



УТВЕРЖДАЮ:

*(Подпись)*

МБОУ Березниковская ООШ Собинского района

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
 Главный специалист управления образования

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
 2023 гг**

на 2022-

Сезон: **Сезон**  
 Катего **Дети 1-3 (ДОУ 2022)**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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>																			
333	Макароны с сыром	104,5/5/10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		459 917	139.5583	57 667	100,841 7	0,5817				
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2				
<b>Всего Завтрак</b>			<b>9,19</b>	<b>12,54</b>	<b>41,78</b>	<b>350</b>	<b>70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>		<b>45,99</b>	<b>143,56</b>	<b>5,77</b>	<b>100,84</b>	<b>0,78</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>				
<b>Обед</b>																			
133	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,68	1,8	12,3	73	10	0,07	5,78		408 018	105 812	162 864	405 176	0,6107				
214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60	20,07	18,38	13	298		0,07	28		665.1856	786 456	414 858	209.6477	33 081				
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Обед</b>			<b>24,91</b>	<b>20,72</b>	<b>60,05</b>	<b>528</b>	<b>10</b>	<b>0,23</b>	<b>34,08</b>		<b>1258,36</b>	<b>127,89</b>	<b>84,07</b>	<b>335,52</b>	<b>6,52</b>				
<b>Полдник</b>																			
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429.1699	352 897	294 685	111 219	11 877				
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
<b>Всего Полдник</b>			<b>14,21</b>	<b>24,14</b>	<b>47,08</b>	<b>457</b>	<b>10</b>	<b>0,17</b>	<b>5,68</b>		<b>521,86</b>	<b>63,9</b>	<b>45,82</b>	<b>227,62</b>	<b>2,96</b>				
<b>Всего</b>			<b>день</b>			<b>57,72</b>	<b>156,75</b>	<b>1371</b>	<b>90</b>	<b>0,51</b>	<b>172,11</b>		<b>2048,61</b>	<b>348,15</b>	<b>142,86</b>	<b>672,78</b>	<b>12,03</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	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>																	
1	Бутерброд с маслом	15/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163 7	850 217	191 203	900 029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>6,25</b>	<b>10,95</b>	<b>44,23</b>	<b>301</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>		<b>240.11</b>	<b>134.38</b>	<b>39,11</b>	<b>173.47</b>	<b>1,34</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>124</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,84</b>			
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2	2,85	32		0,01	10,92		70,36	19 592	5 904	11 084	0,244			
109	Борщ со сметаной	150/8	1,02	2,81	4,65	48	20	0,04	5,06		163,050 3	26,93	114 897	25 411	0,5493			
600	Соус сметанный	15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		90 968	60 377	0,6407	44 762	0,0228			
478	Запеканка картофельная с печенью	130/40	10,52	16,82	21,33	279		0,13	10,63		890.8735	180 975	356 494	143,998 7	21 586			
707	Сок абрикосовый	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Обед</b>		<b>15,92</b>	<b>23,52</b>	<b>57,57</b>	<b>506</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>29,12</b>		<b>1386.18</b>	<b>100.46</b>	<b>82,98</b>	<b>272.52</b>	<b>6,52</b>			
	<b>Полдник</b>																	
358	Сырники из творога с джемом	75/10	12,29	8,25	21,45	212	50	0,05	0,19		101 325	116,85	19,5	171 075	0,5775			
698	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>17,07</b>	<b>12,49</b>	<b>31,75</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>0,14</b>	<b>1,19</b>		<b>319.02</b>	<b>273,3</b>	<b>49,8</b>	<b>333.18</b>	<b>1,45</b>			
	<b>Всего</b>		<b>47,2</b>	<b>141,15</b>	<b>1 151</b>	<b>150</b>	<b>0,55</b>	<b>34,9</b>			<b>2069.32</b>	<b>523,34</b>	<b>181,49</b>	<b>791,96</b>	<b>11,15</b>			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	Завтрак	3				7													
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03				25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09				512 857	130 714	281 428	726 428	0,7857			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03				24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97			160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>7,27</b>	<b>11,06</b>	<b>44,2</b>	<b>306</b>	<b>60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>			<b>261,6 6</b>	<b>114,5 2</b>	<b>59,79</b>	<b>213,8 9</b>	<b>2,32</b>			
	Второй завтрак																		
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132			222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>			<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
	Обед																		
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28				
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10	6,45	6,08	7,45	110	20	0,06	0,08			110,000 3	169 514	192 553	901 037	13 582			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5			133,2	26 325	15,75	95,85	11 025			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48			25 094	3 176	2 304	4 448	0,0956			
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02				27,05	0,91	10,89	40,63	0,351			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3			87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06				73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
<b>Всего Обед</b>			<b>22,14</b>	<b>20,82</b>	<b>77,26</b>	<b>585</b>	<b>90</b>	<b>0,26</b>	<b>5,36</b>			<b>456,2</b>	<b>89,73</b>	<b>75,2</b>	<b>314,7 8</b>	<b>5,29</b>			
	Полдник																		
25	Салат "Степной" из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4			454,4	7,04	16 008	40 368	0,6264			
766	Сдоба обыкновенная	50	4,24	1,82	26,93	141	10	0,05	0,08			740 725	249 707	75 723	446 643	0,4609			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04				36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Полдник</b>			<b>7,19</b>	<b>2,35</b>	<b>56,86</b>	<b>274</b>	<b>10</b>	<b>0,17</b>	<b>6,48</b>			<b>564,9 2</b>	<b>38,46</b>	<b>35,13</b>	<b>124,6 3</b>	<b>1,84</b>			
<b>Всего</b>			<b>34,55</b>	<b>186,16</b>	<b>1 201</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>144,81</b>				<b>1 505,18</b>	<b>255,51</b>	<b>177,32</b>	<b>662,11</b>	<b>11,21</b>			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505				
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182				
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115,916 7	949 167	115 833	695 833	0,3083				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>7,12</b>	<b>9,22</b>	<b>31,29</b>	<b>236</b>	<b>60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,39</b>		<b>290,2 5</b>	<b>186,3 7</b>	<b>37,85</b>	<b>191,7 6</b>	<b>1,53</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>				
	<b>Обед</b>																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	150	4,56	1,45	8,92	67	10	0,08	4,78		407,284 2	188 027	195 466	743 638	0,6635				
486	Голубцы(ленивые)	170	10,4	22,23	10,57	284	30	0,05	15,39		390,877 8	691 124	286 942	130,867 5	18 109				
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Обед</b>		<b>18,29</b>	<b>24,2</b>	<b>47,54</b>	<b>481</b>	<b>40</b>	<b>0,24</b>	<b>22,67</b>		<b>1 050, 96</b>	<b>117,7 2</b>	<b>77,54</b>	<b>292,7 8</b>	<b>6,02</b>				
	<b>Полдник</b>																		
52	Салат картофельный	40	0,71	1,35	5,32	36		0,03	2,73		193,75	73 762	91 594	210 853	0,3129				
733	Оладьи (с маслом)	90	6,36	9,9	36,13	259	20	0,08	0,25		140,731 9	622 651	134 401	829 393	0,6464				
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>7,34</b>	<b>11,25</b>	<b>63,15</b>	<b>404</b>	<b>20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,98</b>		<b>334,4 8</b>	<b>72,39</b>	<b>22,6</b>	<b>104,0 2</b>	<b>1,06</b>				
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>44,99</b>	<b>149,82</b>	<b>1 157</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>159,04</b>		<b>1 898,1</b>	<b>389,28</b>	<b>145,19</b>	<b>597,37</b>	<b>10,37</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218 2	793 201	179 457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>8,48</b>	<b>8,68</b>	<b>51,57</b>	<b>318</b>	<b>60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,83</b>		<b>230,0 2</b>	<b>230,0 4</b>	<b>37,69</b>	<b>218,0 8</b>	<b>1,33</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
<b>Обед</b>																		
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677			
123	Щи со сметаной	150/8	1,06	2,74	3,6	43	10	0,03	8,24		134,853 6	290 532	100 116	223 401	0,3756			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662 428	391 387	286 173	841 447	10 313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>20,05</b>	<b>14,59</b>	<b>65,22</b>	<b>474</b>	<b>60</b>	<b>0,34</b>	<b>33,08</b>		<b>1 380, 8</b>	<b>163,4 7</b>	<b>99,21</b>	<b>384,0 7</b>	<b>5,66</b>			
<b>Полдник</b>																		
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18		93,45	110 475	16,65	157 725	0,5175			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Полдник</b>			<b>18,21</b>	<b>14</b>	<b>22,7</b>	<b>293</b>	<b>50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>		<b>117,7 5</b>	<b>114,7 7</b>	<b>24,35</b>	<b>184,1 3</b>	<b>1,02</b>			
<b>Всего</b>			<b>деня</b>	<b>37,59</b>	<b>147,33</b>	<b>1 121</b>	<b>170</b>	<b>0,53</b>	<b>166,09</b>		<b>1950,98</b>	<b>521,08</b>	<b>168,45</b>	<b>795,07</b>	<b>9,77</b>			

## 2-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	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>																		
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149,815 9	679 541	114 736	151,056 8	16 895				
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,07</b>	<b>18,34</b>	<b>18,48</b>	<b>321</b>	<b>130</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>		<b>149,8 2</b>	<b>71,95</b>	<b>11,47</b>	<b>151,0 6</b>	<b>1,89</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>				
	<b>Обед</b>																		
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321,777 8	163 899	148 218	559 178	0,8608				
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619				
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25 094	3 176	2 304	4 448	0,0956				
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173,430 8	117 108	79,17	118,534 2	26 769				
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,45</b>	<b>26,12</b>	<b>75,1</b>	<b>638</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>7,04</b>		<b>1 020, 83</b>	<b>93,48</b>	<b>148,5 2</b>	<b>407,5 5</b>	<b>9,24</b>				
	<b>Полдник</b>																		
71	Винегрет овощной	125	6,06	10,64	8,9	155		0,05	6,63		411,357 5	570 043	344 064	435 544	0,9696				
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>7,34</b>	<b>10,88</b>	<b>46,1</b>	<b>306</b>		<b>0,09</b>	<b>6,63</b>		<b>448,0 4</b>	<b>63,61</b>	<b>45,96</b>	<b>83,15</b>	<b>1,74</b>				
	<b>Всего</b>		<b>день</b>	<b>55,66</b>	<b>147,52</b>	<b>1 301</b>	<b>160</b>	<b>0,57</b>	<b>145,82</b>		<b>1 841,09</b>	<b>241,84</b>	<b>213,15</b>	<b>650,56</b>	<b>14,63</b>				

## 2-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	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>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135,163 7	850 217	191 203	900 029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	398 625	45 675	293 625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>6,25</b>	<b>10,95</b>	<b>44,23</b>	<b>301</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>		<b>240,1 1</b>	<b>134,3 8</b>	<b>39,11</b>	<b>173,4 7</b>	<b>1,34</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>1,28</b>	<b>0,43</b>	<b>17,85</b>	<b>81</b>		<b>0,03</b>	<b>8,5</b>		<b>295,8</b>	<b>6,8</b>	<b>35,7</b>	<b>23,8</b>	<b>0,51</b>			
<b>Обед</b>																		
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110 592	125 031	73 497	143 655	0,4677			
	Суп с клецками на курином бульоне	150	2,15	1,84	8,91	61	10	0,02	0,45		798 735	345 029	102 265	363 508	0,345			
216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	130/40	20,3	21,03	16,84	338	50	0,15	8,51		836,255 9	322 835	41 839	207,314 6	21 134			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>26,15</b>	<b>24,91</b>	<b>63,68</b>	<b>585</b>	<b>60</b>	<b>0,27</b>	<b>10,79</b>		<b>1 211, 88</b>	<b>117,9 5</b>	<b>85,72</b>	<b>343,3 8</b>	<b>5,53</b>			
<b>Полдник</b>																		
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24		0,01	2,22		56 184	9 312	5 376	11 296	0,2424			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
775	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	161		0,06	0,01		528 333	136 667	125 833	364 167	0,6167			
686	Чай с лимоном	150/4	0,15		11,25	43												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Полдник</b>			<b>9,96</b>	<b>10,81</b>	<b>44,05</b>	<b>311</b>	<b>10</b>	<b>0,13</b>	<b>2,23</b>		<b>189,3 2</b>	<b>49,28</b>	<b>30,46</b>	<b>150,9 1</b>	<b>2,36</b>			
<b>Всего</b>			<b>47,1</b>	<b>169,81</b>	<b>1 278</b>	<b>120</b>	<b>0,53</b>	<b>22,11</b>		<b>1 937,11</b>	<b>308,42</b>	<b>190,98</b>	<b>691,56</b>	<b>9,74</b>				

## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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	
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		243 035	106,554 1	74 785	787 926	0,4913				
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124 587	819 573	108 425	680 792	0,2182				
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,2</b>	<b>11,38</b>	<b>38,87</b>	<b>299</b>	<b>80</b>	<b>0,11</b>	<b>1,63</b>		<b>333,8 1</b>	<b>284,7 6</b>	<b>42,25</b>	<b>260,4 2</b>	<b>1,74</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02		4	124	15,2	9,6	12,8	1,84				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>124</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,84</b>				
<b>Обед</b>																			
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05		4		8	8,4	24,8	0,28				
124	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	150/8	1,08	2,77	4,91	49	10	0,04	7,09		182,180 1	251 365	108 047	253 005	0,4092				
443	Плов	110/45	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		420,398 6	209 939	379 412	210,018 1	27 312				
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02		3	180	10,5	6	10,5	2,1				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Обед</b>			<b>24,61</b>	<b>21,2</b>	<b>64,52</b>	<b>547</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>15,48</b>		<b>880,3 8</b>	<b>79,43</b>	<b>84,95</b>	<b>344,4 2</b>	<b>7,19</b>				
<b>Полдник</b>																			
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		898 275	923 274	135 459	125 528	0,4046				
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	217 241	147,413 8	0,1552				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,5</b>	<b>13,49</b>	<b>21,6</b>	<b>271</b>	<b>70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,22</b>		<b>340,6 8</b>	<b>282,8 3</b>	<b>42,97</b>	<b>299,3 4</b>	<b>1,06</b>				
<b>Всего</b>			<b>день</b>	<b>46,31</b>	<b>132,59</b>	<b>1 151</b>	<b>160</b>	<b>0,48</b>	<b>22,33</b>		<b>1 678,87</b>	<b>662,23</b>	<b>179,77</b>	<b>916,98</b>	<b>11,83</b>				



## 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505				
311	Каша жидкая манная на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126,218 2	793 201	179 457	83,52	0,2767				
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115,916 7	949 167	115 833	695 833	0,3083				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Завтрак</b>			<b>7,23</b>	<b>8,38</b>	<b>48,4</b>	<b>298</b>	<b>50</b>	<b>0,12</b>	<b>1,37</b>		<b>291,8 8</b>	<b>183,7 4</b>	<b>44,95</b>	<b>207,2</b>	<b>1,59</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>				
<b>Обед</b>																			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка	150	4,37	3,69	11,47	97	10	0,07	3,96		323,165 3	151 616	153 782	554 782	0,7233				
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26 325	15,75	95,85	11 025				
541	Рагу овощное	130	2,67	2,73	14,29	92		0,08	16,68		526,56	487 784	303 108	658 503	10 588				
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23 865	4,5	11,55	0,936				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Обед</b>			<b>19,68</b>	<b>16,82</b>	<b>70,61</b>	<b>513</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>21,44</b>		<b>1 168, 09</b>	<b>128,9 3</b>	<b>87,74</b>	<b>302,5 3</b>	<b>5,49</b>				
<b>Полдник</b>																			
382	Рыба, запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286,481 3	375 705	221 943	174,262 1	0,9132				
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,15</b>	<b>5,04</b>	<b>20,39</b>	<b>184</b>	<b>40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>		<b>322,9 3</b>	<b>44,02</b>	<b>33,74</b>	<b>213,8 6</b>	<b>1,66</b>				
<b>Всего</b>			<b>30,56</b>	<b>147,24</b>	<b>1 031</b>	<b>140</b>	<b>0,54</b>	<b>155,14</b>		<b>2 005,3</b>	<b>369,49</b>	<b>173,63</b>	<b>732,39</b>	<b>10,5</b>					

