

Управление образования
Согласовано:
Консультант

Е.Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБДОУ «СД»
Е.П. Руднева

Протокол № 97 от 18.04.2022г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

Сезон: **Дети 3-7 (МБДОУ 2021-2022)**
Категория:

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
Лш333	Макароны с сыром	130/6/ 14	8,44	12,25	30,07	264	0,07	0,42	0,08		167,47	121,01	6,92	0,7				
Лш685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
Лш	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144	0,03				7			0,35				
	Всего	Завтрак	12,12	16,33	52,45	466	0,1	0,42	0,08		174,47	121,01	6,92	1,05				
	Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87				
	Всего	Второй завтрак	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87				
	Обед																	
Лш133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	0,09	7,71	0,01		14,11	54,02	21,72	0,81				
Лш214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345	0,08	32,42			91,06	242,75	48,04	3,83				
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36			28,64	13,86	5,4	1,12				
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46				
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75				
	Всего	Обед	29,63	24,4	74,78	638	0,28	40,49	0,01		153,38	409,48	104,33	7,98				
	Полдник																	
Лш65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280	0,12	6,53			40,58	127,9	33,89	1,37				
Лш337	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,01		22	76,8	4,8	1				
Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180		37,98	146	146					0,19			0,03				
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1				
	Всего	Полдник	15,81	27,12	56,7	528	0,2	6,53	0,01		71,37	257,5	54,09	3,39				
	Всего в день		68,19	192,26	1 670	1 670	0,61	187,69	0,1		412,83	797,35	172,99	14,29				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

Сезон: **Сезон**
Категория: **Дети 3-7 (МБДОУ 2021-2022)**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш333	Макароны с сыром	130/6/ 14	8,44	12,25	30,07	264	0,07	0,42	0,08		167,47	121,01	6,92	0,7
Лш685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58								
Лш	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144	0,03				7			0,35
Всего		Завтрак	12,12	16,33	52,45	466	0,1	0,42	0,08		174,47	121,01	6,92	1,05
Второй завтрак														
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего		Второй завтрак	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Обед														
Лш133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	0,09	7,71	0,01		14,11	54,02	21,72	0,81
Лш214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345	0,08	32,42			91,06	242,75	48,04	3,83
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36			28,64	13,86	5,4	1,12
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего		Обед	29,63	24,4	74,78	638	0,28	40,49	0,01		153,38	409,48	104,33	7,98
Полдник														
Лш65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280	0,12	6,53			40,58	127,9	33,89	1,37
Лш337	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,01		22	76,8	4,8	1
Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180			37,98	146					0,19			0,03
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего		Полдник	15,81	27,12	56,7	528	0,2	6,53	0,01		71,37	257,5	54,09	3,39
Всего в			день	68,19	192,26	1 670	0,61	187,69	0,1		412,83	797,35	172,99	14,29

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	0,03		0,04		6,6	33,76	9,27	0,61
Лш311/1	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	0,04	0,48	0,02		102,03	108	22,94	0,33
Лш692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	0,01	0,23	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего		Завтрак	7,34	14,67	52,36	371	0,11	0,71	0,07		160,76	203,4	45,4	1,51
Второй завтрак														
Лш	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36	0,02	4,25			16,15	13,6	10,2	1,96
Всего		Второй завтрак	0,34	0,26	8,08	36	0,02	4,25			16,15	13,6	10,2	1,96
Обед														
Лш45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48	0,01	16,38			29,39	16,63	8,86	0,37
Лш109	Борщ с мясом и сметаной	200/5	5,15	6,85	7,23	111	0,04	6,09	0,02		32,57	66,62	17,75	1,17
Лш600/2	Соус сметанный	20	0,54	1,83	0,92	22		0,01	0,01		8,05	5,97	0,85	0,03
Лш478	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12,38	19,79	25,09	328	0,15	12,51			21,29	169,41	41,94	2,54
Лш707	Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70	0,02	3			18	16,5	9	2,25
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего		Обед	23,38	32,16	72,8	673	0,33	37,99	0,03		128,88	373,98	107,58	8,57
Полдник														
Лш358	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	282	0,07	0,25	0,06		155,8	228,1	26	0,77
ЛШ698/3	Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	0,06	1,2	0,03		180	147	22,5	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего		Полдник	22,29	16,12	41,7	404	0,18	1,45	0,09		344,4	427,9	63,9	1,92
Всего в			день	63,21	174,94	1 484	0,64	44,4	0,19		650,19	1 018,88	227,08	13,95

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	0,03		0,04		6,6	33,76	9,27	0,61
Лш311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3,25	4,7	20,55	137	0,11		0,02		15,69	87,17	33,77	0,94
Лш693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	0,04	1,17	0,02		110,34	104,58	19,48	0,64
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего			8,57	14,8	52,33	377	0,21	1,17	0,08		136,93	251,91	70,22	2,69
	Второй завтрак													
7	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего			0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
	Обед													
Лш77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
Лш107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15	8,6	8,11	9,93	147	0,08	0,1	0,02		22,6	120,14	25,67	1,81
Лш499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	0,08	0,63	0,05		32,91	119,81	19,69	1,38
Лш587	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	0,01	0,6	0,01		3,97	5,56	2,88	0,12
Лш508	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	0,02		0,02		1,18	52,82	14,16	0,46
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36			28,64	13,86	5,4	1,12
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
Всего			28,63	26,73	98,03	748	0,33	7,69	0,1		114,42	408,64	98,02	6,77
	Полдник													
Лш25	Салат"Степной"из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56	0,08	6,4			7,04	40,37	16,01	0,63
Лш766	Сдоба обыкновенная	60	5,09	2,19	32,32	169	0,06	0,1	0,01		29,96	53,6	9,09	0,55
Лш685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58								
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего			8,07	2,72	64,75	312	0,18	6,5	0,01		43,45	133,57	36,64	1,93
Всего в день			44,59	223,44	1 475	1 475	0,75	155,61	0,19		308,4	803,47	212,54	13,26

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	0,03		0,04		6,6	33,76	9,27	0,61
Лш160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	0,04	0,47	0,02		98,35	81,7	13,01	0,26
Лш685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего			8,39	12,59	36,84	294	0,14	1,67	0,08		223,15	225,36	43,88	1,74
Второй завтрак														
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего			0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Обед														
Лш142/1	Суп картофельный с рыбой	200	6,06	1,92	11,88	89	0,1	6,38	0,01		18,59	99,15	25,68	0,83
Лш486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	0,06	18,1	0,03		81,31	153,96	33,76	2,13
Лш707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70	0,02	3			18	16,5	9	2,25
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего			22,64	28,76	59,61	587	0,29	27,48	0,04		137,48	368,46	97,61	7,43
Полдник														
Лш77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
Лш733	Оладьи (с маслом)	95	7,13	11,76	38,83	295								
Лш685/1	Чай с сахаром	180	0,2		15	58								
Лш	Пастила	20	0,1		9,2	61					2,75			0,1
Всего			9,29	11,88	66,93	438	0,07	6			14,75	37,2	12,6	0,52
Всего в			день	53,57	171,71	1 357	0,53	175,4	0,12		388,98	640,37	161,75	11,56

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш3	Бутерброды с сыром	15/5/1 0,5	4,03	6,77	6,26	105								
Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	0,04	0,45	0,01		95,18	100,22	21,53	0,33
Лш692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	0,01	0,23	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего			9,99	10,85	63,07	393	0,08	0,68	0,02		147,32	161,86	34,72	0,9
	Второй завтрак													
7	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего			0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
	Обед													
Лш577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43	0,01	2,3			18,75	21,55	11,02	0,7
Лш123/1	Щи с мясом и сметаной	200/10	5,48	6,87	5,27	105	0,04	10,57	0,02		36,01	65,08	16,42	0,97
Лш401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03		44,11	177,87	26,93	1,18
ЛШ520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	0,16	25,96	0,02		45,16	97,09	33,02	1,19
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36			28,64	13,86	5,4	1,12
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего			26,17	20,36	80	609	0,39	39,7	0,07		192,24	474,3	121,97	7,38
	Полдник													
Лш366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,24	0,07		147,3	210,3	22,2	0,69
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,04	5,76	7,37	105								
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего			24,28	18,13	31,92	391	0,1	0,24	0,07		155,9	263,1	37,6	1,69
Всего в			день	49,68	183,32	1 431	0,6	180,87	0,16		509,06	908,61	201,93	11,84

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Лш1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	0,03		0,04		6,6	33,76	9,27	0,61
Лш311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	0,04	0,48	0,02		102,03	108	22,94	0,33
Лш692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	0,01	0,23	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего		Завтрак	7,34	14,67	52,36	371	0,11	0,71	0,07		160,76	203,4	45,4	1,51
Второй завтрак														
Лш	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81	0,03	8,5			6,8	23,8	35,7	0,51
Всего		Второй завтрак	1,28	0,43	17,85	81	0,03	8,5			6,8	23,8	35,7	0,51
Обед														
Лш577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43	0,01	2,3			18,75	21,55	11,02	0,7
Лш155	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,86	2,45	11,88	81	0,03	0,6	0,01		46	48,47	13,64	0,46
Лш216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	150/60	23,68	24,53	19,62	394	0,18	9,93	0,05		37,66	241,87	48,81	2,47
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36			28,64	13,86	5,4	1,12
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего		Обед	31,07	29,86	77,75	705	0,32	13,19	0,06		148,49	411,39	104,2	6,71
Полдник														
Лш16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
Лш337	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,01		22	76,8	4,8	1
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Лш775	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,07	0,01			16,4	43,7	15,1	0,74
Лш685	Чай с лимоном	180/4	0,18		13,5	52								
Всего		Полдник	11,24	13,3	54,09	377	0,16	5,71	0,01		57,96	184,11	39,43	2,83
Всего в		день	58,26	202,05	1 534	0,62	28,11	0,14			374,01	822,7	224,72	11,56

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш3	Бутерброды с сыром	15/5/1 0,5	4,03	6,77	6,26	105								
Лш160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	0,04	0,47	0,02		98,35	81,7	13,01	0,26
Лш693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	0,04	1,17	0,02		110,34	104,58	19,48	0,64
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5

Всего		Завтрак	12,06	14,1	47,83	370	0,11	1,64	0,04		212,99	212,68	40,19	1,4
	Второй завтрак													
Лш	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36	0,02	4,25			16,15	13,6	10,2	1,96
Всего		Второй завтрак	0,34	0,26	8,08	36	0,02	4,25			16,15	13,6	10,2	1,96
		Обед												
Лш77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
Лш124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/10	5,42	6,93	6,64	111	0,06	9,61	0,02		35,84	71,08	18,95	1,08
Лш443	Плов	130/70	22,01	20,99	32,01	405	0,08	1,64			24,69	247,08	44,64	3,21
Лш707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70	0,02	3			18	16,5	9	2,25
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07				13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
Всего		Обед	33,64	28,73	77,84	704	0,34	20,25	0,02		110,11	470,71	114,36	9,18
		Полдник												
Лш362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	0,03	0,17	0,05		123,1	167,37	18,06	0,54
Лш698/3	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	0,05	1,27	0,04		216	171	25,2	0,18
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего		Полдник	20,49	17,23	30,16	357	0,13	1,44	0,09		347,7	391,17	58,66	1,72
Всего в		день	60,32	163,91	1 467	0,6	27,58	0,15			686,95	1 088,15	223,41	14,25

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак												
Лш1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	0,03		0,04		6,6	33,76	9,27	0,61
Лш311/3	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	0,04	0,45	0,01		95,18	100,22	21,53	0,33
Лш685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего		Завтрак	8,52	11,58	57,37	368	0,14	1,65	0,07		219,98	243,88	52,41	1,81
		Второй завтрак												
7	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего		Второй завтрак	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87

		Обед											
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	5,82	4,92	15,29	129	0,09	5,28	0,01	20,22	73,97	20,5	0,96
Лш451	Шницели	75	11,9	13,09	8,83	201	0,06	0,1		32,4	141,1	22,92	2,06
Лш541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106	0,09	19,25		56,28	75,98	34,97	1,22
Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36		28,64	13,86	5,4	1,12
4	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65	0,07			13,13	59,25	17,63	1,46
2	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04			6,45	39,6	11,55	0,75
Всего		Обед	24,95	21,87	83,94	632	0,35	24,99	0,01	157,11	403,76	112,98	7,58
		Полдник											
Лш382	Рыба, запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	0,05	0,33	0,04	37,57	174,26	22,19	0,91
Лш685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58							
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05			8,6	52,8	15,4	1
Всего		Полдник	15,6	5,12	24,74	204	0,1	0,33	0,04	46,17	227,06	37,59	1,91
Всего в день			38,91	174,38	1 242	0,62	167,22	0,12	436,87	884,05	210,63	13,18	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш3	Бутерброды с сыром	15/5/1 0,5	4,03	6,77	6,26	105								
Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	0,04	0,45	0,01		95,18	100,22	21,53	0,33
Лш692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	0,01	0,23	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
Всего		Завтрак	9,99	10,85	63,07	393	0,08	0,68	0,02		147,32	161,86	34,72	0,9
Второй завтрак														
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Всего		Второй завтрак	0,34	0,34	8,33	38	0,03	140,25			13,6	9,35	7,65	1,87
Обед														
Лш45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48	0,01	16,38			29,39	16,63	8,86	0,37
Лш110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10	5,32	6,9	9,25	120	0,05	5,93	0,02		30,6	72,54	19,84	1,25

