

**Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих МБДОУ "Детский сад № 463" г.о. Самара с 12 - часовым пребыванием  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
(составлено на основе «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»  
авторы М.П. Могиляный (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тугельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ))**

Сезон: **зимне-весенний**Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)****Меню на 1 неделю понедельник**

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe				
	<b>Завтрак</b>														
КАШ0182	Каша жидкая молочная пшеничая.	200	7,2	6,47	29,13	204	0,14	0,18	0,97	165,93	0,8				
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1				
БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01				
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11,71</b>	<b>15,37</b>	<b>41,89</b>	<b>353</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>1,85</b>	<b>346,26</b>	<b>0,91</b>				
	<b>Второй завтрак</b>														
НАП0386	Ряженка 2.5 %	93	2,76	5,16	3,66	73	0,01	0,1	0,12	106,78	0,09				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,76</b>	<b>5,16</b>	<b>3,66</b>	<b>73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>106,78</b>	<b>0,09</b>				
	<b>Обед</b>														
0000030	Сладкая кукуруза	50	1,35	0,23	6,63	33	0,02	0,04	1,25	2,85	0,21				
СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	2,91	3,46	16,8	110	11,04	1,84	4,66	17,53	0,65				
ГАР0304	Рис отварной	130	2,98	2,46	29,27	151									
ПТИЦ294	Котлеты куриные	70	23,12	28,48	5,46	370	0,09	0,14		20,94	2,09				
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05				
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71				
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99				
1000000	Соль	6													
	<b>Всего в Обед</b>		<b>35,28</b>	<b>35,49</b>	<b>93,91</b>	<b>835</b>	<b>11,26</b>	<b>2,07</b>	<b>5,91</b>	<b>65,3</b>	<b>5,69</b>				
	<b>"Уплотненный" полдник</b>														
МУЧН417	Гребешок с повидлом	70	4,83	8,56	41,84	264	30,75	5,09	0,36	49,54	0,62				
КРТ0147	Картофель запеченный.	160	4,32	7,84	34,12	224	0,2	0,13	18,4	20,24	1,8				
НАП0345	Напиток из смородины	200	0,09		14,76	59				0,26	0,04				
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0,04	0,02		7,56	0,88				
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>10,84</b>	<b>16,68</b>	<b>97,46</b>	<b>583</b>	<b>30,99</b>	<b>5,24</b>	<b>18,76</b>	<b>77,6</b>	<b>3,34</b>				
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>60,59</b>	<b>72,7</b>	<b>236,92</b>	<b>1 844</b>	<b>42,45</b>	<b>7,8</b>	<b>26,64</b>	<b>595,94</b>	<b>10,04</b>				

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
0000021	Геркулесовая молочная каша	200	6,03	7,37	20,1	171	0,11	0,34	0,78	168,12	0,72	
НАП0382	Какао с молоком	200	40,7	48,52	7,67	630		0,05	0,17	144,36	0,01	
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/14	3,84	7,74	0,05	85		0,05	0,17	144,36	0,01	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>50,57</b>	<b>63,63</b>	<b>27,82</b>	<b>886</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>0,95</b>	<b>313,2</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
ПЛОД338	Яблоки свежие	22	0,3	0,27	7,01	32	0,02	0,02	51,84	11,05	1,5	
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности с сахаром	88/5	2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,87</b>	<b>3,02</b>	<b>13,37</b>	<b>92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>51,84</b>	<b>114,25</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Обед</b>											
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	60	0,66	3,74	6,04	60						
ЩИ000088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	250	5,9	6,39	8,86	117	0,06	0,06	12,97	42,41	1,23	
МЯСО283	Суфле из мяса	170	17,48	18,6	5,88	261	0,06	0,2	0,92	128,69	1,39	
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05	
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99	
1000000	Соль	6										
	<b>Всего в Обед</b>		<b>28,96</b>	<b>29,58</b>	<b>56,54</b>	<b>608</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>13,89</b>	<b>195,08</b>	<b>5,37</b>	
	<b>"Уплотненный" полдник</b>											
ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	175	25,78	17,69	34,37	400	12,86	2,41	0,35	215,13	0,82	
0000049	Сушарки сливочные	35	0,03	2,41	7,98	53				0,71	0,03	
НАП0377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	9,38	39	0,01	0,01	1,62	5,83	0,46	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>26,81</b>	<b>20,28</b>	<b>55,1</b>	<b>510</b>	<b>12,89</b>	<b>2,43</b>	<b>1,97</b>	<b>225,45</b>	<b>1,74</b>	
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>109,2</b>	<b>116,51</b>	<b>152,83</b>	<b>2 096</b>	<b>13,27</b>	<b>3,28</b>	<b>68,65</b>	<b>847,99</b>	<b>9,61</b>	

Меню на 1 неделю среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	<b>Завтрак</b>													
КАШ0175	Каша "Дружба".	200	7,18	7,92	30,67	223	0,11	0,22	0,98	188,9	0,61			
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1			
БУТЕР01	БУТЕРРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01			
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>11,69</b>	<b>16,82</b>	<b>43,43</b>	<b>372</b>	<b>0,16</b>	<b>0,43</b>	<b>1,86</b>	<b>369,23</b>	<b>0,72</b>			
	<b>Второй завтрак</b>													
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности с сахаром	88/5	2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,57</b>	<b>2,75</b>	<b>6,36</b>	<b>60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>		<b>103,2</b>	<b>0,1</b>			
	<b>Обед</b>													
САЛ0042	Салат картофельный с фасолью и соевыми отруцями.	55	0,58	3	3,34	43	0,02	0,02	2,15	7,39	0,3			
БРШ0083	Свекольник на м/кб.со сметаной	250	6,16	6,32	13,44	135	0,08	0,07	7,28	37,13	1,68			
МЯС0260	Гуляш из говядины	70	9,96	10,11	4,58	149	4,41	0,79	0,73	12,51	1,44			
ГАР0302	каша перловая	120	3,51	1,76	24,22	127	0,04	0,02		13,69	0,63			
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05			
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99			
1000000	Соль	6												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,13</b>	<b>22,05</b>	<b>81,34</b>	<b>624</b>	<b>4,67</b>	<b>0,95</b>	<b>10,16</b>	<b>94,7</b>	<b>6,79</b>			
	<b>"Уплотненный"полдник</b>													
РЫБА232	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	195	19,78	10,52	22,28	263	0,25	0,2	12	28,78	1,64			
МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70	5,44	7,88	38,21	245	39,54	6,5	0,32	40,9	0,52			
НАП0388	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	9,37	38	0,01		1,64	3,5	0,03			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44			
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>		<b>26,11</b>	<b>18,55</b>	<b>73,23</b>	<b>564</b>	<b>39,82</b>	<b>6,71</b>	<b>13,96</b>	<b>76,96</b>	<b>2,63</b>			
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>65,5</b>	<b>60,17</b>	<b>204,36</b>	<b>1 620</b>	<b>44,67</b>	<b>8,23</b>	<b>25,98</b>	<b>644,09</b>	<b>10,24</b>			

Меню на 1 неделю четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	<b>Завтрак</b>													
ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	165	23,35	16,26	19,75	319	0,05	0,32	0,42	223,47	0,59			
НАП0382	Какао с молоком	200	24,65	29,32	7,67	393				0,72	0,17			
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	45	4,49	8,76	0,05	97		0,05	0,2	168,98	0,01			
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>52,49</b>	<b>54,34</b>	<b>27,47</b>	<b>808</b>	<b>0,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0,62</b>	<b>393,17</b>	<b>0,77</b>			
	<b>Второй завтрак</b>													
ПЛОД338	БАНАНЫ	30	0,66		15,94	66								
НАП0386	Ряженка 2,5 %	96	2,71	5,07	3,59	71	0,01	0,1	0,12	104,91	0,09			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>3,37</b>	<b>5,07</b>	<b>19,53</b>	<b>137</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>104,91</b>	<b>0,09</b>			
	<b>Обед</b>													
САЛО045	Салат из свежей капусты с кукурузой	48	1,1	1,99	3,75	37								
СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	250	5,91	4,68	16,03	130	0,08	0,06	6,29	20,75	1,31			
ПТИЦ294	Кнели куриные	70	14,96	16,48	5,47	230	0,07	0,11	0,07	29,74	1,64			
ГАРО309	вермишель отварная	130	4,53	4,06	29,22	172								
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05			
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99			
1000000	Соль	6												
	<b>Всего в Обед</b>		<b>31,42</b>	<b>28,06</b>	<b>90,23</b>	<b>739</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>6,36</b>	<b>74,47</b>	<b>5,7</b>			
	<b>"Уплотненный"полдник</b>													
МУЧН415	Венская слоба	70	5,07	6,17	30,6	198	35,14	5,79	0,24	42,33	0,47			
ОВЩ0154	Капуста запеченая	150	4,91	7,75	7,91	121	0,05	0,01	32,67	77,46	0,96			
НАП0377	Чай с сахаром	200			9,08	36								
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44			
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>		<b>10,78</b>	<b>14,06</b>	<b>50,96</b>	<b>373</b>	<b>35,21</b>	<b>5,81</b>	<b>32,91</b>	<b>123,57</b>	<b>1,87</b>			
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>98,05</b>	<b>101,54</b>	<b>188,19</b>	<b>2 057</b>	<b>35,54</b>	<b>6,51</b>	<b>40,01</b>	<b>696,13</b>	<b>8,43</b>			

Меню на 1 неделю пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
Рыба234	Котлеты из рыбы любительские.	110	20,18	11,72	7,4	216	0,18	0,15	1,05	42,8	1,31	
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1	
0000043	кабачковая икра	60	1,15	4,84	4,75	67	0,01	0,02	1,71	22,07	0,37	
БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>25,84</b>	<b>25,46</b>	<b>24,91</b>	<b>432</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>3,64</b>	<b>245,2</b>	<b>1,79</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
НАП0386	Ряженка 2.5 %	93	2,76	5,16	3,66	73	0,01	0,1	0,12	106,78	0,09	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,76</b>	<b>5,16</b>	<b>3,66</b>	<b>73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>106,78</b>	<b>0,09</b>	
	<b>Обед</b>											
САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	40	1,24	4,4	1,89	52						
БРШ0082	Борщ из св.капусты на м/кб.со сметаной	250	5,57	6,21	8,03	110	0,05	0,05	7,41	35,34	1,3	
МЯСО284	Запеканка картофельная с мясом	175	13,56	13,18	21,07	257	0,14	0,14	11,28	19,95	2,52	
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05	
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99	
1000000	Соль	6										
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,29</b>	<b>24,64</b>	<b>66,75</b>	<b>590</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>18,69</b>	<b>79,27</b>	<b>6,57</b>	
	<b>"Уплотненный" полдник</b>											
МУЧ0396	Блины со сметанным соусом	70/15	6,26	12,02	29,34	251	30,76	5,12	0,47	83,98	0,46	
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	200	5,83	5,69	23,18	167	0,06	0,18	0,77	159,51	0,27	
КОМП342	Напиток из вишни.	200	0,11	0,06	15	61			0,88	5,04	0,1	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>13</b>	<b>17,91</b>	<b>70,89</b>	<b>497</b>	<b>30,84</b>	<b>5,31</b>	<b>2,12</b>	<b>252,31</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>66,89</b>	<b>73,17</b>	<b>166,21</b>	<b>1 591</b>	<b>31,4</b>	<b>6,04</b>	<b>24,57</b>	<b>683,56</b>	<b>9,72</b>	

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
0000030	Сладкая кукуруза	45	1,76	0,31	8,64	45	0,02	0,04	1,62	3,73	0,31		
ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323				0,63			
НАП0382	Какао с молоком	200	53,3	63,58	7,67	816				0,72	0,17		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>76,29</b>	<b>94,39</b>	<b>16,65</b>	<b>1 221</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>1,62</b>	<b>6,03</b>	<b>0,49</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
НАП0386	Ряженка 2.5 %	103	2,83	5,29	3,74	74	0,01	0,11	0,12	109,51	0,09		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,83</b>	<b>5,29</b>	<b>3,74</b>	<b>74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>109,51</b>	<b>0,09</b>		
	<b>Обед</b>												
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26							
СУП0119	Суп гороховый на кур.б-не.	250	13,1	5,95	25,92	210	0,29	0,12	5,36	55,48	3,13		
МЯСО279	тефтели куриные в томатном соусе.	100	16,56	21,17	8,42	291	3,75	0,71	0,92	21,41	1,47		
КАША302	греча отварная	100	5,98	7,17	28,33	202	0,15	0,1		10,12	2,93		
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71		
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99		
1000000	Соль	6											
	<b>Всего в Обед</b>		<b>41,08</b>	<b>35,18</b>	<b>104,27</b>	<b>899</b>	<b>4,3</b>	<b>0,97</b>	<b>6,28</b>	<b>110,99</b>	<b>10,28</b>		
	<b>"Уплотненный" полдник</b>												
МУЧ0434	Пирожок с капустой с яйцом	70	6,65	6,92	28,17	202	35,15	5,78	5,34	50,64	0,59		
КАША174	Каша ячневая молочная.	200	4,49	6,85	11,84	127	0,05	0,21	0,88	180,08	0,1		
НАП0345	Напиток из смородины	200	0,09		14,76	59				0,26	0,04		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>12,03</b>	<b>13,91</b>	<b>58,14</b>	<b>406</b>	<b>35,22</b>	<b>6</b>	<b>6,22</b>	<b>234,76</b>	<b>1,17</b>		
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>132,23</b>	<b>148,77</b>	<b>182,8</b>	<b>2 599</b>	<b>39,55</b>	<b>7,13</b>	<b>14,24</b>	<b>461,28</b>	<b>12,03</b>		

Меню на 2 недели вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
СУП0120	Молочная вермишель.	200	5,94	7,85	23,69	189	0,06	0,19	0,88	162,62	0,38		
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1		
БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,45</b>	<b>16,75</b>	<b>36,45</b>	<b>338</b>	<b>0,11</b>	<b>0,4</b>	<b>1,76</b>	<b>342,95</b>	<b>0,49</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
НАП0386	Раженка 2.5 %	93	2,76	5,16	3,66	73	0,01	0,1	0,12	106,78	0,09		
ПЛОД338	Яблоки свежие	32	0,29	0,29	6,94	32	0,02	0,02	51,36	11,2	1,54		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>3,05</b>	<b>5,45</b>	<b>10,6</b>	<b>105</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>51,48</b>	<b>117,98</b>	<b>1,63</b>		
	<b>Обед</b>												
САЛ0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	65	1,18	3,71	7,27	67	0,04	0,03	2,78	10,04	0,38		
СУП0101	Суп охотничий на м.к.б.	250	6,17	4,92	15,5	131	0,1	0,08	6,96	17,45	1,54		
ГАР0304	Рис отварной	50	2,64	1,72	26,01	130	0,02			3,13	0,35		
МЯСО267	Шницель из говядины.	70	11,5	11,33	5,49	170	0,05	0,08	0,37	12,18	1,98		
ОВШ0139	Капуста белокочанная тушеная	80	0,96	1,5	2,97	29							
КОМП343	Компот из яблок	200	0,11	0,11	16,32	67	0,01	0,01	19,96	4,52	0,63		
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99		
1000000	Соль	6											
	<b>Всего в Обед</b>		<b>27,48</b>	<b>24,14</b>	<b>95,7</b>	<b>710</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>30,07</b>	<b>71,03</b>	<b>7,58</b>		
	<b>"Уплотненный" полдник</b>												
РЫБА229	рыба тушеная с овощами	130	12,94	7,32	5,07	137	0,09	0,1	2,67	54,66	1,03		
0000001	батон с повидлом	25/23	0,08		12,97	52			0,04	2,68	0,24		
НАП0377	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,01	0,02	2,6	0,45		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>13,93</b>	<b>7,49</b>	<b>30,51</b>	<b>244</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>2,73</b>	<b>63,72</b>	<b>2,16</b>		
	<b>Всего в 2 недели вторник</b>		<b>54,91</b>	<b>53,83</b>	<b>173,26</b>	<b>1 397</b>	<b>0,59</b>	<b>0,89</b>	<b>86,04</b>	<b>595,67</b>	<b>11,86</b>		

Меню на 2 недели среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
ТВОР223	Запеканка из творога со сметанным соусом	160/20	18,68	13,58	19	273	0,04	0,26	0,36	181,02	0,49	
НАП0382	Какао с молоком	200	24,65	29,32	7,67	393				0,72	0,17	
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	45	4,38	8,55	0,05	94		0,05	0,19	164,96	0,01	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>47,71</b>	<b>51,45</b>	<b>26,72</b>	<b>760</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>346,7</b>	<b>0,67</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
НАП0386	Раженка 2,5 %	184	5,19	9,72	6,88	136	0,02	0,19	0,23	201,08	0,17	
ПЛОД341	Груша	22	0,16	0,12	3,72	16						
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>5,35</b>	<b>9,85</b>	<b>10,6</b>	<b>152</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>201,08</b>	<b>0,17</b>	
	<b>Обед</b>											
0000075	Огурец соленый	35	0,25	0,03	0,49	3	0,01	0,01	0,67	6,75	0,18	
БРШЦ0083	Свекольник на м/кб.со сметаной	250	6,22	7,75	13,7	149	0,09	0,08	7,18	43,6	1,67	
МЯСО244	Плов из отварной говядины	200	13,52	17,69	32,56	343	0,06	0,08	0,65	18,11	1,93	
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05	
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99	
1000000	Соль	6										
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,91</b>	<b>26,33</b>	<b>82,5</b>	<b>666</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,5</b>	<b>92,43</b>	<b>6,52</b>	
	<b>"Уплотненный"полдник</b>											
МУЧ0434	Пирожок с картофелем.	70	5,31	7,23	30,24	207	30,79	5,09	3,73	42,08	0,76	
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	6,66	5,89	25,26	181	0,1	0,21	0,78	158,8	1,05	
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	200	0,41	2,46	13,62	78	0,01	0,06	57,33	7,15	2,88	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>		<b>13,18</b>	<b>15,72</b>	<b>72,49</b>	<b>484</b>	<b>30,92</b>	<b>5,37</b>	<b>61,84</b>	<b>211,81</b>	<b>5,13</b>	
	<b>Всего в 2 недели среда</b>		<b>91,15</b>	<b>103,35</b>	<b>192,31</b>	<b>2 062</b>	<b>31,26</b>	<b>6,1</b>	<b>71,13</b>	<b>852,02</b>	<b>12,5</b>	



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	200	5,83	5,69	23,18	167	0,06	0,18	0,77	159,51	0,27		
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1		
БУТЕР01	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,34</b>	<b>14,59</b>	<b>35,94</b>	<b>316</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>1,65</b>	<b>339,84</b>	<b>0,38</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности с сахаром	88/5	2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1		
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,57</b>	<b>2,75</b>	<b>6,36</b>	<b>60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>		<b>103,2</b>	<b>0,1</b>		
	<b>Обед</b>												
САП0045	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,72	1,96	2,6	31							
РАС0095	Рассольник на м.к.б.со сметаной	250	6,48	6,35	17,19	152	0,09	0,08	7,58	28,76	1,49		
МЯС0268	Котлеты из говядины	70	12,23	11,8	4,75	174	0,06	0,08	0,17	10,89	2,02		
ГАР0309	вермишель отварная	140	5,29	4,74	34,09	201							
КОМП343	Компот из яблок	200	0,11	0,11	16,32	67	0,01	0,01	19,96	4,52	0,63		
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99		
1000000	Соль	6											
	<b>Всего в Обед</b>		<b>29,74</b>	<b>25,81</b>	<b>97,09</b>	<b>741</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>27,71</b>	<b>67,88</b>	<b>6,84</b>		
	<b>"Уплотненный" полдник</b>												
0000071	Булочка домашняя	70	5,94	6,17	41,34	245	43,93	7,22	0,34	43,03	0,57		
КАШ0171	греча	130	5,59	4,11	26,6	166	0,14	0,07		8,91	2,74		
РЫБ0240	Фрикадельки рыбные	100	6,54	1,28	3,74	53							
СОУС333	Соус томатный	40	0,71	2,78	3,91	44	3,52	0,58	0,94	5,93	0,2		
КОМП342	Напиток из вишни.	200	0,11	0,06	15	61			0,88	5,04	0,1		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44		
	<b>Всего в "Уплотненный" полдник</b>		<b>19,69</b>	<b>14,54</b>	<b>93,96</b>	<b>587</b>	<b>47,61</b>	<b>7,88</b>	<b>2,16</b>	<b>66,69</b>	<b>4,05</b>		
	<b>Всего в 2 неделию четверг</b>		<b>62,34</b>	<b>57,69</b>	<b>233,35</b>	<b>1 704</b>	<b>48,01</b>	<b>8,63</b>	<b>31,52</b>	<b>577,61</b>	<b>11,37</b>		

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом	170	21,5	15,95	19,5	307	0,04	0,3	0,4	206,27	0,55	
НАП0382	Какао с молоком	200	24,65	29,32	7,67	393				0,72	0,17	
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	45	4,38	8,55	0,05	94		0,05	0,19	164,96	0,01	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>50,53</b>	<b>53,82</b>	<b>27,23</b>	<b>794</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,59</b>	<b>371,94</b>	<b>0,73</b>	
	Второй завтрак											
НАП0386	Ряженка 2,5 %	93	2,76	5,16	3,66	73	0,01	0,1	0,12	106,78	0,09	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>2,76</b>	<b>5,16</b>	<b>3,66</b>	<b>73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>106,78</b>	<b>0,09</b>	
	Обед											
САП0050	Салат из свеклы с чесноком	63	0,88	3,57	5	56	0,01		2,42	19,85	0,74	
СУП0099	Суп овощной на м/к.б со сметаной	250	6,22	7,3	11,15	135	0,07	0,08	9,7	37,73	1,31	
МЯСО259	Азу по-татарски	200	12,46	13,08	21,17	252	0,16	0,15	11,52	28,56	2,57	
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05	
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99	
1000000	Соль	6										
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,48</b>	<b>24,8</b>	<b>73,08</b>	<b>613</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>23,64</b>	<b>110,12</b>	<b>7,37</b>	
	"Уплотненный"полдник											
ВЫП0415	Кух	70	5,72	7,29	38,64	243	39,54	6,52	0,37	51,48	0,53	
БОБО199	гороховое пюре	150	12,6	6,03	28,56	219	0,39	0,09		67,42	3,95	
НАПИ388	Напиток клюквенный	200	0,06		12,25	49			0,78	1,82	0,1	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	<b>Всего в "Уплотненный"полдник</b>		<b>19,18</b>	<b>13,46</b>	<b>82,82</b>	<b>529</b>	<b>39,95</b>	<b>6,62</b>	<b>1,15</b>	<b>124,5</b>	<b>5,02</b>	
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>96,95</b>	<b>97,24</b>	<b>186,78</b>	<b>2 009</b>	<b>40,35</b>	<b>7,35</b>	<b>25,51</b>	<b>713,34</b>	<b>13,21</b>	
	<b>Итого</b>		<b>838,06</b>	<b>885,08</b>	<b>1 925,1</b>	<b>19 016</b>	<b>327,11</b>	<b>61,98</b>	<b>473,94</b>	<b>6 676,31</b>	<b>110,73</b>	
	<b>Среднее за период</b>		<b>83,81</b>	<b>88,51</b>	<b>192,51</b>	<b>1 902</b>	<b>32,71</b>	<b>6,2</b>	<b>47,39</b>	<b>667,63</b>	<b>11,07</b>	