

Столовая

МАДОУ детский сад №283

Заведующий

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:



Пиличукова О.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
514	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	3,38	16,03	107	0,04	0,62	0,01		126,93	93,96	14,62	0,1
20	Каша манная молочная жидкая.	200	5,56	5,14	27,3	178	0,06	0,52	0,02		111,44	101,16	16,89	0,33
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,13	0,02	0,01
Всего в Завтрак			8,76	11,95	43,38	316	0,1	1,14	0,04		239,16	196,25	31,53	0,44
Второй завтрак														
532	Сок фруктовый	100												
Всего в Второй завтрак														
Обед														
158	Суп с бобовыми(фасоль)на курином бульоне.	185/15	7,56	6,77	14,37	149	0,14	3,73			28,27	107,84	31,22	1,86
527	Компот из свежемороженой вишни.	200	0,24	0,05	13	53	0,01	6,85			8,76	5,72	3,23	0,11
417	Рагу из овощей с куриным мясом	180/20	14,18	18,66	17,12	293	0,14	39,15	0,04		57,6	160,21	43,92	2,06
Всего в Обед			21,98	25,48	44,49	495	0,29	49,73	0,04		94,63	273,77	78,37	4,03
Полдник														
529	Кипяченое молоко	200	3,51	3,76	5,71	71	0,04	0,69	0,01		140,8	104,4	16,24	0,07
577	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215	0,05		0,02		11,85	40,23	6,54	0,57
Всего в Полдник			12,32	8,21	40,71	286	0,09	0,69	0,03		152,65	144,63	22,78	0,64
Ужин														
253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	5,21	5,51	22,19	159	0,13	0,76			12,22	113,29	71,91	2,46
506	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	11,92	48		0,57			3,76	4,83	2,64	0,46
22	Салат из свеклы	60	0,68	2,68	3,68	41	0,01	1,8			14,78	17,2	8,65	0,55
Всего в Ужин			6,03	8,22	37,79	248	0,14	3,13			30,76	135,32	83,2	3,47
Хлеб за день														
122	Хлеб пшеничный	60	6,4	1,12	26,94	144	0,16				30,28	183,74	53,6	3,48

123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в Хлеб за день			9,5	1,65	42,46	223	0,22				45,68	252,47	74,05	5,18
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в Соль			1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в день			60,39	59,11	219,03	1 648	0,89	63,09	0,11		583,12	1 047,4	309,24	14,48

1-ая неделя/Вторник

№№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
508	Какао с молоком..	200	3,69	3,64	26,09	152	0,03	0,58	0,01		119,33	106	19,08	0,54
311	Омлет натуральный.	110	9	15,1	1,65	178	0,05	0,16	0,1		63,86	124,73	10,08	1,34
129	Икра кабачковая.	50	0,73	2,68	4,53	45	0,01	2,48			18,22	20,84	8,45	0,45
Всего в Завтрак			13,46	24,85	32,32	406	0,09	3,22	0,12		202,2	252,69	37,63	2,34
Второй завтрак														
533	Напиток из шиповника	100	0,68	4,04	21,01	47	0,01	88			11,07	3,06	3,06	4,55
Всего в Второй завтрак			0,68	4,04	21,01	47	0,01	88			11,07	3,06	3,06	4,55
Обед														
522	Компот из сухофруктов с витамином "С".	200	0,9		39,6	157					0,24			0,03
424	Рис отварной	150	3,99	3,96	39,03	208	0,04		0,01		5,02	79,43	26,12	0,53
157	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне.	185/15	6,07	6,3	13,06	133	0,09	6,85	0,02		17,95	86,43	24,13	1,1
378	Гуляш из куриного мяса.	40/30	7,27	8,86	4,42	127	0,04	1,27	0,02		14,87	70,59	12,95	0,79
Всего в Обед			18,23	19,12	96,11	625	0,17	8,12	0,05		38,08	236,45	63,2	2,45
Полдник														
109	Бутерброд с джемом.	56	0,09		13,06	52		0,2			2,2	3,27	1,63	0,18
530	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в Полдник			5,69	6,4	21,26	165	0,06	1,6	0,04		242,2	193,27	29,63	0,38
Ужин														
507	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,42	0,01		84,71	62,64	9,74	0,08
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	17,99	16,55	20,82	304	0,17	10,26	0,07		194,46	274,56	45,34	1,91
1	Салат "кукурузка"	60	0,89	2,88	2,91	41	0,02	7,15			25,38	20,37	12,24	0,33
Всего в Ужин			21,67	21,98	37	432	0,21	17,83	0,08		304,55	357,57	67,32	2,32
Хлеб за день														
123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
122	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Хлеб за день			5,5	0,95	25,62	133	0,12				26,75	137,63	40,55	3,01
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в Соль			1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72

Всего в день	67,03	80,95	243,52	1 889	0,71	127,17	0,29	845,1	1 225,63	260,7	15,78
---------------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	-----------------	--------------	--------------

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
508	Какао с молоком	200	3,42	3,47	17,63	116	0,03	0,58	0,01		118,64	99,67	17,22	0,39
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
11	Каша кукурузная молочная	200	4,64	6,51	28,36	191	0,04	0,52	0,02		108,59	118,58	25,25	0,34
Всего в Завтрак			8,1	13,41	46,04	338	0,07	1,1	0,04		228,02	219,37	42,49	0,74
Второй завтрак														
	Банан	100	1,02	1,13	7,64	45	0,01	0,06			41,84	29,88	4,44	
Всего в Второй завтрак			1,02	1,13	7,64	45	0,01	0,06			41,84	29,88	4,44	
Обед														
400	Тефтели из говядины с рисом (ежики).	70	10,98	12,5	7,44	186	0,05	0,8	0,02		12,9	99,7	16,04	1,5
527	Комлот из свежемороженой черной смородины.	200	0,24	0,05	13	53	0,01	6,85			8,76	5,72	3,23	0,11
147	Рассольник на мясном бульоне с кил сметаной.	185/15	5,33	6,15	17,44	146	0,08	6,22	0,01		27,92	102,49	26,38	1,26
307	Макароны отварные.	150	6,8	9,32	40,12	272	0,09	2,85	0,03		28,86	67,27	18,87	1,16
Всего в Обед			23,35	28,02	78	657	0,23	16,72	0,06		78,44	275,18	64,52	4,03
Полдник														
530	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
578	Булочка домашняя с повидлом	60	4,37	7,07	36,8	228	0,04		0,02		7,7	28,87	4,81	0,4
Всего в Полдник			10,01	17,63	44,26	375	0,07	0,24	0,07		225,94	188,95	29,17	0,57
Ужин														
9	Салат из моркови с сахаром	60	0,57	5,04	4,67	66	0,03	2,2			22,47	24,2	16,72	0,31
329	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком.	130/20	18,72	14,78	27,16	317	0,06	0,39	0,05		232,42	268,11	31,84	0,72
505	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,02			2,6	4,3	2,3	0,45
Всего в Ужин			19,4	19,85	40,93	420	0,09	2,61	0,05		257,49	296,61	50,86	1,48
Хлеб за день														
122	Хлеб пшеничный	60	6,4	1,12	26,94	144	0,16				30,28	183,74	53,6	3,48
123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в Хлеб за день			9,5	1,65	42,46	223	0,22				45,68	252,47	74,05	5,18
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в Соль			1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в день			73,18	85,29	269,53	2 138	0,74	29,13	0,22		897,65	1 307,42	284,84	12,72

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,03	0,58	0,01		117,62	87	13,53	0,11
275	Каша молочная "Дружба"	200	5,28	6,82	26,78	190	0,08	0,52	0,02		111,08	129,41	29,55	0,56
Всего в Завтрак			8,24	13,38	46,72	340	0,11	1,1	0,04		229,49	217,53	43,1	0,68
Второй завтрак														
532	Сок фруктовый	100												
Всего в Второй завтрак														
Обед														
121	Соленый огурец	20	0,38	0,04	0,73	5	0,01	1			10,12	10,44	6,09	0,26
149	Солянка сборная мясная.	180/20	17,57	17,12	20,61	307	0,15	10,73	0,02		45,91	205,76	47,94	2,97
435	Капуста тушеная с куриным мясом.	200	14,22	18	11,53	265	0,09	35,28	0,02		105,88	171,83	45,89	2,4
524	Компот из ябллок с апельсинами	200	0,29	0,11	16,72	69	0,02	19,28			10,63	7,06	4,49	0,51
Всего в Обед			32,46	35,27	49,59	646	0,27	66,29	0,04		172,54	395,09	104,41	6,14
Полдник														
557	Булочка с сюрпризом.	60	7,46	11,5	28,76	248	0,05	0,13	0,04		119,28	96,81	6,32	0,57
531	Йогурт	200	0,68	2,68	3,68	41	0,01	1,8			14,78	17,2	8,65	0,55
Всего в Полдник			8,14	14,18	32,44	289	0,06	1,93	0,04		134,06	114,01	14,97	1,12
Ужин														
438	Картофель отварной с маслом	150/5	2,93	3,98	22,89	139	0,13	12,32	0,01		14,34	78,84	30,83	1,22
505	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,02			2,6	4,3	2,3	0,45
346	Рыбное суфле.	100	16,75	10,08	3,74	173	0,09	0,63	0,05		72,93	206,5	27,22	1,28
Всего в Ужин			19,79	14,09	35,73	349	0,22	12,97	0,06		89,87	289,64	60,35	2,95
Хлеб за день														
122	Хлеб пшеничный	50	5,33	0,93	22,45	120	0,13				25,23	153,12	44,67	2,9
123	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,07				18,48	82,48	24,54	2,04
Всего в Хлеб за день			9,05	1,57	41,07	215	0,2				43,71	235,59	69,21	4,94
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в Соль			1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в день			79,49	82,1	215,75	1 919	0,92	90,69	0,18		689,92	1 296,82	311,35	16,55

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01

Столовая

МАДОУ детский сад №283

Заведующий

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
198	Горошек зеленый консервированный	50	2,98	3,81	6,99	74	0,07	3,8	0,01		17,51	52,37	17,37	0,59
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
508	Какао с молоком.	200	5,39	5,6	36,37	217	0,03	0,58	0,01		119,33	106	19,08	0,54
311	Омлет натуральный.	110	9	15,1	1,65	178	0,05	0,16	0,1		63,86	124,73	10,08	1,34
Всего в Завтрак			17,41	27,94	45,06	500	0,15	4,54	0,13		201,49	284,22	46,55	2,48
Второй завтрак														
532	Сок фруктовый	100												
Всего в Второй завтрак														
Обед														
31	Щи на курином бульоне.	181/19	6,95	8,23	12,26	151	0,09	12,6	0,02		40,38	94,6	26,03	1,22
252	Гречка отварная.	150	8,23	6,64	39,08	249	0,22		0,02		13,22	180,42	120,09	4,02
527	Компот из свежемороженой вишни.	200	0,24	0,05	13	53	0,01	6,85			8,76	5,72	3,23	0,11
378	Гуляш из куриного мяса.	40/30	7,27	8,86	4,42	127	0,04	1,27	0,02		14,87	70,59	12,95	0,79
Всего в Обед			22,69	23,78	68,76	580	0,36	20,72	0,06		77,23	351,33	162,3	6,14
Полдник														
529	Кипяченое молоко	200	3,51	3,76	5,71	71	0,04	0,69	0,01		140,8	104,4	16,24	0,07
559	Кух с сахаром.	60	5,94	6,68	35,41	226	0,07	0,26	0,02		176,92	72,46	17,45	14,05
Всего в Полдник			9,45	10,44	41,12	297	0,11	0,95	0,03		317,72	176,86	33,69	14,12
Ужин														
507	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,42	0,01		84,71	62,64	9,74	0,08
432	Вермишель отварная.	180	6,8	9,32	40,12	272	0,09	2,85	0,03		28,86	67,27	18,87	1,16
22	Салат из свеклы	60	0,68	2,68	3,68	41	0,01	1,8			14,78	17,2	8,65	0,55
Всего в Ужин			10,27	14,55	57,07	400	0,12	5,07	0,04		128,35	147,11	37,26	1,79

Хлеб за день														
122	Хлеб пшеничный	60	6,4	1,12	26,94	144	0,16				30,28	183,74	53,6	3,48
123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в Хлеб за день			9,5	1,65	42,46	223	0,22				45,68	252,47	74,05	5,18
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в Соль			1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в день			71,12	81,96	264,66	2 080	1,01	39,68	0,26		790,71	1 256,95	373,16	30,43

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	6,41	18,1	147	0,05	0,52	0,02		109,14	91,54	14,42	0,3
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,03	0,58	0,01		117,62	87	13,53	0,11
Всего в Завтрак			7,19	12,97	38,04	297	0,08	1,1	0,04		227,55	179,66	27,97	0,42
Второй завтрак														
532	Сок фруктовый	100												
Всего в Второй завтрак														
Обед														
406	Жаркое по-домашнему с куриным мясом.	200	14,68	19,71	27,8	348	0,19	14,76	0,04		35	193,07	51	2,47
170	Суп полевой с кипяченой сметаной на курином бульоне.	181/19	5,88	6,46	17,33	151	0,11	5,08	0,02		21,67	91,83	27,49	1,1
522	Комлот из чернослива с витамином "С"	200	0,27		19,6	80		0,14			95,3	11,22	8,8	9,17
9	Салат из моркови с чесноком	60	0,57	5,04	4,67	66	0,03	2,2			22,47	24,2	16,72	0,31
Всего в Обед			21,39	31,21	69,4	645	0,33	22,18	0,06		174,44	320,32	104,01	13,04
Полдник														
555	Ватрушка "Лакомка"	60	9,61	9,34	30,08	243	0,07	0,16	0,04		69,26	112,69	14,28	0,75
530	Снежок	200												
Всего в Полдник			9,61	9,34	30,08	243	0,07	0,16	0,04		69,26	112,69	14,28	0,75
Ужин														
505	Чай с сахаром.	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
346	Рыбное соте	130	15,01	8,36	7	163	0,09	0,78	0,07		87,76	231,11	33,79	1,6
11	Каша пшеничная рассыпчатая.	150	4,36	3,89	22,9	144	0,09		0,01		0,79	91,96	0,02	1,54
Всего в Ужин			19,43	12,26	44,58	362	0,18	0,79	0,08		89,91	324,98	34,83	3,37
Хлеб за день														
123	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,07				18,48	82,48	24,54	2,04
122	Хлеб пшеничный	50	2	0,35	8,42	45	0,05				9,46	57,42	16,75	1,09
Всего в Хлеб за день			5,72	0,99	27,04	140	0,12				27,94	139,9	41,29	3,13
Соль														
	Соль	5	1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72

Всего в Соль		1,8	3,6	10,2	80	0,05	8,4			20,24	44,96	19,31	0,72
Всего в день		65,15	70,37	219,34	1 767	0,83	32,63	0,23		609,34	1 122,5	241,69	21,43

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95	Каша пшеничная.	200/5	6,44	7,68	27,87	206	0,13	0,62	0,02		134,73	155,9	36,3	0,79
107	Бутерброд с маслом	35/5	0,04	3,43	0,05	31			0,01		0,79	1,12	0,02	0,01
508	Какао с молоком.	200	3,61	3,69	14,91	107	0,04	0,62	0,01		127,86	105,36	17,94	0,35
Всего в Завтрак			10,09	14,8	42,83	344	0,17	1,24	0,04		263,38	262,38	54,26	1,15
Второй завтрак														
126	Свежее яблоко	100	0,38	0,38	8,92	41	0,02	66			14,4	9,9	8,1	1,98
Всего в Второй завтрак			0,38	0,38	8,92	41	0,02	66			14,4	9,9	8,1	1,98
Обед														
522	Компот из сухофруктов с витамином "С".	200	0,9		39,6	157					0,24			0,03
145	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	6,77	7,13	15,98	155	0,09	8,3	0,02		40,07	103,21	33,31	1,74
Всего в Обед			7,67	7,13	55,58	312	0,09	8,3	0,02		40,31	103,21	33,31	1,77
Полдник														
530	Бифидок.	200	7,46	8,54	10,94	150	0,08	1,86	0,06		320	253,34	37,34	0,26
104	Бутерброд с сыром	62	4,51	4,29		56		0,2	0,02		170,27	86,57		
Всего в Полдник			11,97	12,83	10,94	206	0,08	2,06	0,08		490,27	339,91	37,34	0,26
Ужин														
189	Картофель отварной с маслом.	200	4,74	6,37	36,98	224	0,22	19,9	0,02		23,16	127,37	49,82	1,96
505	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37		0,02			2,6	4,3	2,3	0,45
Всего в Ужин			4,85	6,4	46,08	261	0,22	19,92	0,02		25,76	131,67	52,12	2,41
Хлеб за день														
122	Хлеб пшеничный	60	6,4	1,12	26,94	144	0,16				30,28	183,74	53,6	3,48
123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в Хлеб за день			9,5	1,65	42,46	223	0,22				45,68	252,47	74,05	5,18
Соль														
	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	16,8			40,48	89,92	38,62	1,44
Всего в Соль			3,6	7,2	20,4	160	0,1	16,8			40,48	89,92	38,62	1,44
Всего в день			48,06	50,4	227,21	1 548	0,9	114,32	0,16		920,28	1 189,46	297,8	14,19

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Бутерброд с маслом	35	0,04	3,08	0,04*	28			0,01		0,71	1,01	0,02	0,01
275	Каша молочная "Дружба" *	250	4,74	6,8	24,61	179	0,06	0,52	0,04		110	119,16	25,92	0,44

514	Кофейный напиток с молоком.	200	3,16	3,38	16,03	107	0,04	0,62	0,01	126,93	93,96	14,62	0,1
Всего в Завтрак			7,94	13,26	40,68	314	0,1	1,14	0,06	237,64	214,13	40,56	0,55
Второй завтрак													
533	Напиток из шиповника	200	1,36	8,08	42,02	94	0,02	176		22,14	6,12	6,12	9,1
Всего в Второй завтрак			1,36	8,08	42,02	94	0,02	176		22,14	6,12	6,12	9,1
Обед													
146	Рассольник на курином бульоне со сметаной	233/17	6,54	7	16,22	154	0,08	5,6	0,02	22,33	104,79	25,17	1,17
524	Комлот из яблок с с/м черной смородиной.	200	0,23	0,14	18,81	78	0,01	31,09		5,47	6,67	5,87	0,84
121	Соленый огурец	20	0,38	0,04	0,73	5	0,01	1		10,12	10,44	6,09	0,26
435	Капуста тушеная с куриным мясом.	200	5,7	8,39	12,3	148	0,07	39,2	0,02	103,78	90,06	40	1,53
Всего в Обед			12,85	15,57	48,06	385	0,17	76,89	0,04	141,69	211,95	77,13	3,81
Полдник													
530	Ряженка	100	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	218,24	160,08	24,36	0,17
563	Пицца школьная.	100	6,13	5,92	33,39	211	0,07	11,07	0,01	56,58	73,98	17,62	0,91
Всего в Полдник			11,77	16,48	40,85	358	0,1	11,31	0,06	274,82	234,06	41,98	1,08
Ужин													
505	Чай с сахаром.	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01		1,36	1,91	1,02	0,23
351	Рыба, запеченная с картофелем по-руски	200	19,99	18,39	23,13	338	0,19	11,4	0,08	216,07	305,07	50,38	2,12
Всего в Ужин			20,05	18,4	37,81	393	0,19	11,41	0,08	217,43	306,98	51,4	2,35
Хлеб за день													
122	Хлеб пшеничный	60	6,4	1,12	26,94	144	0,16			30,28	183,74	53,6	3,48
123	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в Хлеб за день			9,5	1,65	42,46	223	0,22			45,68	252,47	74,05	5,18
Соль													
	Соль	6	3,6	7,2	20,4	160	0,1	16,8		40,48	89,92	38,62	1,44
Всего в Соль			3,6	7,2	20,4	160	0,1	16,8		40,48	89,92	38,62	1,44
Всего в день			67,07	80,64	272,29	1926	0,9	293,55	0,24	979,88	1315,63	329,85	23,51

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
331	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком.	120	18,19	15,11	29,56	327	0,06	0,26	0,05		197,49	242,9	28,05	0,71
107	Бутерброд с маслом	45	0,05	3,96	0,06	36			0,01		0,91	1,3	0,02	0,01
508	Какао с молоком	200	3,42	3,47	17,63	116	0,03	0,58	0,01		118,64	99,67	17,22	0,39
Всего в Завтрак			21,66	22,53	47,25	478	0,09	0,84	0,07		317,05	343,87	45,3	1,11
Второй завтрак														
120	Морковь свежая.	100	0,57	5,04	4,67	66	0,03	2,2			22,47	24,2	16,72	0,31
Всего в Второй завтрак			0,57	5,04	4,67	66	0,03	2,2			22,47	24,2	16,72	0,31
Обед														
146	Рассольник на курином бульоне со сметаной	233	6,54	7	16,22	154	0,08	5,6	0,02		22,33	104,79	25,17	1,17

