



Сезон: **весенний**
 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)

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	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ОМЛ10210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323	0,01	0,9	0,01	0,63	0,9	0,02	0,17					
0000030	Сладкая кукуруза	18	0,98	0,17	4,8	25	0,01	0,88	0,02	2,07	20,46	22,53	0,26					
НАП0382	Какао с молоком	180	4,71	4,94	14,89	123	0,05	0,02	0,95	178,79	138,87	0,02	0,01					
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,06	1,78	0,05	182,44	161,59	22,57	0,44					
	Всего в Завтрак		26,92	35,61	20,03	508	0,06	1,78	0,05	182,44	161,59	22,57	0,44					
	Второй завтрак																	
НАП0386	Раженка 2,5 %	96	2,7	5,05	3,57	71	0,01	0,12	0,02	104,36	76,55	11,65	0,09					
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86	0,02	10,22	7,03	5,75	1,4					
	Всего в Второй завтрак		2,97	5,31	9,9	100	0,03	46,98	0,02	114,58	83,58	17,4	1,49					
	Обед																	
САЛ10018	Салат из свеклы с растительным маслом	33	0,61	2,68	5,11	47	8,82	3,91	0,19	13,38	36,51	13,17	0,54					
0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14	2,44	2,03	13,73	83	0,05	0,32	0,02	14,78	116,93	17,49	1,36					
ПТИЦ294	Биточки куриные	44	12,1	12,45	4,46	178	1,8	26,92	0,07	67,42	48,55	23,2	0,9					
ОВЩ10139	Капуста белокочанная тушеная	110	2,92	4,17	8,65	84	0,01	44	0,07	5,47	1,48	1,48	2,2					
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,04	0,04	0,04	6,99	42,4	12,36	0,8					
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,02	0,02	5,32	23,72	7,06	0,58					
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27												
1000000	Соль	3																
	Всего в Обед		20,94	23,66	53,51	510	10,74	75,15	0,28	113,36	269,59	74,76	6,38					
	"Уплотненный" полдник																	
МУЧ0440	Рогалик с курагой	60	4,41	6,51	38,52	230	26,37	0,62	0,55	388,96	52,15	26,16	33,76					
КАША174	Каша ячневая молочная	150	3,99	7,66	11	129	0,04	0,78	0,03	159,28	118,58	18,29	0,1					
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,09	0,14	14,76	59				0,26			0,04					
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02			3,78	22,97	6,7	0,44					

Всего в "Уплотненный" полдник	9,29	14,31	67,65	436	26,43	1,4	0,58	552,28	193,7	51,15	34,34
Всего в 1 неделю понедельник	60,12	78,89	151,09	1 554	37,26	125,31	0,93	962,66	708,46	165,88	42,65
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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	105/11	15,12	10,45	14,71	213	0,04	0,26	0,04		138,36	172,29	19,5	0,37		
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,02			2,6	4,3	2,3	0,45		
БУТЕР03	бублик с маслом и сыром	24/5/10	1,94	5,24	0,05	55		0,09	0,02		72,49	37,58	0,02	0,01		
	Всего в Завтрак		40,58	43,7	23,86	651	0,04	0,37	0,06		213,45	214,17	21,82	0,83		
	Второй завтрак															
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	93	2,75	2,95	3,9	53	0,02		0,01	0,73	110,57	86,55	12,75	0,09		
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86			10,22	7,03	5,75	1,4		
	Всего в Второй завтрак		3,02	3,21	10,23	82	0,04	46,86	0,01	0,73	120,79	93,58	18,5	1,49		
	Обед															
САПАТ42	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	38	1,03	2,71	2,37	38	0,03	1,8			11,56	22,4	8,75	0,34		
БРЩ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	136/8/6	3,95	4,05	7,95	84	0,04	4,14	0,01		21,72	60,26	16,6	1,04		
ГАР0309	Вермишель отварная	100	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,2	0,01		7,81	32,92	5,86	0,59		
МЯСО267	Шницель из говядины.	75	12,28	11,08	4,06	165	0,05	0,32			10,9	128,96	19,6	1,95		
НАП0388	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	7,69	31	0,01	2,39			5,1	2,41	1,56	0,04		
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04				6,99	42,4	12,36	0,8		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02				5,49	24,52	7,29	0,61		
1000000	Соль	3														
	Всего в Обед		24,13	22,14	60,5	537	0,24	8,85	0,02		69,57	313,87	72,02	5,37		
	"Уплотненный" полдник															
МУЧ0440	Претенка с сахаром	60	4,96	5,39	35,06	209	35,14	0,3	0,73		38,65	48,13	8,28	0,47		
БОБ0199	гороховое пюре	150	12,6	6,03	28,56	219	0,39		0,02		67,42	191,97	62,15	3,95		
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36		0,47			2,72	2,05	1,78	0,06		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44		
	Всего в "Уплотненный" полдник		18,42	11,6	75,9	482	35,55	0,77	0,75		112,57	265,12	78,91	4,92		
	Всего в 1 неделю вторник		86,15	80,65	170,49	1 752	35,87	56,85	0,84	0,73	516,38	886,74	191,25	12,61		
Меню на 1 неделю среда																
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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															
0000021	Геркулесовая молочная каша	150	7,21	8,35	23,46	198	0,13	0,91	0,03		196,8	209,04	49,38	0,9		
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,89	0,02		181,75	141,07	22,87	0,26		

0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,18		0,02	0,95	1,36	0,02	0,01
Всего в Завтрак			12,03	17,49	38,52	359	0,18	1,8	0,07	379,5	351,47	72,27	1,17
Второй завтрак													
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86		10,22	7,03	5,75	1,4
НАП0386	Раженка 2,5 %	95	2,7	5,04	3,57	70	0,01	0,12	0,02	104,23	76,45	11,63	0,09
Всего в Второй завтрак			2,97	5,3	9,9	99	0,03	46,98	0,02	114,45	83,48	17,38	1,49
Обед													
САП0755	Салат винегрет	64	1,15	2,9	4,25	48	0,02	4,22		17,19	25,63	10,61	0,49
СУП0101	Суп полевой на м.к.б-не со сметаной.	135/9/6	4,31	4,92	10,81	105	0,06	4	0,01	15,87	66,78	18,63	0,91
МЯСО283	Суфле из мяса	173	18,84	19,04	4,79	266	0,06	0,79	0,02	102,78	183,3	24,62	1,65
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,01	44		5,47	1,48	1,48	2,2
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04			6,99	42,4	12,36	0,8
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02			5,49	24,52	7,29	0,61
1000000	Соль	3											
Всего в Обед			27,21	29,19	41,59	538	0,21	53,01	0,03	153,79	344,11	74,99	6,66
"Уплотненный"полдник													
КОНДИТЕ	печенье	31	2,25	3,3	6,83	66	0,02		0,22	8,12	24,92	5,53	0,58
РЫБА234	Котлеты из рыбы любительские.	107	18,22	9,14	4,89	175	0,14	0,56	0,02	26,11	175,97	33,07	1,01
0000043	кабачковая икра	29	0,96	4,06	3,98	56	0,01	1,44		18,48	16,49	6,68	0,31
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,11		14,93	60				0,27			0,05
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02			3,78	22,97	6,7	0,44
Всего в "Уплотненный"полдник			22,34	16,64	34	375	0,19	2	0,02	56,76	240,35	51,98	2,39
Всего в 1 неделю среда			64,55	68,62	124,01	1 371	0,61	103,79	0,14	704,5	1 019,41	216,62	11,71
Меню на 1 неделю четверг													

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТВГ0219	Сырники из творога с соусом сметанным	88/11	14,92	11,5	18,82	238	7,06	0,2	0,18		116,5	157,17	17,6	0,44				
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,02			2,6	4,3	2,3	0,45				
БУТЕРБ03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/10	1,94	5,24	0,05	55		0,09	0,02		72,49	37,58	0,02	0,01				
Всего в Завтрак			40,38	44,75	27,97	676	7,06	0,31	0,2		191,59	199,05	19,92	0,9				
Второй завтрак																		
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	98	2,31	2,47	3,28	45	0,02		0,01	0,61	92,6	72,48	10,68	0,08				
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86			10,22	7,03	5,75	1,4				
Всего в Второй завтрак			2,58	2,73	9,61	74	0,04	46,86	0,01	0,61	102,82	79,51	16,43	1,48				
Обед																		
САП0041	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	51	0,87	2,78	5,49	50	0,02	2,19			9,15	23,82	8,96	0,3				

ЩИИ00088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10 /6	3,81	3,98	5,25	72	0,03	6,72	0,01	23,28	51,88	13,07	0,77
МЯСО260	Гуляш из отварной говядины	40/30	12,47	13,07	4,02	184	3,54	0,76	0,07	13,58	123,13	17,33	1,77
КАШ0171	Гречка отварная	100	0,02	2,22	0,03	20				0,14			0,02
НАП0388	Напиток апельсиновый	180	0,53	0,09	2,25	12	0,01			2,52	15,31	4,47	0,29
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02			5,32	23,72	7,06	0,58
0000006	Хлеб ржаной	20											
1000000	Соль	3											
	Всего в Обед		18,77	22,32	29,65	394	3,62	9,67	0,08	53,99	237,86	50,89	3,73
	"Уплотненный" полдник												
МУЧ0406	Пирожок с картофелем	60	3,84	5,9	21,99	156				158,8	174,67	18,28	1,05
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	6,66	5,89	25,26	181	0,1	0,78	0,02	2,84	0,76	0,76	1,13
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180	0,16	0,97	7,26	38		22,49		3,78	22,97	6,7	0,44
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02						
	Всего в "Уплотненный" полдник		11,46	12,9	57,88	393	0,12	23,27	0,02	165,42	198,4	25,74	2,62
	Всего в 1 неделю четверг		73,19	82,7	125,11	1537	10,84	80,11	0,31	513,82	714,82	112,98	8,73
	Меню на 1 неделю пятница												

№ реч.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
КАШ0174	Каша рисовая молочная	150	5,3	7,83	24	188	0,06	0,78	0,03		160,69	144,68	26,99	0,28				
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,89	0,02		181,75	141,07	22,87	0,26				
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37			0,02		0,95	1,36	0,02	0,01				
	Всего в Завтрак		10,12	16,97	39,06	349	0,11	1,67	0,07		343,39	287,11	49,88	0,55				
	Второй завтрак																	
НАП0386	Раженка 2,5 %	96	2,55	4,77	3,37	67	0,01	0,11	0,02		98,6	72,32	11,01	0,08				
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86			10,22	7,03	5,75	1,4				
	Всего в Второй завтрак		2,82	5,03	9,7	96	0,03	46,97	0,02		108,82	79,35	16,76	1,48				
	Обед																	
САЛАТ47	Салат из квашенной капусты	45	0,7	2,64	1,49	33	0,01	4,4			16,81	14,03	5,86	0,24				
СУП0119	Суп гороховый	150	8,09	4,21	23,06	162	0,26	3,36	0,01		49,63	135,54	46	2,62				
ПТИЦ294	Котлеты куриные	52	8,17	8,76	4,65	130	0,04	0,33	0,02		21,63	89,11	14,75	1,03				
ГАРО312	картофельное пюре	100	2,02	2,78	13,35	87	0,08	6,92	0,01		23,84	55,54	18,93	0,68				
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				6,99	42,4	12,36	0,8				
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02				5,32	23,72	7,06	0,58				
1000000	Соль	3																
	Всего в Обед		21,53	18,83	65,92	519	0,45	15,01	0,04		124,45	360,34	104,96	5,98				
	"Уплотненный" полдник																	
0000001	Батон с повидлом	24/21	0,08		11,91	48		0,04			2,47	1,57	1,22	0,23				

ОМЛ10212	Рыба по-польски	126	14,58	7,14	2,28	132	0,07	0,78	0,02	78,72	191,45	40,9	0,53
НАП0375	Чай с сахаром	180	0,8	0,14	3,37	36	0,02			3,78	22,97	6,7	0,44
0000005	Хлеб пшеничный	10	15,46	7,28	26,64	18	0,09	0,82	0,02	84,97	215,99	48,82	1,2
Всего в "Уплотненный" полдник			49,93	48,11	141,32	1 198	0,68	64,47	0,15	661,63	942,79	220,42	9,21
Всего в 1 неделю пятница													
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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
КАШ0171	Каша жидкая пшеница с маслом.	150	6,64	7,46	23,64	188	0,11	1,01	0,02	186,67	174,53	34,93	0,56			
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,02		2,6	4,3	2,3	0,45			
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37			0,02	0,95	1,36	0,02	0,01			
Всего в Завтрак			30,2	39,59	32,79	608	0,11	1,03	0,04	190,22	180,19	37,25	1,02			
Второй завтрак																
НАП0386	Ряженка 2.5 %	94	2,66	4,98	3,52	70	0,01	0,11	0,02	102,96	75,52	11,49	0,08			
0000090	Яблоко	88	0,13	0,13	3,06	14	0,01	22,62		4,93	3,39	2,77	0,68			
Всего в Второй завтрак			2,79	5,11	6,58	84	0,02	22,73	0,02	107,89	78,91	14,26	0,76			
Обед																
САП0018	Салат из свеклы с растительным маслом	33	0,61	2,68	5,11	47				13,13	20,09	6,28	0,26			
СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	141/9	1,97	3,28	9,38	75	10,99	0,66	0,24	102,87	133,89	18,24	0,67			
ПТИ0299	Суфле из кур	157	14,37	17,35	4,89	233	0,05	0,71	0,04	0,23	6,99	42,4	12,36	0,03		
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	1,48	0,26	6,22	33	0,04			5,32	23,72	7,06	0,8			
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02						0,58			
0000006	Хлеб ржаной	20														
1000000	Соль	3														
Всего в Обед			19,5	23,75	42,75	462	11,1	1,37	0,28	128,54	220,1	43,94	2,34			
"Уплотненный" полдник																
МУЧ0396	Блины со сметанным соусом	83/11	5,04	7,3	28,65	200	26,37	0,44	0,56	75,73	70,41	11,47	0,37			
0000072	Картофель запеченный	150	3,71	5,43	28,93	179	0,17	15,6		17,55	101,79	40,37	1,58			
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,09	0,14	14,76	59				3,78	22,97	6,7	0,04			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02						0,44			
Всего в "Уплотненный" полдник			9,64	12,87	75,71	456	26,56	16,04	0,56	97,32	195,17	58,54	2,43			
Всего в 2 неделю понедельник			62,13	81,32	157,83	1 610	37,79	41,17	0,9	523,97	674,37	153,99	6,55			
Меню на 2 неделю вторник																

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
СУП0120	Молочная вермишель.	150	6,96	8,47	27,72	215	0,08	1	0,03	184,58	153,16	24,2	0,46			

НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,89	0,02	181,75	141,07	22,87	0,26
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37			0,02	0,95	1,36	0,02	0,01
	Всего в Завтрак		11,78	17,61	42,78	376	0,13	1,89	0,07	367,28	295,59	47,09	0,73
	Второй завтрак												
НАП0386	Кефир 2,5%	92	2,26	2,42	3,2	44	0,02	46,86	0,01	90,63	70,93	10,46	0,08
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86		10,22	7,03	5,75	1,4
	Всего в Второй завтрак		2,53	2,68	9,53	73	0,04	46,86	0,01	100,85	77,96	16,21	1,48
	Обед												
0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	35	1,14	1,84	2,46	31	0,03	1,94		12,41	24,1	9,62	0,37
БРШ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	135/9/6	3,85	3,98	5,72	74	0,03	5,78	0,01	26,36	54,48	14,73	0,94
МЯСО244	Плов из отварной говядины	160	15,23	17,09	34,65	353	0,07	0,8	0,01	20,93	188,56	42,23	2,18
НАП0388	Напиток лимонный	180	0,12	0,01	7,65	31	0,01	2,15		4,61	2,17	1,4	0,03
0000005	Хлеб пшеничный	20	0,53	0,09	2,25	12	0,01			2,52	15,31	4,47	0,29
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02			5,32	23,72	7,06	0,58
1000000	Соль	3											
	Всего в Обед		21,94	23,19	58,08	528	0,17	10,67	0,02	72,15	308,34	79,51	4,39
	"Уплотненный"полдник												
0000001	Батон с повидлом	44	0,08		11,65	47		0,04		2,42	1,54	1,19	0,22
РыБА232	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	162	19,78	10,52	22,28	263	0,25	12	0,02	28,78	225,66	52,42	1,64
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	180	0,41	2,46	13,62	78	0,01	57,33		7,15	1,93	1,93	2,88
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02			3,78	22,97	6,7	0,44
	Всего в "Уплотненный" полдник		21,07	13,12	50,92	406	0,28	69,37	0,02	42,13	252,1	62,24	5,18
	Всего в 2 недели вторник		57,32	56,6	161,3	1383	0,62	128,79	0,12	582,41	933,99	205,05	11,79
	Меню на 2 недели среда												

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Каша молочная "Дружба".	150	6,21	7,21	24,35	187	0,09	0,94	0,02		182,35	166,51	32,19	0,43		
	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,02	0,04		2,6	4,3	2,3	0,45		
	бутерброд с маслом и сыром	24/5/9	3,17	7,11	0,05	77		0,14	0,06		119,42	61,6	0,02	0,01		
	Всего в Завтрак		32,9	42,33	33,5	647	0,09	1,1	0,06		304,37	232,41	34,51	0,89		
	Второй завтрак															
НАП0386	Ряженка 2.5 %	92	2,69	5,03	3,56	70	0,01	0,12	0,02		104,1	76,36	11,62	0,09		
0000090	Яблоко	88	0,13	0,13	3,06	14	0,01	22,62			4,93	3,39	2,77	0,68		
	Всего в Второй завтрак		2,82	5,16	6,62	84	0,02	22,74	0,02		109,03	79,75	14,39	0,77		
	Обед															
САП0050	Салат из свеклы с чесноком	33	0,44	2,67	2,5	36	0,01	1,22	0,01		9,96	11,54	5,84	0,37		
ЦИИ0088	Ши из св.капусты на м/к.б.со сметаной	134/10/6	3,72	3,43	5,16	66	0,03	6,72	0,01		20,92	50,25	12,85	0,77		

РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	84/20	12,86	3,37	9,15	118	3,59	1,31	0,08			35,53	185,72	44,63	0,8
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36		0,47				2,72	2,05	1,78	0,06
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02					3,78	22,97	6,7	0,44
Всего в "Уплотненный"полдник			16	6,92	28,39	239	3,63	1,78	0,08	0,23	50,31	236,14	58,76	1,89	
Всего в 2 неделю четверг			92,93	94	136,59	1 761	3,97	56,97	0,16	0,96	417,91	820,06	176,68	9,21	

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТВГ0222	Пудинг из творога со сметанным соусом.	102/12	15,08	10,79	12,86	209	0,04	0,26	0,04		136,98	171,48	19,36	0,37				
НАП0378	Чай с молоком	180	2,74	2,84	11,56	83	0,03	0,54	0,01		108,16	82,6	14,48	0,5				
БУГЕР03	бургерборд с маслом и сыром	24/5/7	3,12	6,37	0,05	70		0,14	0,03		117,31	60,37	0,02	0,01				
Всего в Завтрак			20,94	20	24,47	362	0,07	0,94	0,08		362,45	314,45	33,86	0,88				
	Второй завтрак																	
НАП0386	Раженка 2,5 %	95	2,55	4,77	3,37	67	0,01	0,11	0,02		98,49	72,24	11	0,08				
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	46,86			10,22	7,03	5,75	1,4				
Всего в Второй завтрак			2,82	5,03	9,7	96	0,03	46,97	0,02		108,71	79,27	16,75	1,48				
	Обед																	
САЛ0147	Салат из квашенной капусты	46	0,72	2,64	1,52	33	0,01	4,57			17,41	14,42	6,06	0,25				
СУП0097	Суп харчо на м./к.б.	141/9	4	2,97	10,67	85	0,04	4,07			10,52	60,29	16,03	0,87				
ПТИЦ294	Кнели куриные	55	12,47	11,97	4,8	177	0,05	0,33	0,02		25,18	125,28	18,69	1,37				
ГАР0310	картофельное пюре	100	2,33	4,33	14,85	108	0,09	7,63	0,01		30,19	64,25	21,27	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				6,99	42,4	12,36	0,8				
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02				5,49	24,52	7,29	0,61				
1000000	Соль	3																
Всего в Обед			22,11	22,35	55,39	511	0,25	16,6	0,03		96,01	331,16	81,7	4,69				
	"Уплотненный"полдник																	
ВЫП0415	Кух	60	5,2	6,34	35,5	220	35,14	0,35	0,73		49,3	55,14	9,36	0,47				
ОВОЦ143	Овощи тушеные	150	3	5,13	14,66	117	0,08	21,48	0,04		49,29	67,42	29,12	1,13				
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,09		14,76	59					0,26			0,04				
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44				
Всего в "Уплотненный"полдник			9,09	11,61	68,29	414	35,24	21,83	0,77		102,63	145,53	45,18	2,08				
Всего в 2 неделю пятница			54,96	58,99	157,85	1 383	35,59	86,34	0,9		669,8	870,41	177,49	9,13				
Итого			672,4	729,91	1 458,	15 083	170,67	786,38	4,75	3,12	6 152,29	8 365,72	1 772,1	129,31				
Среднее за период			67,24	72,99	145,83	1 508	17,07	78,64	0,47	0,31	615,23	836,57	177,21	12,93				