

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

для организации питания Детей в возрасте от 3-х до 7-х лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад №463" г.о.Самара с 12-часовым
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



| № реч. | Примём 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 | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛ0210 | ОМЛЕТ натуральный. | 100 | 21,19 | 26,38 | 0,29 | 323 | 0,01 | 0,02 | 0,9 | 0,63 | 0,17 | | |
| 0000030 | Сладкая кукуруза | 31 | 0,98 | 0,17 | 4,8 | 25 | 0,05 | 0,2 | 0,88 | 2,07 | 0,26 | | |
| НАП0382 | Какао с молоком | 180 | 4,71 | 4,94 | 14,89 | 123 | 0,01 | 0,01 | 0,95 | 178,79 | 0,01 | | |
| 0000001 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 24/6 | 0,04 | 4,12 | 0,05 | 37 | 0,06 | 0,23 | 1,78 | 0,95 | 0,01 | | |
| | Всего в Завтрак | 341 | 26,92 | 35,61 | 20,03 | 508 | 0,06 | 0,23 | 1,78 | 182,44 | 0,44 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| НАП0386 | Ряженка 2,5 % | 97 | 2,68 | 5,02 | 3,55 | 70 | 0,01 | 0,1 | 0,12 | 103,82 | 0,09 | | |
| | Всего в Второй завтрак | 97 | 2,68 | 5,02 | 3,55 | 70 | 0,01 | 0,1 | 0,12 | 103,82 | 0,09 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| САП0051 | Салат из свеклы с р.м. | 40 | 0,54 | 2,68 | 3,15 | 39 | 0,01 | 0,07 | 1,52 | 12,37 | 0,46 | | |
| 0000074 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 185/15 | 6,9 | 5,1 | 17,51 | 143 | 10,61 | 1,79 | 5,08 | 22,4 | 1,02 | | |
| ПТИЦ294 | Биточки куриные | 62 | 10,77 | 12,73 | 5,57 | 180 | 0,06 | 0,07 | 0,4 | 15,14 | 1,37 | | |
| ОВЦ0139 | Калуста белокочанная тушеная | 120 | 2,59 | 3,26 | 8,19 | 72 | 1,81 | 0,3 | 22,44 | 59,4 | 0,83 | | |
| 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 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | Всего в Обед | 648 | 23,71 | 26,1 | 56,16 | 553 | 12,56 | 2,25 | 73,44 | 127,26 | 7,29 | | |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | |
| МУЧН415 | Кольцо с сахаром | 70 | 5,91 | 9,14 | 40,53 | 268 | 43,92 | 7,21 | 0,24 | 22,23 | 0,57 | | |
| КАША174 | Каша ячневая молочная | 180 | 3,96 | 5,6 | 10,97 | 110 | 0,04 | 0,18 | 0,78 | 158,8 | 0,1 | | |
| НАП0375 | Чай с сахаром | 180 | | | 9,08 | 36 | | | | 3,78 | 0,44 | | |
| 0000005 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,14 | 3,37 | 18 | 0,02 | 0,01 | | | | | |
| | Всего в "Уплотненный" полдник | 440 | 10,67 | 14,88 | 63,95 | 432 | 43,98 | 7,4 | 1,02 | 184,81 | 1,11 | | |
| | Всего в 1 неделю понедельник | 63,98 | 81,61 | 143,69 | 1 563 | 56,61 | 9,98 | 76,36 | 598,33 | 8,93 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| САЛО045 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 1,01 | 2,89 | 3,59 | 44 | 0,02 | 10 | 26,07 | 0,33 |
| СУП0101 | Суп полевой со сметаной на м.к.б. | 181/13/6 | 6,29 | 6,17 | 15,87 | 144 | 0,1 | 0,08 | 6,64 | 1,37 |
| МЯСО283 | Суфле из мяса | 168 | 19,26 | 18,55 | 5,3 | 265 | 0,06 | 0,2 | 0,88 | 1,69 |
| КОМП342 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 1,89 | 9,99 | 58 | 0,01 | 0,06 | 44 | 2,2 |
| 0000005 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,53 | 0,09 | 2,25 | 12 | 0,01 | 0,01 | 5,47 | 0,29 |
| 0000006 | Хлеб ржаной | 20 | 3,13 | 0,53 | 15,63 | 80 | 0,07 | 0,03 | 15,53 | 1,7 |
| 1000000 | Соль | 6 | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 644 | 30,55 | 30,13 | 52,63 | 603 | 0,27 | 0,38 | 61,52 | 7,58 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 0000049 | Сухарики сливочные | 35 | 0,05 | 4,8 | 9,15 | 80 | 0,01 | 0,01 | 1,28 | 0,03 |
| Рыба234 | Котлеты из рыбы любительские. | 119 | 14,47 | 9,45 | 5,99 | 167 | 0,13 | 0,11 | 0,85 | 0,98 |
| 0000043 | кабачковая икра | 45 | 0,96 | 4,06 | 3,98 | 56 | 0,01 | 0,02 | 1,44 | 0,31 |
| НАПО375 | Чай с сахаром | 180 | | | 9,08 | 36 | | | 18,48 | |
| 0000005 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,14 | 3,37 | 18 | 0,02 | 0,01 | 3,78 | 0,44 |
| Всего в "Уплотненный" полдник | | 389 | 16,28 | 18,45 | 31,57 | 357 | 0,16 | 0,15 | 2,29 | 1,76 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Всего в 1 неделю среда | | 62,62 | 69,74 | 126,21 | 1 381 | 0,64 | 1,33 | 65,57 | 798,34 | 10,46 |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|

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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТВГО219 | Сырники из творога с соусом сметанным | 128/13 | 19,02 | 16,32 | 23,72 | 318 | 8,82 | 1,66 | 0,26 | 159,79 | 0,58 | |
| НАПО378 | Чай с молоком | 180 | 3,61 | 3,78 | 12,97 | 100 | 0,04 | 0,17 | 0,72 | 143,01 | 0,51 | |
| БУТЕР03 | бутерброд с маслом и сыром | 24/6/13 | 3,23 | 7,17 | 0,05 | 78 | | 0,04 | 0,15 | 121,95 | 0,01 | |
| Всего в Завтрак | | 364 | 25,86 | 27,27 | 36,74 | 496 | 8,86 | 1,87 | 1,13 | 424,75 | 1,1 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 0000090 | Яблоко | 88 | 0,27 | 0,26 | 6,33 | 29 | 0,02 | 0,01 | 46,86 | 10,22 | 1,4 | |
| Всего в Второй завтрак | | 88 | 0,27 | 0,26 | 6,33 | 29 | 0,02 | 0,01 | 46,86 | 10,22 | 1,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛО041 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 38 | 0,95 | 3,74 | 7,33 | 67 | 0,03 | 0,02 | 14,26 | 5,61 | 0,62 | |
| ШИИ00088 | Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной | 181/13/6 | 5,49 | 5,95 | 7,59 | 106 | 0,04 | 0,06 | 8,7 | 29,5 | 1,1 | |
| КАША302 | Греча отварная | 120 | 0,04 | 4,46 | 0,05 | 40 | | | | | | |
| МЯСО260 | Гуляш из отварной говядины | 35/30 | 11,05 | 12,71 | 4,84 | 178 | 4,44 | 0,8 | 0,83 | 14,32 | 1,59 | |
| НАПО388 | Напиток апельсиновый | 180 | | | 8,17 | 33 | | | | 0,16 | 0,03 | |
| 0000005 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,26 | 6,22 | 33 | 0,04 | 0,02 | 6,99 | 0,8 | 0,8 | |
| 0000006 | Хлеб ржаной | 20 | 3,13 | 0,53 | 15,63 | 80 | 0,07 | 0,03 | 15,53 | 1,7 | | |
| 1000000 | Соль | 6 | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 649 | 22,14 | 27,65 | 49,83 | 537 | 4,62 | 0,93 | 23,79 | 72,11 | 5,84 | |

| № 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 | |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | |
| МУЧ0434 | Пирожок с картофелем. | 70 | 5,31 | 7,23 | 30,24 | 207 | 30,79 | 5,09 | 3,73 | 42,08 | 0,76 | |
| КАШО173 | каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 180 | 6,69 | 5,92 | 25,31 | 181 | 0,1 | 0,21 | 0,79 | 160,03 | 1,05 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| НАП0388 | Напиток из глодов 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 | | 440 | 13,21 | 15,75 | 72,54 | 484 | 30,92 | 5,37 | 61,85 | 213,04 | 5,13 |
| Всего в 1 неделю четверг | | 61,48 | 70,93 | 165,44 | 1 546 | 44,42 | 8,18 | 133,63 | 720,12 | 13,47 | |

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 | | | |
| КАШ0174 | Завтрак Каша молочная рисовая | 180 | 5,61 | 6,5 | 27,23 | 190 | 0,06 | 0,18 | 0,78 | 160,72 | 0,31 | | | |
| НАП0378 | | Чай с молоком | 180 | 3,61 | 3,78 | 12,97 | 100 | 0,04 | 0,17 | 0,72 | 143,01 | 0,51 | | |
| 0000001 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 26/5 | 0,04 | 3,43 | 0,05 | 31 | 0,01 | 0,01 | 0,79 | 0,79 | 0,01 | | | |
| Всего в Завтрак | | 391 | 9,26 | 13,71 | 40,25 | 321 | 0,1 | 0,36 | 1,5 | 304,52 | 0,83 | | | |
| НАП0386 | Второй завтрак Ряженка 2.5 % | 98 | 2,78 | 5,21 | 3,69 | 73 | 0,01 | 0,1 | 0,12 | 107,72 | 0,09 | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 98 | 2,78 | 5,21 | 3,69 | 73 | 0,01 | 0,1 | 0,12 | 107,72 | 0,09 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САП0024 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 44 | 0,31 | 2,87 | 1,24 | 32 | 0,01 | 0,01 | 2,56 | 4,37 | 0,23 | | | |
| СУП0119 | Суп гороховый | 200 | 8,09 | 4,21 | 23,06 | 162 | 0,26 | 0,08 | 3,36 | 49,63 | 2,62 | | | |
| ПТИЦ294 | Котлеты куриные | 63 | 1,37 | 3,19 | 3,98 | 50 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 5,69 | 0,49 | | | |
| ГАР0310 | картофельное пюре | 120 | 2,43 | 3,66 | 15,72 | 106 | 0,09 | 0,08 | 8,1 | 30,55 | 0,79 | | | |
| 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 | 6,99 | 6,99 | 0,8 | | | |
| 0000006 | Хлеб ржаной | 23 | 1,88 | 0,32 | 9,4 | 48 | 0,04 | 0,02 | 9,34 | 9,34 | 1,03 | | | |
| 1000000 | Соль | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 656 | 15,88 | 16,4 | 69,61 | 489 | 0,47 | 0,28 | 58,3 | 112,04 | 8,16 | | | |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000001 | батон с повидлом | 26/23 | 0,1 | 15,63 | 63 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 3,24 | 0,3 | | | | |
| 0000051 | Рыба по-польски | 148 | 17,25 | 11,01 | 4,34 | 185 | 0,09 | 0,19 | 1,1 | 132,75 | 0,63 | | | |
| 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 | | 387 | 18,15 | 11,15 | 32,42 | 302 | 0,11 | 0,21 | 1,15 | 139,77 | 1,37 | | | |
| Всего в 1 неделю пятница | | 46,07 | 46,47 | 145,97 | 1 185 | 0,69 | 0,95 | 61,07 | 664,05 | 10,45 | | | | |

Меню на 2 недели 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 | | | |
| КАШ0171 | Завтрак Каша жидкая пшеничная с маслом. | 180 | 32,9 | 38,19 | 19,69 | 554 | 0,08 | 0,16 | 6,34 | 0,61 | | | | |
| НАП0378 | | Чай с молоком | 180 | 23,52 | 28,01 | 9,1 | 383 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,45 | | | |
| 0000001 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/6 | 0,04 | 4,12 | 0,05 | 37 | 0,01 | 0,01 | 0,95 | 0,01 | | | | |
| Всего в Завтрак | | 391 | 56,46 | 70,32 | 28,84 | 974 | 0,08 | 0,02 | 0,18 | 9,89 | 1,07 | | | |

| № 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 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| НАП0386 | Ряженка 2.5 % | 97 | 2,6 | 4,87 | 3,44 | 68 | 0,01 | 0,1 | 0,11 | 100,65 | 0,08 | | | |
| Всего в Второй завтрак | | | 97 | 2,6 | 4,87 | 68 | 0,01 | 0,1 | 0,11 | 100,65 | 0,08 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| САЛ0050 | Салат из свежкы с р.м. | 42 | 0,56 | 1,8 | 3,31 | 32 | 0,01 | | 1,6 | 13,02 | 0,49 | | | |
| СПП0113 | Суп с домашней лапшой на курином бульоне | 186/14 | 1,97 | 3,28 | 9,38 | 75 | 10,99 | 1,81 | 0,66 | 13,13 | 0,26 | | | |
| ПТИ0299 | Суфле из кур | 174 | 45,01 | 51,86 | 1,56 | 653 | 0,05 | 0,12 | 0,32 | 16,25 | 1,41 | | | |
| 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 | | 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 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | | 642 | 50,45 | 59,27 | 879 | 11,12 | 2,02 | 46,58 | 60,35 | 5,77 | | | |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | | |
| МУЧ0396 | Блины со сметанным соусом. | 89/14 | 5,56 | 8,84 | 33,6 | 236 | 30,76 | 5,11 | 0,46 | 77,75 | 0,44 | | | |
| КРТ0147 | Картофель запеченный. | 160 | 4,32 | 7,84 | 34,12 | 224 | 0,2 | 0,13 | 18,4 | 20,24 | 1,8 | | | |
| 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 | | | 453 | 10,68 | 16,82 | 514 | 30,98 | 5,25 | 18,86 | 101,77 | 2,68 | | | |
| Всего в 2 недели понедельник | | | 120,19 | 151,28 | 148,44 | 2 435 | 42,19 | 7,39 | 65,73 | 272,66 | 9,6 | | | |

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 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| СПП0120 | Молочная вермишель. | 180 | 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 | 24/6 | 0,04 | 4,12 | 0,05 | 37 | | 0,01 | | 0,95 | 0,01 | | |
| Всего в Завтрак | | | 390 | 11,78 | 17,61 | 376 | 0,13 | 0,44 | 1,89 | 367,28 | 0,73 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 0000090 | Яблоко | 88 | 0,27 | 0,26 | 6,33 | 29 | 0,02 | 0,01 | 46,86 | 10,22 | 1,4 | | |
| Всего в Второй завтрак | | | 88 | 0,27 | 0,26 | 29 | 0,02 | 0,01 | 46,86 | 10,22 | 1,4 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛ0020 | Салат из свежих огурцов | 37 | 0,07 | 2,64 | 0,42 | 26 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 1,36 | 0,03 | | |
| БРЦ0082 | Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной | 181/13/6 | 5,61 | 5,67 | 8,45 | 107 | 0,09 | 0,05 | 7,92 | 35,43 | 1,37 | | |
| МЯСО244 | Плов из отварной говядины | 180 | 17,48 | 19,14 | 41,16 | 407 | 0,01 | 0,1 | 0,8 | 22,51 | 2,48 | | |
| НАП0388 | Напиток лимонный | 180 | 0,11 | 0,01 | 9,43 | 38 | 0,01 | | 1,95 | 4,22 | 0,04 | | |
| 0000005 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,26 | 6,22 | 33 | 0,04 | 0,02 | | 6,99 | 0,8 | | |
| 0000006 | Хлеб ржаной | 20 | 3,13 | 0,53 | 15,63 | 80 | 0,07 | 0,03 | | 15,53 | 1,7 | | |
| 1000000 | Соль | 6 | | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | | 643 | 27,88 | 28,25 | 81,31 | 0,26 | 0,2 | 10,87 | 86,04 | 6,42 | | |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0000001 | Батон с повидлом | 24/18 | 0,08 | | 14,04 | 57 | | | 0,05 | 2,91 | 0,27 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| РЫБА232 | Рыба, запечённая с картофелем по-русски | 164 | 18,45 | 9,53 | 14,85 | 219 | 0,21 | 0,16 | 8 | 23,88 | 1,24 |
| 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 | 0,44 |
| Всего в "Уплотненный" полдник | | 396 | 19,74 | 12,13 | 45,88 | 372 | 0,24 | 0,23 | 65,38 | 37,72 | 4,83 |
| Всего в 2 недели вторник | | 59,67 | 58,25 | 176,3 | 1 468 | 0,65 | 0,88 | 125 | 501,26 | 13,38 | |

Меню на 2 недели 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". | 180 | 42,01 | 50,14 | 21,95 | 707 | 0,04 | | 0,04 | 3,7 | 0,37 | | |
| НАП0378 | Чай с молоком | 180 | 23,52 | 28,01 | 9,1 | 383 | | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,45 | | |
| БУТЕР03 | Бутерброд с маслом с сыром | 24/6/9 | 2,41 | 6,38 | 0,05 | 67 | | 0,03 | 0,11 | 90,58 | 0,01 | | |
| Всего в Завтрак | | 399 | 67,94 | 84,53 | 31,1 | 1 157 | 0,04 | 0,04 | 0,17 | 96,88 | 0,83 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| НАП0386 | Кефир 2,5 % жирности | 92 | 2,75 | 2,95 | 3,9 | 53 | 0,02 | 0,14 | 110,57 | 0,09 | | | |
| Всего в Второй завтрак | | 92 | 2,75 | 2,95 | 3,9 | 53 | 0,02 | 0,14 | 110,57 | 0,09 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛ0050 | Салат из свежлы с чесноком | 52 | 0,81 | 3,56 | 4,42 | 53 | 0,01 | | 2,16 | 17,78 | 0,66 | | |
| ЩИ00088 | Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной | 182/13/5 | 5,84 | 5,68 | 8,69 | 109 | 0,06 | 0,06 | 12,42 | 38,2 | 1,23 | | |
| МЯС0259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 185 | 12,45 | 13,56 | 21,99 | 260 | 0,15 | 0,14 | 11,58 | 26,22 | 2,51 | | |
| 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 | 6,99 | 8,59 | 0,8 | | |
| 0000006 | Хлеб ржаной | 25 | 1,73 | 0,29 | 8,65 | 44 | 0,04 | 0,02 | 8,59 | 8,59 | 0,95 | | |
| 1000000 | Соль | 6 | | | | | | | | | | | |
| Всего в Обед | | 668 | 22,63 | 25,24 | 59,96 | 557 | 0,31 | 0,3 | 70,16 | 103,25 | 8,35 | | |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0000049 | Сухарики сливочные | 30 | 0,03 | 2,75 | 9,12 | 61 | | | 0,81 | 0,03 | | | |
| ТВ0218 | Вареники ленивые со сметанным соусом. | 159/13 | 21,04 | 13,22 | 26,31 | 308 | 8,83 | 1,7 | 0,28 | 174,16 | 0,65 | | |
| 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 | | 392 | 21,87 | 16,11 | 47,88 | 423 | 8,85 | 1,71 | 0,28 | 178,75 | 1,12 | | |
| Всего в 2 недели среда | | 115,19 | 128,83 | 142,84 | 2 190 | 9,22 | 2,19 | 70,61 | 489,45 | 10,39 | | | |

Меню на 2 недели 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 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАШ0181 | Каша жидкая молочная манная с маслом | 180 | 6,45 | 6,36 | 24,2 | 180 | 0,07 | 0,22 | 0,89 | 184,55 | 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 | 24/6 | 0,04 | 4,12 | 0,05 | 37 | | 0,01 | | 0,95 | 0,01 | | |

| Всего в Обед | | 660 | 19,8 | 21,32 | 56,48 | 496 | 0,26 | 0,29 | 66,75 | 96,83 | 6,86 |
|---------------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| ВЫП0415 | Кух | 70 | 5,72 | 7,29 | 38,64 | 243 | 39,54 | 6,52 | 0,37 | 51,48 | 0,53 |
| ОВОЩ143 | Овощи тушеные | 180 | 3,6 | 6,15 | 17,59 | 140 | 0,1 | 0,05 | 25,77 | 59,15 | 1,36 |
| 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 | 440 | 10,12 | 13,58 | 68,68 | 437 | 39,66 | 6,58 | 26,14 | 114,41 | 2,33 |
| | Всего в 2 недели по птница | | 58,33 | 63,85 | 159,11 | 1 443 | 40 | 7,41 | 94,04 | 710,51 | 10,3 |
| | Итого | | 753,02 | 818,81 | 1 615,29 | 16 832 | 283,79 | 54,22 | 812,76 | 5 819,28 | 113,57 |
| | Среднее за период | | 75,3 | 81,88 | 161,53 | 1 683 | 28,38 | 5,42 | 81,28 | 581,93 | 11,36 |