

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад «Теремок»

Первая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак				
Каша молочная пшённая	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная манная	Суп молочный рисовый	Каша молочная "Дружба"
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Сыр
Кофейный напиток с молоком	Сыр	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком
	Чай с лимоном			
2-й завтрак				
Сок абрикосовый	Груша	Сок персиковый	Яблоко	Сок виноградный
Обед				
Свежий помидор порц.	Свежий огурец порц.	Суп картофельный с пшеном на м/к бульоне со сметаной	Свежий помидор порц.	Свежий огурец порц.
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	Борщ на м/к бульоне со сметаной	Капуста тушёная	Суп картофельный с зелёным горошком на м/к бульоне со сметаной	Щи на курином бульоне со сметаной
Картофельное пюре	Плов с мясом	Сосиска отварная	Макаронник с мясом	Картофельное пюре
Котлета из птицы	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Суфле рыбное
Хлеб ржаной	Компот из яблок	Лимонный напиток	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной
Компот из сухофруктов				Кисель
Полдник				
Пудинг творожный со сгущённым молоком	Блины с маслом и сахаром	Картофельное пюре	Омлет натуральный	Вареники ленивые из творога со сметанным соусом
Вафля	Какао на молоке	Биточки рыбные	Икра кабачковая	Пряник
Снежок		Свежий огурец порц.	Хлеб пшеничный	Йогурт
		Хлеб пшеничный	Печенье	
		Кисель	Чай с лимоном	

Вторая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак				
Суп молочный пшённый	Каша молочная манная	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная рисовая	Суп молочный вермишелевый
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Масло сливочное
Чай	Чай с лимоном	Какао на молоке	Сыр	Какао на молоке
			Чай с лимоном	
2-й завтрак				
Яблоко	Сок апельсиновый	Банан	Сок яблочный	Апельсин
Обед				
Свежий огурец порц.	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	Свежий помидор порц.	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	Свежий помидор порц.
Суп гороховый с гренками на курином бульоне	Капуста тушёная	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	Гороховое пюре	Щи на м/к бульоне со сметаной
Картофельное пюре	Котлета из говядины	Каша гречневая	Биточек мясной	Картофельное пюре
Курица тушёная в соусе	Хлеб ржаной	Гуляш из говядины	Хлеб ржаной	Шницель
Хлеб ржаной	Компот из яблок	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной
Компот из сухофруктов		Лимонный напиток		Кисель
Полдник				

Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2.5%	480	310	280	320	480	410	250	300	300	500	363	450	87	
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не ниже 5%	140				140	10				140	43	40		3
Сметана с м.д.ж. 15%		11	11	11	21			11	11	11	8,7	11	2,3	
Сыр твёрдый		10	10		10		15	10	10		6,5	6,4		0,1
Мясо на кости		120	40	100			100	120	100	100	68	75	7	
Птица (цыплята бройлеры 1 категории потрошённые)	100				40	100					24	27	3	
Рыба			120		120			120			36	39	3	
Колбасные изделия			60								6	7	1	
Яйцо столовое куриное	1/10 1/8	1/8	1/10	1/8 1+1/2	1/10 1/8	1 1/8	1/10	1/10	1/8 1+1/2	1/10 1/8	0,5 шт.	0,6 шт.	0,1	
Картофель	300	70	300	70	300	300	70	300	70	300	208	210	2	
Овощи, зелень	95	220	355	195	160	175	300	190	100	100	195	325	130	
Фрукты свежие		275	10	205		200	45	210	5	220	117	114		3
Фрукты сухие	20			20		20			20		8	11	3	
Сок	200		200		200		200		200		100	100		
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
Хлеб пшеничный	50	40	90	80	50	100	90	90	90	50	73	80	7	
Крупы, бобовые	45	75	35	15	40	30	30	85	85	5	44,5	43		1,5
Макаронные изделия	10			50			50			15	12,5	12		0,5
Мука пшеничная	10	65		5	25	55		5	20	20	20,5	29	8,5	
Масло сливочное	22	24	18	22	18	20	24	18	22	22	21	21		
Масло растительное	6	10	3	6	3	3	3	3	6	6	4,9	11	6,1	
Кондитерские изделия	30			20	60		10		60	20	20	20		
Чай		1		1		1	1		1		0,5	0,6	0,1	
Какао - порошок		2		2				2		2	0,8	0,6		0,2
Кофейный напиток	2		2		2		2		2		1	1,2	0,2	
Сахар	43	59	48	50	40	38	52	47	50	38	46,5	47	0,5	
Дрожжи хлебопекарные		3				2					0,5	0,5		
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Среднее количество белков, жиров, углеводов, килокалорий, витаминов и микроэлементов

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
I	57,91	67,47	254,78	1905,0	0,65	99,9	1,86	0,32	952,8	954,45	231,74	9,27
II	45,38	56,68	231,05	1584,14	0,44	101,67	1,51	4,61	740,97	944,02	228,55	12,32
III	48,45	42,4	267,9	1631,49	0,51	175,66	1,24	1	661,16	872,16	238,86	7,46
IV	54,7	54,93	228,7	1602,28	0,46	99,53	0,64	3,09	562,73	816,94	173,38	15,29
V	67,22	61,59	262,91	1708,39	0,57	114,0	1,42	0,19	780,92	1212,51	217,81	7,12
VI	49,35	51,87	209,5	1532,3	1,065	115,11	4,34	0,17	647,48	700,69	420,8	16,04
VII	42,15	40,03	240,33	1455,1	0,34	149,35	1,17	0,36	592,15	670,95	154,59	7,16
VIII	77,55	59,42	281,28	1940,99	0,78	121,9	0,28	0,02	757,57	1261,66	298,91	15,61
IX	55,31	45,57	280,53	1735,22	0,64	79,06	0,49	0,93	724,29	1034,41	289,37	20,32
X	62,66	63,38	228,93	1726,75	0,45	235,45	2,15	1,95	931,41	1066,03	202,56	7,43
Итого	56,07	54,33	248,59	1682,17	0,59	129,16	1,61	1,26	735,15	953,38	245,66	11,8

График получения пищи

Время получения	Группа
Завтрак	
8.20	№5, №9
8.25	№2, №4
8.30	№6, №7
8.35	№8, №10
8.40	№1, №12
Обед	
11.30	№5, №9
11.40	№2, №4
11.50	№6, №7
12.10	№8, №10
12.20	№1, №12
Полдник	
15.30	№5, №9
15.35	№2, №4
15.40	№6, №7
15.50	№8, №10
16.00	№1, №12

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№185	Каша молочная пшённая	200	6,4	5,4	24,8	174	0,14	1,5	0,04		185,48	183,1	37,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	18,8	104	0,02	0,74	0,02		90,3	68,3	10,5	0,12
2-ой завтрак														
№399	Сок абрикосовый	200	1		25,4	110	0,02	4	1,3		40	36	20	0,4
Обед														
	Св. помидор порц.	50			1	7		10			4	17		
№100	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,32	23	64	25	1
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0,13	22	0,03		41	83	29	1
№305	Котлета из птицы	70	11,76	14,42	13,16	225,4	0,07	0,18	0,07		42,01	151,55	20,2	1,85
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0,04				8	32	7	1
№376	Компот из с/ф	200	0,4		24,8	100		50,4			44,72	15,4	6	1,26
Полдник														
№235	Пудинг творожный со сгущённым молоком	180	17,29	23,4	37,57	426,4	0,1	0,64	0,16		217,49	288,63	37,5	1,29
	Вафля	30	0,9	1,05	23,25	106,2					4,8	10,8	3	0,45
№401	Снежок	200	5,6	6,8	8	172	0,02	1,8	0,04		242	188	30	0,2
Итого:			57,91	67,47	254,78	1905	0,65	99,9	1,86	0,32	952,8	954,45	231,8	9,27

Неделя: первая

День: вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 185	Каша молочная геркулесовая	200	8	6,4	31,2	206	0,18	1,4	0,04		187,78	239,2	63,56	2,58
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№7	Сыр	9	2,1	2,7		33,39			0,04		90	48,96	4,23	0,05
№393	Чай с лимоном	200	0,2		11,4	46		3,26			6,14	6,26	3,36	0,54
2-ой завтрак														
№368	Груша	200	0,6		14,25	63	0,03	7,5	0,02		28,5	24	18	3,45
Обед														
	Св. огурец порц.	50			1	7		5			11	21	7	
№57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/11	2	3	9	69		30	1		45	49	21	1
№4/8	Плов из мяса говядины	150/50	11,1	12,45	27,6	261		0,75	0,29	1,02	15,6	166	45,94	1,31
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0,04				8	32	7	1
№197	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	51,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
Полдник														
№267	Блины с маслом и сахаром	150	11,18	20,63	49,2	417,75	0,14	0,56	0,1	3,51	135,08	165,75	25,13	1,16
№397	Какао на молоке	200	5	5,4	23	158	0,04	1,6	0,02		197,6	161,02	24,2	0,42
Итого:			45,38	56,68	231,05	1584,14	0,44	101,67	1,51	4,61	740,97	944,02	228,55	12,32

Неделя: первая

День: среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№185	Каша молочная манная	200	7,8	6,8	35,8	226	0,08	1,52	0,04		189,74	164,56	30,62	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№7	Сыр	9	2,1	2,7		33,39			0,04		90	48,96	4,23	0,05
№395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	18,8	104	0,02	0,74	0,02		90,3	68,3	10,5	0,12
2-ой завтрак														
№399	Сок персиковый	200	2,7		38,1	174,6	0,05	18			75,6	50,4	55,8	1,08
Обед														
№138	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне со сметаной	250/11	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
№336	Капуста тушёная	130	3	5	13	109		69	1		89	59	30	1
№9	Сосиска отварная	50	6,85	11,4		130					14,5	89	11	0,84
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0,04				8	32	7	1
№699	Напиток лимонный	200	0,1		22,5	86		52,33		0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
Полдник														
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0,13	22	0,03		41	83	29	1
№240	Биточки рыбные	70	9,6	6,3	6,4	120,5	0,1	0,1	0,1	0,7	16	114,2	16,6	0,4
	Св. огурец порц.	50			1	7		5			11	21	7	
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№948	Кисель	200			34	128					0,68			0,1
Итого:			48,45	42,4	267,9	1631,49	0,51	175,66	1,24	1	661,16	872,16	238,86	7,46

Неделя: первая

День: четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№161	Суп молочный рисовый	200	3,52	4,32	14,48	111,2	0,03	0,52	0,02	0,17	106,68	94,22	17,4	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№397	Какао на молоке	200	5	5,4	23	158	0,04	1,6	0,02		197,6	161,02	24,2	0,42
2-ой завтрак														
№368	Яблоко	200	0,72		20,34	82,8	0,02	23,4			28,8	19,8	16,2	3,96
Обед														
	Св. помидор порц.	50			1	7		10			4	17		
№139	Суп картофельный с зелёным горошком на м/к бульоне со сметаной	250/11	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,18	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
№479	Макаронник с мясом	200	15,9	17,4	31,5	324	0,04		0,25	2,61	15,7	111,82	18,78	1,34
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0,04				8	32	7	1
№376	Компот из с/ф	200	0,4		24,8	100		50,4			44,72	15,4	6	1,26
Полдник														
№215	Омлет натуральный	100	10	13,33	1,67	168,33	0,05	0,25	0,17		81,67	171,67	13,33	1,67
№50	Икра кабачковая	60	1	4	4	61		3			20	33	17	3
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
	Печенье	25	2.66	0.28	17.01	82.95								
№393	Чай с лимоном	200	0,2		11,4	46		3,26			6,14	6,26	3,36	0,54
Итого:			54.7	54.93	228.7	1602.28	0.46	99.53	0.64	3.09	562.73	816.94	173.38	15.29

Неделя: первая

День: пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№311	Каша молочная "Дружба"	200	4.26	5.88	22.38	160	0.06	0.15	0.04	0.19	84.6	97.8	24.3	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№7	Сыр	9	2,1	2,7		33,39			0,04		90	48,96	4,23	0,05
№395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	18,8	104	0,02	0,74	0,02		90,3	68,3	10,5	0,12
2-ой завтрак														
№399	Сок виноградный	0.6		32.6	140	0.04	4				40	12	18	0.8
Обед														
	Св. огурец порц.	50			1	7		5			11	21	7	
№67	Щи на курином бульоне со сметаной	250/11	2	3	9	69		30	1		45	49	21	1
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0.13	22	0.03		41	83	29	1
№44.11	Суфле рыбное	80	18.2	5.3	4.6	137	0.1	0.15	0.06		66.79	242	25	1.1
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№948	Кисель	200			34	128		50			0.68			0.1
Полдник														
№229	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/20	21.3	29.85	23.4	445.5	0.09	0.76	0.21		223.5	324	35.78	1.04
	Пряник	60	2.16	1.26	37.13	157.5	0.03				4.05	18.45		0.27
№401	Йогурт	200	6	6	22	160	0.06	1.2	0.02		248	190	30	0.2
Итого:			67.22	61.59	262.91	1708.39	0.57	114	1.42	0.19	780.92	1212.51	217.81	7.12

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
-------------	--------------------------------	--------------	------------------	--	--	----------------------	------------	--	--	--	-----------------	--	--	--

			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
№161	Суп молочный пшённый	200	3.25	4.32	14.48	111.2	0.03	0.52	0.02	0.17	106.68	94.22	17.4	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№392	Чай с сахаром	200	0.2		13.4	52		0.12			2.98	4.5	2.4	0.5
2-ой завтрак														
№368	Яблоко	200	0.72		20.34	82.8	0.02	23.4			28.8	19.8	16.2	3.96
Обед														
	Св. огурец порц.	50			1	7		5			11	21	7	
№81	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250/20	2.6	0.3	11.9	59	0.1	6.04	0.37		15.35	38.02	14.87	0.82
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0.13	22	0.03		41	83	29	1
	Курица, тушёная в соусе	50	13.9	15.95	7.3	227.5	0.075	3.9	3.7		39.21	193.1	37.33	2.58
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№376	Компот из сухофруктов	200	0.4		24.8	100		50.4			44.72	15.4	6	1.26
Полдник														
№213	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		0.1		22	76.8	4.8	1
№50	Икра кабачковая	60	1	4	4	61		3			20	33	17	3
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№483	Булочка творожная	50	5.2	3.7	24.8	147	0.6	0.13	0.02		33.82	8.83	65.8	0.52
№401	Ряженка	200	6	8	8.2	170	0.04	0.6	0.08		248	28	184	0.2
Итого:			49.35	51.87	209.5	1532.3	1.065	115.11	4.34	0.17	647.48	700.69	420.8	16.04

Неделя: вторая

День: вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
№185	Каша молочная манная	200	7.8	6.8	35.8	226	0.08	1.52	0.04		189.74	164.56	30.62	0.86

	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№393	Чай с лимоном	200	0.2		11.4	46		3.26			6.14	6.26	3.36	0.54
2-ой завтрак														
№399	Сок апельсиновый	200	0.2		5.2	22	0.02	16	0.02		7.2	5.2	4.4	0.12
Обед														
№138	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	0.01	0.28	15.8	78.8	24.01	0.92
№336	Капуста тушёная	130	3	5	13	109		69	1		89	59	30	1
№658	Котлета из говядины	70	10	9	11	164					28	98	16	1
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№197	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	51.6		0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
Полдник														
№450	Макароны, запечённые с сыром	150	7.41	7.93	33.93	230.1	0.08	0.18	0.08		128.3	101.91	12.87	0.64
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
	Повидло	10	0.04		6.5	25		0.05			1.4	0.9	0.7	0.13
№395	Кофейный напиток с молоком	200	2.6	2.6	18.8	104	0.02	0.74	0.02		90.3	68.3	10.5	0.12
Итого:			42.15	40.03	240.33	1455.1	0.34	149.35	1.17	0.36	592.15	670.95	154.59	7.16

Неделя: вторая

День: среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№185	Каша молочная геркулесовая	200	8	6.4	31.2	206	0.18	1.4	0.04		187.78	239.2	63.56	2.58
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№7	Сыр	9	2.1	2.7		33.39			0.04		90	48.96	4.23	0.05
№397	Какао на молоке	200	5	5.4	23	158	0.04	1.6	0.02		197.6	161.02	24.2	0.42
2-ой завтрак														

№368	Банан	180	2.7		38.01	174.6	0.05	18			75.6	50.4	55.8	1.08
Обед														
	Св. помидор порц.	50			1	7		10			4	17		
№5/2	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/11	2.25	5.5	17.25	115		6.75			39.75			1.25
№314	Каша гречневая	130	3	1	17	82	0.17				22.75	96.85	31.85	2.6
№632	Гуляш из говядины	50/50	31.4	24.3	7	372	0.1	4.7	0.14		26.02	338.19	40.54	4.56
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№699	Напиток лимонный	200	0.1		22.5	86		52.33		0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
Полдник														
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0.13	22	0.03		41	83	29	1
№388	Котлета рыбная	80	12	9.12	10.32	172	0.07	0.12	0.01		33.85	120.1	22.63	0.88
	Св. огурец порц.	50			1	7		5			11	21	7	
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№948	Кисель	200			34	128					0.68			0.1
Итого:			77.55	59.42	281.28	1940.99	0.78	121.9	0.28	0.02	757.57	1261.66	298.91	15.61

Неделя: вторая

День: четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№185	Каша молочная рисовая	200	5.8	4.6	34.2	200	0.06	1.32	0.02		160.98	166.32	33.88	0.46
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№7	Сыр	9	2.1	2.7		33.39			0.04		90	48.96	4.23	0.05
№393	Чай с лимоном	200	0.2		11.4	46		3.26			6.14	6.26	3.36	0.54
2-ой завтрак														
№442	Сок яблочный	200	1		19.8	86	0.03	4	0.2		197.6	161.02	24.2	0.42
Обед														

№85	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	250/11	4	3	21	126		12	1		22	64	21	1
№330	Гороховое пюре	130	12.15	3.28	27.98	192.7	0.4	3.74	0.02	0.93	121.88	217.85	96.64	4.72
№314	Биточек мясной	70	8	6	5	107	0.04	0.17	0.02		34	143.05	17.23	1.74
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№376	Компот из сухофруктов	200	0.4		24.8	100		50.4			44.72	15.4	6	1.26
Полдник														
№215	Омлет натуральный	100	10	13.33	1.67	168.33	0.05	0.25	0.17		81.67	171.67	13.33	1.67
№50	Икра кабачковая	60	1	4	4	61		3			20	33	17	3
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
	Зефир	60	0.06	0.06	47.88	193.8		0.18			12.6	6.6	4.2	0.96
№395	Кофейный напиток с молоком	200	2.6	2.6	18.8	104	0.02	0.74	0.02		90.3	68.3	10.5	0.12
Итого:			55.31	45.57	280.53	1735.22	0.64	79.06	0.49	0.93	724.29	1034.41	289.37	20.32

Неделя: вторая

День: пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал.)	Вит. (мг.)				Мин. в-ва (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№112	Суп молочный вермишелевый	200	4.4	4.4	15.92	120.8	0.06	0.52	0.02	0.36	108.48	90.67	14.41	0.32
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93					8	26	6	
№6	Масло сливочное	7		6		52					2	1		
№397	Какао на молоке	200	5	5.4	23	158	0.04	1.6	0.02		197.6	161.02	24.2	0.42
2-ой завтрак														
№371	Апельсин	200	1.8		16.8	78	0.04	120	0.08		68	46	26	0.6
Обед														
	Св. помидор порц.	50			1	7		10			4	17		
№67	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/11	2	3	9	69		30	1		45	49	21	1
№321	Картофельное пюре	150	3	5	19	135	0.13	22	0.03		41	83	29	1

№657	Шницель	60	11	9	5	151	0.03	0.03	0.25	1.56	12	122	16	2
	Хлеб ржаной	50	2		18	79	0.04				8	32	7	1
№948	Кисель	200			34	128		50			0.68			0.1
Полдник														
№358	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/10	21.8	24.3	27.2	413	0.05	0.1	0.73	0.03	188.65	248.34	28.95	0.79
	Печенье	25	2.66	0.28	17.01	82.95								
№401	Йогурт	200	6	6	22	160	0.06	1.2	0.02		248	190	30	0.2
Итого:			62.66	63.38	228.93	1726.75	0.45	235.45	2.15	1.95	931.41	1066.03	202.56	7.43