

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Ясли (с 2 до 3 лет)**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)
 для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3-х лет,
 посещающих МБДОУ "Детский сад №463" г.о.Самара с 12-дневным
 пребыванием
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
 (составлено на основе "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"
 для питания в дошкольных организациях"
 под редакцией М.П.Могильного, СанПиН 2.3/2.4.3590-20)



УТВЕРЖДАЮ:
 Замыслова Л.Н.

Замыслова Л.Н.

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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				
	Завтрак														
ОМЛО210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323									
0000030	Сладкая кукуруза	22	0,39	0,07	1,96	10	0,01	0,37	0,63	0,07	0,84	0,84	0,26	0,26	
НАП0382	Какао с молоком	180	4,71	4,94	14,89	123	0,2	0,88	0,95	0,01	0,88	178,79	0,95	0,01	
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01	1,25	0,22	1,25	181,21	0,34	0,34	
	Всего в Завтрак	331	26,33	35,51	17,19	493	0,05	0,22	1,25	0,11	0,11	46,86	112,12	1,48	
НАП0386	Раженка 2.5 %	90	2,63	4,93	3,49	69	0,01	0,1	0,11	0,1	0,11	101,9	0,08	0,08	
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,97	0,01	46,86	10,22	1,4	1,4	
	Всего в Второй завтрак	178	2,9	5,19	9,82	98	0,03	0,11	46,97	0,11	46,97	112,12	1,48	1,48	
	Обед														
САПАТ63	Салат из моркови с р.м.	23	0,52	0,04	5,84	26	8,82	1,46	3,91	1,46	3,91	13,38	0,54	0,54	
0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14	2,44	2,03	13,73	83	0,05	0,05	0,4	0,05	0,4	11,58	1,01	1,01	
ПТИЦ294	Биточки куриные	65	7,57	9,89	4,45	137	1,8	0,29	26,92	0,29	26,92	67,42	0,9	0,9	
ОВЦ0139	Капуста белокочанная тушеная	110	2,92	4,17	8,65	84	0,04	0,02	0,19	0,02	0,19	6,99	0,8	0,8	
КОМП342	Компот из сухофруктов	150	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,01	5,32	0,01	5,32	5,32	0,58	0,58	
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01		0,01					
0000006	Хлеб ржаной	20													
1000000	Соль	3													
	Всего в Обед	541	16	16,57	54,07	429	10,73	1,83	31,23	1,83	31,23	104,88	3,86	3,86	
	"Плотный" полдник														
МУЧ0440	Рогалик с курагой	60	4,41	6,51	38,52	230	26,37	4,36	0,62	4,36	0,62	388,96	33,76	33,76	
КАША174	Каша ячневая молочная	150	3,99	7,66	11	129	0,04	0,19	0,78	0,19	0,78	159,28	0,1	0,1	
0000010	Напиток клюквенный	150	0,07	0,14	10,87	44	0,02	0,01	0,79	0,01	0,79	1,84	0,1	0,1	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8		3,37	18						3,78	0,44	0,44	
	Всего в "Уплотненный" полдник	370	9,27	14,31	63,76	421	26,43	4,56	2,19	4,56	2,19	553,86	34,4	34,4	
	Всего в 1 неделю понедельник		54,5	71,58	144,84	1 441	37,24	6,72	81,64	6,72	81,64	952,07	40,07	40,07	

Меню на 1 неделю вторник

№ 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	
	Завтрак											
ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	91/11	15,72	10,71	14,78	218	0,04	0,21	0,27	143,65	0,38	
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,02	2,6	0,45	
БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	3,87	7,78	0,05	86		0,05	0,18	145,88	0,01	
	Всего в Завтрак	327	43,11	46,5	23,93	687	0,04	0,27	0,47	292,13	0,84	
	Второй завтрак											
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	86	2,55	2,73	3,61	49	0,02	0,13		102,19	0,09	
ПЛ0Д341	Груша	51	0,27	0,2	6,02	27						
	Всего в Второй завтрак	137	2,82	2,93	9,63	76	0,02	0,13		102,19	0,09	
	Обед											
САЛ0045	Салат витаминный.	30	0,92	2,88	3,39	43	0,02		9,1	23,95	0,31	
БРЦ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	138/8/4	3,9	3,71	7,9	81	0,04	0,04	4,14	20,29	1,04	
ГАР0309	Вермишель отварная	100	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0,2	7,81	0,59	
МЯСО267	Шницель из говядины.	73	11,76	11,52	4,22	168	0,06	0,08	0,4	11,2	1,9	
НАП0388	Напиток лимонный	150	0,12	0,01	7,67	31	0,01		2,28	4,75	0,03	
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01		5,49	0,61	
1000000	Соль	3										
	Всего в Обед	546	23,44	22,4	61,61	542	0,24	0,16	16,12	80,48	5,28	
	"Уплотненный"полдник											
МУЧ0440	Плетенка с сахаром	60	4,96	5,39	35,06	209	35,14	5,78	0,3	38,65	0,47	
БОБ0199	гороховое пюре	150	12,6	6,03	28,56	219	0,39	0,09		67,42	3,95	
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36			0,47	2,72	0,06	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	Всего в "Уплотненный"полдник	400	18,42	11,6	75,9	482	35,55	5,88	0,77	112,57	4,92	
	Всего в 1 неделю вторник		87,79	83,43	171,07	1787	35,85	6,44	17,36	587,37	11,13	

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	
	Завтрак											
0000021	Геркулесовая молочная каша	150	7,21	8,35	23,46	198	0,13	0,41	0,91	196,8	0,9	
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26	
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01	
	Всего в Завтрак	359	12,03	17,49	38,52	359	0,18	0,63	1,8	379,5	1,17	
	Второй завтрак											
НАП0386	Ряженка 2,5 %	89	2,7	5,05	3,58	71	0,01	0,1	0,12	104,48	0,09	
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4	

Всего в Второй завтрак											
Обед											
№ 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
САЛ155	Салат винегрет	63	1,12	2,88	4,23	47	0,02	0,02	5,84	23,51	0,55
СПП0101	Суп полевой на м.к.б.не со сметаной.	137/9/4	4,27	4,65	10,77	102	0,06	0,05	4	14,7	0,91
МЯСО283	Суфле из мяса	158	20,13	19,2	4,79	272	0,06	0,2	0,79	103,36	1,83
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	0,02	6,99	0,8
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01	0,01	5,49	0,61
1000000	Соль	3									
Всего в Обед			28,43	29,06	41,53	540	0,21	0,36	54,63	159,52	6,9
Всего в "Уплотненный" полдник			21,6	16,35	33,8	368	0,18	0,15	2	55,92	2,36
Всего в 1 неделю среда			65,03	68,21	123,76	1367	0,6	1,25	105,41	709,64	11,92

Меню на 1 неделю четверг

Всего в Завтрак											
Второй завтрак											
№ 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
ТВП0219	Сырники из творога с соусом сметанным	102/11	15,96	11,97	18,94	247	7,06	1,34	0,21	125,82	0,46
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,02	2,6	0,45
БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/7	3,12	6,37	0,05	70		0,04	0,14	117,31	0,01
Всего в Завтрак			42,6	46,35	28,09	700	7,06	1,39	0,37	245,73	0,92
Второй завтрак											
НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	92	2,55	2,73	3,61	49	0,02	0,13		102,19	0,09
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4
Всего в Второй завтрак			2,82	2,99	9,94	78	0,04	0,14	46,86	112,41	1,49
Обед											
САП0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	54	0,97	2,8	5,95	53	0,02	0,02	2,28	9,35	0,32
ШИИ0088	Ши из св.капусты на м/к.б.со сметаной	137/9/4	3,84	3,68	5,41	70	0,03	0,03	7,62	24,09	0,8
КАШП0171	Гречка отварная	100	0,02	2,22	0,03	20					
МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	35/30	12,71	13,25	4,02	186	3,54	0,66	0,76	13,68	1,81
НАП0388	Напиток апельсиновый	180			7,26	29				0,14	0,02
0000005	Хлеб пшеничный	20	0,53	0,09	2,25	12	0,01	0,01	0,01	2,52	0,29
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01	0,01	5,32	0,58
1000000	Соль	3									
Всего в Обед			19,14	22,22	30,27	397	3,62	0,73	10,66	55,1	3,82
"Уплотненный" полдник											

МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60	3,84	5,9	21,99	156	0,1	0,21	0,78	158,8	1,05
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	6,66	5,89	25,26	181					
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180	0,16	0,97	7,26	38	0,02	0,02	22,49	2,84	1,13
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18		0,01		3,78	0,44
Всего в "Уплотненный" полдник		400	11,46	12,9	57,88	393	0,12	0,24	23,27	165,42	2,62
Всего в 1 неделю четверг			76,02	84,46	126,18	1 568	10,84	2,5	81,16	578,66	8,85
Меню на 1 неделю пятница											

№ 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				
Завтрак															
КАШ0174	Каша рисовая молочная	150	5,3	7,83	24	188	0,06	0,19	0,78	160,69	0,28				
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26				
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01				
Всего в Завтрак		359	10,12	16,97	39,06	349	0,11	0,41	1,67	343,39	0,55				
Второй завтрак															
НАП0386	Ряженка 2.5 %	93	2,7	5,05	3,58	71	0,01	0,1	0,12	104,48	0,09				
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4				
Всего в Второй завтрак		181	2,97	5,31	9,91	100	0,03	0,11	46,98	114,7	1,49				
Обед															
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26	0,26	0,08	3,36	49,63	2,62				
СП0119	Суп гороховый	150	8,09	4,21	23,06	162	0,04	0,08	0,33	22,61	1,12				
ПТИЦ294	Котлеты куриные	68	9,36	9,9	4,7	145	0,08	0,06	6,92	23,84	0,68				
ГАР0312	картофельное пюре	100	2,02	2,78	13,35	87	0,08	0,06		0,23	0,03				
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47	0,04	0,02		6,99	0,8				
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,01		5,32	0,58				
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27									
1000000	Соль	3													
Всего в Обед		574	22,54	17,37	70,32	527	0,44	0,25	10,61	108,62	5,83				
"Уплотненный" полдник															
0000001	батон с повидлом	24/21	0,08		11,52	46			0,04	2,38	0,22				
ОМЛ0212	Рыба по-польски	128	19,24	10,73	2,28	183	0,13	0,17	0,26	66,8	0,46				
НАП0375	Чай с сахаром	180			9,08	36									
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44				
Всего в "Уплотненный" полдник		363	20,12	10,87	26,25	283	0,15	0,18	0,3	72,96	1,12				
Всего в 1 неделю пятница			55,75	50,52	145,54	1 259	0,73	0,95	59,56	639,67	8,99				
Меню на 2 недели понедельник															

№ 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				
Завтрак															

КАШ0171	Каша жидкая пшеница с маслом.	150	6,64	7,46	23,64	188	0,11	0,21	1,01	186,67	0,56
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,02	2,6	0,45
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01
Всего в Завтрак		359	30,2	39,59	32,79	608	0,11	0,23	1,03	190,22	1,02
Второй завтрак											
НАП0386	Ряженка 2,5 %	96	2,68	5,02	3,55	70	0,01	0,1	0,12	103,82	0,09
0000090	Яблоко	88	0,13	0,13	3,06	14	0,01	0,01	22,62	4,93	0,68
Всего в Второй завтрак		184	2,81	5,15	6,61	84	0,02	0,11	22,74	108,75	0,77
Обед											
САП0045	Салат витаминный.	30	0,92	2,88	3,39	43	0,02		9,1	23,95	0,31
СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	141/9	1,97	3,28	9,38	75	10,99	1,81	0,66	13,13	0,26
ПТИ0299	Суфле из кур	171	12,28	15,37	4,81	207	0,04	0,14	0,71	101,15	0,5
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47				0,23	0,03
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01		5,32	0,58
1000000	Соль	3									
Всего в Обед		574	17,72	21,97	40,95	432	11,11	1,98	10,47	150,77	2,48
"Уплотненный"полдник											
МУЧ0396	Блины со сметанным соусом	83/11	5,04	7,3	28,65	200	26,37	4,39	0,44	75,73	0,37
0000072	Картофель запеченный	150	3,71	5,43	28,93	179	0,17	0,12	15,6	17,55	1,58
0000010	Напиток клюквенный	170	0,08		12,32	50			0,9	2,08	0,11
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44
Всего в "Уплотненный"полдник		424	9,63	12,87	73,27	447	26,56	4,52	16,94	99,14	2,5
Всего в 2 недели понедельник			60,36	79,58	153,62	1 571	37,8	6,84	51,18	548,88	6,77
Меню на 2 недели вторник											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
СУП0120	Молочная вермишель.	150	6,96	8,47	27,72	215	0,08	0,22	1	184,58	0,46
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01
Всего в Завтрак		359	11,78	17,61	42,78	376	0,13	0,44	1,89	367,28	0,73
Второй завтрак											
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	95	2,42	2,59	3,43	47	0,02	0,13		97,03	0,08
ПЛОД341	Груша	50	0,2	0,14	4,45	20					
Всего в Второй завтрак		145	2,62	2,73	7,88	67	0,02	0,13		97,03	0,08
Обед											
САПАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26			5,78	25,45	0,94
БРШ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	137/9/4	3,82	3,77	5,7	72	0,03	0,03	0,8	21,56	2,37
МЯСО244	Плов из отварной говядины	160	16,62	18,21	34,65	369	0,07	0,1	2,29	4,89	0,04
НАПО388	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	7,67	31	0,01				

0000005	Хлеб пшеничный		20	0,53	0,09	2,25	12	0,01	0,01		2,52	0,29
0000006	Хлеб ржаной		20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01		5,32	0,58
1000000	Соль		3									
Всего в Обед			566	22,69	22,31	61,46	537	0,14	0,15	8,87	59,74	4,22
"Уплотненный" полдник												
0000001	Батон с повидлом		24/21	0,08		12,54	50			0,04	2,6	0,23
0000051	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		146	18,42	8,82	16,33	218	0,22	0,17	8,8	24,41	1,31
НАП0388	Напиток из плодов шиповника		180	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
Всего в "Уплотненный" полдник			381	19,71	11,42	45,86	364	0,25	0,24	66,17	37,94	4,86
Всего в 2 неделию вторник				56,8	54,07	157,98	1 344	0,54	0,96	76,93	561,99	9,89
Меню на 2 неделию 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				
	Завтрак														
КАШ0175	Каша молочная "Дружба".	150	6,21	7,21	24,35	187	0,09	0,2	0,94	182,35	0,43				
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383	0,01	0,01	0,02	2,6	0,45				
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/5/6	1,94	5,24	0,05	55	0,02	0,02	0,09	72,49	0,01				
Всего в Завтрак			365	31,67	40,46	625	0,09	0,23	1,05	257,44	0,89				
	Второй завтрак														
НАП0386	Ряженка 2,5 %	94	2,85	5,33	3,77	74	0,01	0,1	0,12	110,18	0,09				
0000090	Яблоко	88	0,13	0,13	3,06	14	0,01	0,01	22,62	4,93	0,68				
Всего в Второй завтрак			182	2,98	5,46	88	0,02	0,11	22,74	115,11	0,77				
	Обед														
САЛ0050	Салат из свеклы с чесноком	44	0,66	3,56	3,69	49	0,01		1,8	14,71	0,55				
ШИИ0088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	136/10/4	3,85	3,74	5,42	71	0,03	0,03	7,62	24,37	0,8				
МЯСО259	Жаркое по-домашнему из говядины	160	13,05	12,91	19,89	248	0,14	0,14	10,6	20,65	2,49				
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47				0,23	0,03				
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8				
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01		5,49	0,61				
1000000	Соль	3													
Всего в Обед			577	20,15	20,65	52,55	476	0,24	0,2	20,02	72,44	5,28			
	"Уплотненный" полдник														
0000049	Сушарки сливочные	25	0,03	2,75	4,58	43				0,72	0,02				
ТВ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	87/12	16,16	10,83	19,02	238	7,06	1,34	0,22	133,77	0,48				
0000010	Напиток клюквенный	170	0,08		12,32	50			0,9	2,08	0,11				
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44				
Всего в "Уплотненный" полдник			304	17,07	13,72	39,29	349	7,08	1,35	1,12	140,35	1,05			
Всего в 2 неделию среда				71,87	80,29	132,17	1 538	7,43	1,89	44,93	585,34	7,99			

Меню на 2 недели четверг

№ 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												
	Завтрак																						
ЯЙЦО209	Яйцо вареное	20	2,22	1,88	0,12	26	0,02	0,01				4,08	0,19										
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	150	41,85	49,93	16,89	684	0,05	0,21	0,89			181,75	0,26										
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,01	0,01			0,95	0,01											
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37																	
	Всего в Завтрак													379	48,89	60,95	32,07	871	0,07	0,23	0,89	186,78	0,46
	Второй завтрак																						
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	96	2,55	2,72	3,6	49	0,02	0,13				102,04	0,09										
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86			10,22	1,4										
	Всего в Второй завтрак													184	2,82	2,98	9,93	78	0,04	0,14	46,86	112,26	1,49
	Обед																						
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	33	0,52	0,04	5,84	26	0,05	0,05	4,96			19,83	1,04										
РАСО096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	137/9/4	4,4	3,88	11,17	97	0,05	0,01	0,2			7,81	0,59										
ГАРО309	Вермишель отварная	100	4,15	3,84	26,68	158	0,06	0,07	0,4			11,73	1,84										
МЯСО268	Котлеты из говядины	67	10,67	11,37	5,23	166	0,04	0,02				0,14	0,02										
НАП0388	Напиток апельсиновый	180	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,01				6,99	0,8										
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02					5,49	0,61										
0000006	Хлеб ржаной	20																					
1000000	Соль	3																					
	Всего в Обед													573	22,33	19,57	67,93	537	0,22	0,16	5,56	51,99	4,9
	"Уплотненный"полдник																						
Кондите	печенье	30	2,28	3,37	6,96	67	0,02					8,28	0,59										
РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	78/20	11,93	3,33	9,15	114	3,59	0,64	1,26			33,32	0,75										
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36	0,02	0,01	0,47			2,72	0,06										
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18						3,78	0,44										
	Всего в "Уплотненный"полдник													318	15,07	6,88	28,39	235	3,63	0,65	1,73	48,1	1,84
	Всего в 2 недели четверг													89,11	90,38	138,32	1 721	3,96	1,18	55,04	399,13	8,69	

Меню на 2 недели пятница

№ 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												
	Завтрак																						
ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом.	87/8	17,96	12,48	13,23	237	0,04	0,24	0,3			164,15	0,44										
НАП0378	Чай с молоком	180	2,74	2,84	11,56	83	0,03	0,13	0,54			108,16	0,5										
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/5/8	2,97	6,23	0,05	68	0,04	0,04	0,14			111,75	0,01										
	Всего в Завтрак													312	23,67	21,55	24,84	388	0,07	0,41	0,98	384,06	0,95
	Второй завтрак																						
НАП0386	Раженка 2,5 %	88	2,66	4,98	3,52	70	0,01	0,1	0,11			102,96	0,08										

0000090	Яблоко		88	0,27	0,26	6,33		29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4
	Всего в Второй завтрак		176	2,93	5,24	9,85		99	0,03	0,11	46,97	113,18	1,48
		Обед											
САПАТ47	Салат из квашенной капусты		41	0,86	3,52	2,19		44	0,01	0,01	5,87	21,2	0,28
СУП0097	Суп харчо на м./к.б.		141/9	4	2,97	10,67		85	0,04	0,04	4,07	10,53	0,87
ПТИЦ294	Кнедли куриные		77	7,96	7,7	4,64		120	0,04	0,07	0,33	21,46	1,01
ГАРО310	картофельное пюре		100	2,33	4,33	14,85		108	0,09	0,09	7,63	30,19	0,76
КОМП342	Компот из сухофруктов		180			11,8		47				0,23	0,03
0000005	Хлеб пшеничный		20	1,48	0,26	6,22		33	0,04	0,02		6,99	0,8
0000006	Хлеб ржаной		20	1,11	0,18	5,53		28	0,02	0,01		5,49	0,61
1000000	Соль		3										
	Всего в Обед		591	17,74	18,96	55,9		465	0,24	0,24	17,9	96,09	4,36
		"Уплотненный"полдник											
ВЫПО415	Кух		60	5,2	6,34	35,5		220	35,14	5,8	0,35	49,3	0,47
ОВОЩ143	Овощи тушеные		150	3	5,13	14,66		117	0,08	0,04	21,48	49,29	1,13
НАПО345	Напиток из смородины		150	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
	Всего в "Уплотненный"полдник		370	9,09	11,61	68,29		414	35,24	5,85	21,83	102,63	2,08
	Всего в 2 недели пятница			53,43	57,36	158,88		1 366	35,58	6,61	87,68	695,96	8,87
	Итого			670,67	719,89	1 452,36		14 962	170,58	35,33	660,89	6 258,71	123,18
	Среднее за период			67,07	71,99	145,24		1 496	17,06	3,53	66,09	625,87	12,32