 4</b>	<b>4,34</b>			
Полдник																		
	Йогурт	155	7,75	2,32	13,17	105		20,67	0,04	0,93	232,5	192,2	23,25	147,25	0,155			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44			0,02		19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
<b>Всего Полдник</b>		<b>170</b>	<b>8,89</b>	<b>3,12</b>	<b>21,2</b>	<b>149</b>		<b>20,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,93</b>	<b>252,3</b>	<b>195,3 5</b>	<b>28,05</b>	<b>160,1 5</b>	<b>0,46</b>			
Ужин																		
182	Каша рисовая жидкая на молоке	140	4	3,75	23,08	142		18,67	0,04	0,22	101,630	50,848	98,467	560,467	0,2987			
411	Чай с сахаром	176/4	0,05	0,01	4,5	18				0,02	5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38			0,04		482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
<b>Всего Ужин</b>		<b>340</b>	<b>5,58</b>	<b>4,04</b>	<b>34,97</b>	<b>198</b>		<b>18,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>155,7</b>	<b>59,72</b>	<b>22,12</b>	<b>96,29</b>	<b>1,39</b>			
Соль на день																		
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
<b>Всего Соль на день</b>		<b>2,5</b>									<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
Зелень на день																		
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1				3		4,9	1,7	1,9	0,038			
<b>Всего Зелень на день</b>		<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>				<b>3</b>		<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>			
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
<b>Всего Чеснок на день</b>		<b>1</b>																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	2	0,02		0,1					2	3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
<b>Всего перец сладкий на</b>		<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>					<b>2</b>	<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>36,53</b>	<b>170,67</b>	<b>1 172</b>	<b>202,29</b>		<b>0,47</b>	<b>39,73</b>		<b>1 717,2</b>	<b>498,84</b>	<b>164,63</b>	<b>710,35</b>	<b>9,05</b>			

**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	140	6,67	6,17	27,04	190	18,67	0,14	0,54		278,870	117,253	69,897	168,035	19,975			
3	Бутерброды с сыром	31	3,15	4,68	6,91	82	40	0,06	0,09		54,5	70,46	17,72	86,36	1			
508	Какао с молоком	150	2,88	2,9	11,88	85	10	0,03	0,48		168,34	982,608	14,529	83,433	0,3306			
<b>Всего Завтрак</b>		<b>321</b>	<b>12,7</b>	<b>13,75</b>	<b>45,83</b>	<b>357</b>	<b>68,67</b>	<b>0,23</b>	<b>1,11</b>		<b>501,7 1</b>	<b>285,9 7</b>	<b>102,1 5</b>	<b>337,8 3</b>	<b>3,33</b>			
Второй завтрак																		
386	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	40		0,02	9		250,2	14,4	8,1	9,9	1,98			
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>40</b>		<b>0,02</b>	<b>9</b>		<b>250,2</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>			
Обед																		
112	Помидор свежий (порционный)	20	0,22	0,04	0,76	4		0,01	5		58	2,8	4	5,2	0,18			
72	Суп картофельный с овощами со сметаной	180	2,02	4,62	10,16	90	10	0,06	9,23		368,6	28,65	18,77	48,15	0,68			
102	Печень по-строгановски	85	7,78	9,72	2,55	128	8,5	0,03	0,39	1,12	178,177	240,125	12,801	841,925	1,071		1,122	1,122

434	Пюре картофельное	110	2,22	3,43	14,71	99	11	0,09	7,61		559,185	26,312	20,845	61,248	0,759			
394	Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52					0,43	0,26			0,04			
114	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	37		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,865			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
<b>Всего Обед</b>		<b>615</b>	<b>15,36</b>	<b>18,37</b>	<b>55,38</b>	<b>448</b>	<b>29,5</b>	<b>0,27</b>	<b>22,23</b>	<b>1,12</b>	<b>1 261,22</b>	<b>96,13</b>	<b>81,08</b>	<b>283,07</b>	<b>4,48</b>		<b>1,12</b>	<b>1,12</b>
Полдник																		
420	Ряженка	155	4,49	3,88	6,51	79	31	0,03	0,47		226,3	192,2	21,7	142,6	0,155			
519	Вафли	11	0,61	2,86	7,04	56												
<b>Всего Полдник</b>		<b>166</b>	<b>5,1</b>	<b>6,74</b>	<b>13,55</b>	<b>135</b>	<b>31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>		<b>226,3</b>	<b>192,2</b>	<b>21,7</b>	<b>142,6</b>	<b>0,15</b>			
Ужин																		
251	Запеканка из творога	90	14,66	9,94	12,46	198	40	0,04	0,28		141,2	148,48	20,71	188,19	0,44			
411	Чай с сахаром	<b>176/4</b>	0,05	0,01	<b>4,5</b>	<b>18</b>			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	<b>0,2021</b>			
Соль на день																		
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
<b>Всего Соль на день</b>		<b>2,5</b>									<b>0,23</b>	<b>9,2</b>	<b>0,55</b>		<b>0,07</b>			
Зелень на день																		
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
<b>Всего Зелень на день</b>		<b>2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>			<b>3</b>			<b>4,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>			
Чеснок на день																		
	Чеснок	1																
<b>Всего Чеснок на день</b>		<b>1</b>																
перец сладкий на																		
	перец сладкий	2	0,02		0,1				2		3,26	0,144	0,198	0,288	0,01			
<b>Всего перец сладкий на</b>		<b>2</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>				<b>2</b>		<b>3,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>49,17</b>	<b>140,8</b>	<b>1 197</b>	<b>169,17</b>	<b>0,6</b>	<b>38,11</b>	<b>1,12</b>	<b>2 389,9</b>	<b>753,77</b>	<b>237,2</b>	<b>965,67</b>	<b>10,71</b>		<b>1,12</b>	<b>1,12</b>	

**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	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																		
233	Омлет	100	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	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
<b>Всего Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>9,01</b>	<b>14,85</b>	<b>20,6</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>2,3</b>		<b>153,43</b>	<b>54,31</b>	<b>19,4</b>	<b>131,87</b>	<b>1,88</b>			
Второй завтрак																		
386	Персики	90	0,81	0,09	8,55	39		0,03	9		326,7	18	14,4	30,6	0,54			
418	Сок фруктовый	100	0,71		14,34	61			2,84									
<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>190</b>	<b>1,52</b>	<b>0,09</b>	<b>22,89</b>	<b>100</b>		<b>0,03</b>	<b>11,84</b>		<b>326,7</b>	<b>18</b>	<b>14,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0,54</b>			
Обед																		
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	2,45	1,09	28		0,02	6,2		75,42	5,908	5,8	10,872	0,2568			
82	Рассольник ленинградский со сметаной (с перловой крупой)	180	1,79	5,61	11,38	103	10	0,04	4,84		358,86	19,31	16,82	49,78	0,62			







