Кухня

УТВЕРЖДАЮ:

МДОУ №136 "Умка"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1CD34A 495659BAE33AC490752F11C7235C0E3400
Владелец: **Зиновьева Алла Анатольевна**
Действителен: с 09.12.2021 по 09.12.2022

Заведующая _____ Зиновьева А.А.

СОГЛАСОВАНО:

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

_____

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

Сезон: **Зимне-весенний**
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		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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	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)	40	0,8	5,2	3,42	64		0,01	2,8		126	16,4	6	14,8	0,28			
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			
	Всего Завтрак	**336**	**10,63**	**16,02**	**25,11**	**286**	**144,5**	**0,12**	**2,91**		**262,1 7**	**114,1 6**	**31,73**	**192,2 3**	**2,71**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
113	Огурец соленый (порционный)	25	0,2	0,03	0,4	3		0,01	1,25		35,25	5,75	3,5	6	0,15			
	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 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	180	0,2	0,06	22,8	93		0,01	12,6		89,21	60,808	28,188	48,546	0,4785			
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			
	Всего Обед	**595**	**15,54**	**14**	**67,33**	**457**	**20**	**0,23**	**36,67**		**1 076, 64**	**121,3 9**	**86,35**	**286,0 9**	**4,74**			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
	Всего Полдник	**165**	**5,49**	**4,54**	**14,03**	**119**	**30**	**0,08**	**1,05**		**238,8**	**183,1 5**	**25,8**	**147,9**	**0,45**			
	Ужин																	
	Каша пшенная 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			
	Всего Ужин	**340**	**6,66**	**5,31**	**30,7**	**197**	**18,67**	**0,14**	**1,15**		**294,3 2**	**140,0 7**	**40,84**	**170,2 3**	**1,61**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в день		**39,89**	**152,47**	**1 124**	**213,17**	**0,56**	**47,78**		**1 872,1**		**572,87**	**186,98**	**798,36**	**9,62**			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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			
	Всего Завтрак	**265**	**19,1**	**17,8**	**35,09**	**377**	**70**	**0,1**	**0,76**		**337,0 9**	**251,8 4**	**41,66**	**290,1 2**	**1,18**			
	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			
	Всего Второй завтрак	**90**	**0,36**	**0,36**	**8,82**	**40**		**0,02**	**9**		**250,2**	**14,4**	**8,1**	**9,9**	**1,98**			
	Обед																	
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37		0,01	3,8		109,44	14,06	8,36	163,867	0,5333			
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			
	Всего Обед	**635**	**19**	**20,62**	**70,22**	**542**	**19,5**	**0,25**	**7,54**	**1,12**	**827,0 4**	**87,96**	**75,17**	**301,5 5**	**5,06**		**1,12**	**1,12**
	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												
	Всего Полдник	**166**	**5,1**	**6,74**	**13,24**	**134**	**31**	**0,06**	**1,08**		**226,3**	**186**	**21,7**	**139,5**	**0,15**			
	Ужин																	
182	Каша рисовая жидкая на молоке	140	4	3,75	23,08	142	18,67	0,04	0,22		101,630 7	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			
	Всего Ужин	**340**	**5,58**	**4,04**	**34,97**	**198**	**18,67**	**0,08**	**0,24**		**155,7**	**59,72**	**22,12**	**96,29**	**1,39**			

	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**49,56**	**162,5**	**1 291**	**139,17**	**0,52**	**21,63**	**1,12**	**1 796,5**	**614,02**	**171**	**839,26**	**9,87**		**1,12**	**1,12**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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	140	4	3,75	23,08	142	18,67	0,04	0,22		101,6307	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			
	Всего Завтрак	**351**	**7,2**	**8,44**	**34,49**	**242**	**58,67**	**0,1**	**0,33**		**161,9 7**	**123,6 5**	**28,58**	**144,3**	**1,5**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43			2									
118	Мандарины	50	0,4	0,1	3,75	19	50	0,03	19	0,1	77,5	17,5	0,02	8,25	0,05		0,1	0,1
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,9**	**0,1**	**13,85**	**62**	**50**	**0,03**	**21**	**0,1**	**77,5**	**17,5**	**0,02**	**8,25**	**0,05**		**0,1**	**0,1**
	Обед																	
112	Помидоры консервированные (порционные)	25	0,28	0,05	0,95	5		0,02	6,25		72,5	3,5	5	6,5	0,225			
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	1,55	4,03	11,11	87		0,04	4,82		349,05	12,5	16,19	45,08	0,6			
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02			
352	Котлеты рыбные любительские	60	5,88	1,92	2,61	51	17,14	0,03	0,55		158,1771	219,771	15,9	850,457	0,5657			
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	180	0,2	0,06	22,8	93		0,01	12,6		89,21	60,808	28,188	48,546	0,4785			
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**			**####**	**65,224**	**####**	383,435	**0,8894**			
	Всего в Обед	**605**	**13.51**	**11.55**	**66.67**	**426**	**48.14**	**0.27**	**31.87**		**1335**	**93.26**	**85.42**	**293**	**4.4**			
	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			
	Всего Полдник	**180**	**6,37**	**6,82**	**12,41**	**136**	**31**	**0,06**	**0,47**		**226,3**	**199,4 5**	**26,7**	**165,1**	**0,68**			
	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			
	Всего Ужин	**320**	**9**	**10,17**	**20**	**207**	**80**	**0,1**	**2,88**		**180,1 6**	**56,67**	**24,48**	**152,0 1**	**2,33**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в день			**37,09**	**147,58**	**1 074**	**267,81**	**0,55**	**59,55**	**0,1**	**1 981,1**	**504,64**	**167,45**	**764,57**	**9,08**		**0,1**	**0,1**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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 молоке	140	5,48	6,92	18,11	157	18,67	0,1	0,64		251,318 7	140,578 7	38,976	158,181 3	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			
	Всего Завтрак	**321**	**10,6**	**13,71**	**34,59**	**304**	**68,67**	**0,18**	**1,12**		**415,5 3**	**290,3 6**	**65,83**	**303,2 7**	**1,81**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	160	2,4	0,8	33,6	152		0,06	16		556,8	12,8	67,2	44,8	0,96			
	Всего Второй завтрак	**160**	**2,4**	**0,8**	**33,6**	**152**		**0,06**	**16**		**556,8**	**12,8**	**67,2**	**44,8**	**0,96**			
	Обед																	
17	Салат из квашеной капусты	25	0,44	3	0,53	31		0,01	7,29		44,96	11,66	3,89	7,53	0,15			
117	Бульон с гренками, 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			
	Всего Обед	**630**	**49,71**	**41,91**	**72,9**	**869**	**51**	**0,43**	**8,03**		**975,5 9**	**80,85**	**163,4 9**	**567,4 4**	**8,72**			
	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			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
	Всего Полдник	**170**	**5,63**	**4,67**	**14,23**	**121**	**31**	**0,08**	**1,08**		**246,1**	**189,1 5**	**26,5**	**152,4**	**0,46**			
	Ужин																	
201	Рагу из овощей	150	3,2	7,52	14,9	140	10	0,1	16,95		527,28	49,17	33,41	75,21	1,18			
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,28	7,39	38		0,04			482,259	65,224	112,659	383,435	0,8894			
412	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,25	29			0,6		11,89	32,912	12,441	21,924	0,174			
	Всего Ужин	**350**	**4,79**	**7,81**	**29,54**	**207**	**10**	**0,14**	**17,55**		**587,4**	**58,98**	**45,92**	**115,7 5**	**2,24**			

	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**68,9**	**185,01**	**1 654**	**160,67**	**0,91**	**46,79**		**2 781,6**	**646,24**	**371,19**	**1 185,5**	**14,29**			

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	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																	
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			
	Всего Завтрак	**325**	**9,01**	**14,85**	**20,6**	**252**	**100**	**0,09**	**2,3**		**153,4 3**	**54,31**	**19,4**	**131,8 7**	**1,88**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
50	Салат из редиса с морковью	30	0,19	1,52	0,61	17			3,43		38,196	5,958	2,499	8,022	0,153			
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,33	3,88	8,56	74		0,03	5,92		258,41	23,86	14,25	33,35	0,75			
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02			
374	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			
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			
	Всего Обед	**610**	**27,01**	**27,18**	**50,85**	**555**	**40**	**0,25**	**15,86**		**1 304, 39**	**82,72**	**92,18**	**392,0 6**	**5,61**			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
518	Печенье	15	1,13	1,77	3,54	35		0,02			16,5	4,35	3	13,5	0,315			
	Всего Полдник	**165**	**5,47**	**5,52**	**9,54**	**110**	**30**	**0,07**	**1,05**		**235,5**	**184,3 5**	**24**	**148,5**	**0,46**			
	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			
	Всего Ужин	**400**	**12,47**	**10,33**	**54,27**	**359**	**58,67**	**0,17**	**0,63**		**319,5 6**	**150,9**	**43,65**	**217,6 2**	**1,82**			
	Соль на день																	

	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**57,89**	**150,57**	**1 341**	**228,67**	**0,59**	**25,83**		**2 013,1**	**486,37**	**181,49**	**891,95**	**9,88**			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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)	40	0,8	5,2	3,42	64		0,01	2,8		126	16,4	6	14,8	0,28			
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			
	Всего Завтрак	**336**	**10,63**	**16,02**	**25,11**	**286**	**144,5**	**0,12**	**2,91**		**262,1 7**	**114,1 6**	**31,73**	**192,2 3**	**2,71**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
112	Помидоры консервированные (порционные)	25	0,28	0,05	0,95	5		0,02	6,25		72,5	3,5	5	6,5	0,225			
	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 2	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	180	0,2	0,06	22,8	93		0,01	12,6		89,21	60,808	28,188	48,546	0,4785			
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			
	Всего Обед	**595**	**13,67**	**12,66**	**65,37**	**430**	**18,46**	**0,21**	**41,99**		**1 072, 18**	**104,3 7**	**81,3**	**255,0 2**	**4,38**			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
	Всего Полдник	**165**	**5,49**	**4,54**	**14,03**	**119**	**30**	**0,08**	**1,05**		**238,8**	**183,1 5**	**25,8**	**147,9**	**0,45**			
	Ужин																	
102	Каша рисовая молочная с тыквой	140	5,09	5,02	18,81	141	18,67	0,09	1,13		240,263 3	131,195 6	28,56	129,997 7	0,5211			
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			
	Всего Ужин	**340**	**6,66**	**5,31**	**30,7**	**197**	**18,67**	**0,14**	**1,15**		**294,3 3**	**140,0 6**	**40,84**	**170,2 4**	**1,61**			
	Соль на день																	

	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**38,54**	**150,51**	**1 098**	**211,63**	**0,54**	**53,09**		**1 867,7**	**555,85**	**181,92**	**767,29**	**9,26**			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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 7	117,253 5	69,897	168,035 3	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			
	Всего Завтрак	**321**	**12,7**	**13,75**	**45,83**	**357**	**68,67**	**0,23**	**1,11**		**501,7 1**	**285,9 7**	**102,1 5**	**337,8 3**	**3,33**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
113	Огурец соленый (порционный)	25	0,2	0,03	0,4	3		0,01	1,25		35,25	5,75	3,5	6	0,15			
72	Суп картофельный с овощами	180	2,22	4,03	10,98	89		0,06	13,75		405,41	32,48	21,65	50,25	0,79			
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02			
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			
	Всего Обед	**630**	**15,8**	**19,26**	**56,2**	**461**	**39,5**	**0,27**	**23,04**	**1,12**	**1 285, 28**	**111,7 1**	**83,46**	**291,9 7**	**4,58**		**1,12**	**1,12**
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
519	Вафли	11	0,61	2,86	7,04	56												
	Всего Полдник	**161**	**4,96**	**6,61**	**13,04**	**131**	**30**	**0,06**	**1,05**		**219**	**180**	**21**	**135**	**0,15**			
	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	176/4	0,05	0,01	4,5	18			0,02		5,839	23,463	1,012	18,952	0,2021			
	Всего Ужин	**270**	**14,71**	**9,95**	**16,96**	**216**	**40**	**0,04**	**0,3**		**147,0 4**	**150,8 3**	**21,72**	**190,0 9**	**0,64**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	

	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**49,58**	**147,34**	**1 231**	**178,17**	**0,6**	**31,5**	**1,12**	**2 153,2**	**742,61**	**230,58**	**956,78**	**8,82**		**1,12**	**1,12**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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			
	Всего Завтрак	**325**	**9,01**	**14,85**	**20,6**	**252**	**100**	**0,09**	**2,3**		**153,4 3**	**54,31**	**19,4**	**131,8 7**	**1,88**			
	Второй завтрак																	
118	Апельсины	160	1,44	0,32	12,96	69	128	0,06	96		315,2	54,4	0,048	36,8	0,48			
	Всего Второй завтрак	**160**	**1,44**	**0,32**	**12,96**	**69**	**128**	**0,06**	**96**		**315,2**	**54,4**	**0,05**	**36,8**	**0,48**			
	Обед																	
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,52	2,71	26		0,01	9,74		69,948	11,214	4,548	8,286	0,156			
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	1,55	4,03	11,11	87		0,04	4,82		349,05	12,5	16,19	45,08	0,6			
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)	60/30	8,05	5,04	2,81	88		0,05	1,42		255,085 2	250,776	221,184	110,030 4	0,5508			
136	Картофель отварной	110	2,11	3,98	16,37	110	11	0,1	8,8		626,01	10,516	22,033	56,694	0,869			
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			
	Всего Обед	**640**	**15,52**	**16,63**	**53,2**	**425**	**31**	**0,27**	**24,82**		**1 407, 11**	**82,31**	**89,56**	**310,3 7**	**3,97**			
	Полдник																	
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	30	0,03	0,45		219	186	21	138	0,15			
520	Пряник	25	1,88	2,95	5,9	58		0,02				7,25	5	22,5	0,525			
	Всего Полдник	**175**	**6,22**	**6,7**	**12,2**	**134**	**30**	**0,05**	**0,45**		**219**	**193,2 5**	**26**	**160,5**	**0,67**			
	Ужин																	
199	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	140	5,48	6,92	18,11	157	18,67	0,1	0,64		251,318 7	140,578 7	38,976	158,181 3	0,7467			
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			
	Всего Ужин	**340**	**7,05**	**7,2**	**30**	**213**	**18,67**	**0,15**	**0,66**		**305,3 8**	**149,4 5**	**51,25**	**198,4 2**	**1,84**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			

	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**45,72**	**129,12**	**1 093**	**307,67**	**0,63**	**127,23**		**2 400,3**	**547,81**	**188,51**	**839,86**	**8,95**			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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	140	4	3,75	23,08	142	18,67	0,04	0,22		101,630 7	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			
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			
	Всего Завтрак	**321**	**9,12**	**10,54**	**39,56**	**289**	**68,67**	**0,12**	**0,7**		**265,8 4**	**200,6 3**	**36,7**	**201,1 3**	**1,36**			
	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			
	Всего Второй завтрак	**90**	**0,36**	**0,36**	**8,82**	**40**		**0,02**	**9**		**250,2**	**14,4**	**8,1**	**9,9**	**1,98**			
	Обед																	
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37		0,01	3,8		109,44	14,06	8,36	163,867	0,5333			
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,33	3,88	8,56	74		0,03	5,92		258,41	23,86	14,25	33,35	0,75			
488	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	20		0,04		10	8,8		6	0,02			
373	Гуляш из отварного мяса	60/50	18,88	20,17	3,85	272	20	0,06	1,19		166,38	15,58	24,93	113,85	2,93			
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,03	3,3	28,66	168	11	0,15			193,16	9,339	88,187	131,978	2,97			
391	Компот из яблок	180	0,2	0,06	22,8	93		0,01	12,6		89,21	60,808	28,188	48,546	0,4785			
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			
	Всего Обед	**670**	**30,4**	**31,9**	**81,7**	**735**	**51**	**0,34**	**23,55**		**923,4 3**	**91,81**	**163,2 1**	**390,7**	**9,44**			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
	Булка "Городская"	15	1,14	0,8	8,03	44		0,02			19,8	3,15	4,8	12,9	0,3			
	Всего Полдник	**165**	**5,49**	**4,54**	**14,03**	**119**	**30**	**0,08**	**1,05**		**238,8**	**183,1 5**	**25,8**	**147,9**	**0,45**			
	Ужин																	
412	Овощное рагу с куриным мясом	150	12,58	12,3	16,17	226	20	0,12	20,05		698,83	54,76	39,79	147,59	1,92			
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			
	Всего Ужин	**350**	**14,17**	**12,59**	**30,81**	**293**	**20**	**0,16**	**20,65**		**758,9 5**	**64,57**	**52,3**	**188,1 3**	**2,98**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	

	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	
	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**59,94**	**175,08**	**1 476**	**169,67**	**0,73**	**57,95**		**2 437,4**	**568,67**	**288,36**	**939,66**	**16,32**			

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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			
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			
	Всего Завтрак	**295**	**16,27**	**14,91**	**27,71**	**310**	**60**	**0,07**	**0,3**		**174,5 9**	**155,9 3**	**28,14**	**208,5 9**	**1,05**			
	Второй завтрак																	
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
17	Салат из квашеной капусты	25	0,44	3	0,53	31		0,01	7,29		44,96	11,66	3,89	7,53	0,15			
159	Суп с рыбными консервами	180	7,13	3,56	11,17	105	10	0,06	5,25		402,77	61,47	31,13	97,83	0,79			
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			
136	Картофель отварной	110	2,11	3,98	16,37	110	11	0,1	8,8		626,01	10,516	22,033	56,694	0,869			
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			
	Всего Обед	**595**	**20,82**	**17,91**	**61,39**	**490**	**41**	**0,3**	**21,4**		**1 340, 91**	**119,5 9**	**98,85**	**338,0 8**	**4,49**			
	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			
518	Печенье	15	1,13	1,77	3,54	35		0,02			16,5	4,35	3	13,5	0,315			
	Всего Полдник	**170**	**5,62**	**5,64**	**9,74**	**112**	**31**	**0,08**	**1,08**		**242,8**	**190,3 5**	**24,7**	**153**	**0,47**			
	Ужин																	
182	Каша ячневая жидкая молочная	140	4	3,75	23,08	142	18,67	0,05	0,21		101,64	50,848	98,467	560,467	0,2987			
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			
	Всего Ужин	**400**	**10,33**	**7,67**	**52,33**	**319**	**58,67**	**0,11**	**0,23**		**189,9 5**	**70,59**	**18,97**	**124,2 8**	**1,38**			
	Соль на день																	
	Соль	3									0,225	9,2	0,55		0,0725			
	Всего Соль на день	**2,5**									**0,23**	**9,2**	**0,55**		**0,07**			
	Зелень на день																	
	Зелень	2	0,07	0,01	0,16	1			3			4,9	1,7	1,9	0,038			
	Всего Зелень на день	**2**	**0,07**	**0,01**	**0,16**	**1**			**3**			**4,9**	**1,7**	**1,9**	**0,04**			
	Чеснок на день																	

	Чеснок	1																
	Всего Чеснок на день	**0,5**																
	Всего в		**день**	**46,14**	**166,48**	**1 296**	**190,67**	**0,55**	**29,02**		**1 948,4**	**550,56**	**172,91**	**825,85**	**7,5**			
	Итого		**492,51**	**493,25**	**1 566,6**	**12 678**	**2 067,27**	**6,18**	**500,38**	**2,34**	**21 251,**	**5 789,6**	**2 140,**	**8 809,1**	**103,58**		**2,34**	**2,34**
	Среднее за период		**49,25**	**49,32**	**156,6 7**	**1 268**	**206,73**	**0,62**	**50,04**	**0,23**	**2 125, 18**	**578,9 6**	**214,0 4**	**880,9 1**	**10,36**		**0,23**	**0,23**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,54**	**35,02**	**49,43**													