

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 299» г.о. Самара  
И.С. Глушкова



**Примерное меню и пищевая ценность  
Приготовленных блюд  
(2-х недельное)**

**Сезон: Осень-зима**  
**Категория: Дети от 3 до 7 лет**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17	1,43		137,0			0,43		
88	Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	192		0,08	0,06	1,95		182,62			0,31		
3	Батон с сыром и маслом	30/15/5	5,06	7	14,62	145		0,03	0,03	0,19		126,6			0,47		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>14,94</b>	<b>17,66</b>	<b>55,53</b>	<b>444</b>		<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,57</b>		<b>446,22</b>			<b>1,21</b>		
<b>10.00</b>																	
418	Сок	100	0,4	0	11,3	47		0,01	0,01	2	124	12	6	11	1,5	0,002	
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>124</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>1,5</b>	<b>0,002</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1,02	3,19	6,21	58		0,01	0,02		0,03	2,345	0	23,25	0,189		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,32	19,62	109		0,09		7,68	551,04	15,0304	22,7418	59,334	0,9205	0,0052	0,0357
179	Каша перловая рассыпчатая	130	3,53	3,13	24,24	139		0,01	0,02	69,72		14,0096	13,9339	113,3088	0,6299		
591	Гуляш из курицы	70	18,96	18,94	14,09	267,17	0,52	0,13	0,16	6,19	349,78	22,79	27,52	172,07	1,7	6,73	
394	Компот из кураги	200	0,56	0	19,91	82	0	0,01	0,02	0,4	28,53	359,7616	20,01	16,008	33,4367		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>27,88</b>	<b>27,88</b>	<b>94,52</b>	<b>700,42</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>83,99</b>	<b>990,63</b>	<b>422,6866</b>	<b>95,6857</b>	<b>423,4708</b>	<b>37,8561</b>	<b>8,1352</b>	<b>0,0357</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,64	98,49		0,01	0,06	200	10,93	21,22	5,4	3,4	0,63		
000 112	Печенье промышленное	50	3,75	5,9	37,45	208,55		0,01	0,04	45	10		6,5	34,5	0,5		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,43</b>	<b>6,18</b>	<b>57,86</b>	<b>307,04</b>		<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>245</b>	<b>20,93</b>	<b>21,22</b>	<b>11,9</b>	<b>37,9</b>	<b>1,13</b>		
<b>УЖИН</b>																	

130	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4		0,00	0,00	6,0		14,6			0,72		
263	Рыба запеченная в омлете	150/50	25,1	10,03	5,01	211,24	0,17	0,18	0,33	2,39	594,51	89,71	74,52	384,34	2	7,58	
25/11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/25	1,9/1,65	0,22/0,3	12,52/10,45	57,75/45,25	0	0,04/0,04	0,02/0,01		61,25/25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/16,25	0,98/0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>450</b>	<b>28,85</b>	<b>10,55</b>	<b>40,98</b>	<b>346,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>8,39</b>	<b>681,26</b>	<b>118,06</b>	<b>89,77</b>	<b>440,09</b>	<b>4,16</b>	<b>8,98</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>76,5</b>	<b>62,27</b>	<b>260,19</b>	<b>1845,1</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>0,97</b>	<b>342,95</b>	<b>1816,82</b>	<b>1020,1866</b>	<b>203,3557</b>	<b>912,4608</b>	<b>45,8561</b>	<b>17,1172</b>	<b>0,0357</b>

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
182	Каша пшеничная на молоке	200/3	5,43	4,23	38,27	213	20	0,11	0,04	0	114,3	21,6	29,4	136,9	2,33		
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3,19	13,77	96	10	0,03	0,12	0,52	146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>438</b>	<b>10,76</b>	<b>11,78</b>	<b>66,66</b>	<b>417</b>	<b>30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>206,6</b>	<b>133,976</b>	<b>41,58</b>	<b>215,2</b>	<b>2,7483</b>		
<b>10.00</b>																	
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0,0	0,0		1,8		17,3	3,9	21,2	0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>1,8</b>		<b>17,3</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,78	2,52	5,64	44,3	0,45	0,01	0,02	18	83,07	21,75	8,26	14,98	0,28	1,43	
87	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,72	4,07	14,79	115	0	0,14	0,05	3,72	400,88	26,3824	27,1788	74,8026	1,3763	0,0035	
56	Плов с мясом	160/40	10,76	6,57	28,3	215	20	0,06	0,1	1,28	262,9826	16,611	31,9596	141,6609	1,4757	0,005	
76	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6		0,063	0,011	0,35		6,71			0,23		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>18,41</b>	<b>13,46</b>	<b>80,33</b>	<b>506,15</b>	<b>20,45</b>	<b>0,313</b>	<b>0,201</b>	<b>23,35</b>	<b>808,1826</b>	<b>80,2034</b>	<b>69,1484</b>	<b>270,9435</b>	<b>4,342</b>	<b>2,8385</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
470	Булочка творожная	50	5,41	2,37	23,01	135		0,05	0,05	0,07	70,76	42,6272	8,8775	58,9683	0,4992	0,0013	
419	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	0,24	1,04	292	211,2	24,36	156,6	0,1044		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,67</b>	<b>8</b>	<b>31,56</b>	<b>241</b>	<b>20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>1,11</b>	<b>362,76</b>	<b>253,8272</b>	<b>33,2375</b>	<b>215,5683</b>	<b>0,6036</b>	<b>0,0013</b>	
<b>УЖИН</b>																	
148/291	Рагу из овощей, сосиска отварная рубленая	150/3/50	2,49/5,5	8,98/11,95	13,85/0,2	146/130	10	0,08	0,07	14,88	506,45/110	41,4304/17,5	28,2054/10	63,4926/79,5	0,9805/0,9	0,0016	

411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,09	37	0	0	0	0,01	7,74	2,7758	1,1484	2,1506	0,2401		
25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/1,6 5	0,22/0, 3	12,52/10 ,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/2 5,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/16 ,25	0,98/0, 46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>453</b>	<b>11,6</b>	<b>21,47</b>	<b>46,11</b>	<b>416</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>14,89</b>	<b>710,94</b>	<b>75,4562</b>	<b>54,6038</b>	<b>200,89 32</b>	<b>3,5606</b>	<b>1,4016</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>52,24</b>	<b>60,21</b>	<b>228,96</b>	<b>1647,2 5</b>	<b>80,4 5</b>	<b>0,75 3</b>	<b>0,78 1</b>	<b>41,67</b>	<b>2088,4 826</b>	<b>560,7628</b>	<b>202,4697</b>	<b>932,80 5</b>	<b>11,454 5</b>	<b>4,2414</b>	

## 1-ая неделя/Среда

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
413	Чай с молоком	200	2,69	2,83	13,37	90	10	0,03	0,10 2	0,53	153,74	108,3658	13,3284	80,450 6	0,2923		
84	Каша «Дружба» на молоке	200/5	6,21	7,73	27,71	201		0,1	0,1	1,95		182,3			0,5		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,2</b>	<b>14,92</b>	<b>55,7</b>	<b>399</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23 2</b>	<b>2,48</b>	<b>153,74</b>	<b>297,2658</b>	<b>13,3284</b>	<b>80,450 6</b>	<b>1,1323</b>		
<b>10.00</b>																	
420	Кисломолочный продукт (ряженка/снежок)	100	2,7/5,6	2,5/8	10,8/8,4	79/ 134	0,02 /0,0 6	0,03 /0,0 4	0,13 /0,2 6	0,9/ 0,6	136/29 2	121/248	15/28	94/184	0,1/0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7/5, 6</b>	<b>2,5/8</b>	<b>10,8/8,4</b>	<b>79/13 4</b>	<b>0,02 /0,0 6</b>	<b>0,03 /0,0 4</b>	<b>0,13 /0,2 6</b>	<b>0,9/ 0,6</b>	<b>136/29 2</b>	<b>121/248</b>	<b>15/28</b>	<b>94/184</b>	<b>0,1/0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
43	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	0,05	9,16	40		0,04	0,03	2,34	136,47 5	27,867	19,846	32,135	0,4844	0,0023	
204	Суп крестьянский	200	1,99	2,66	15,18	84,16		0,01	0,04	6,8		32,52			1,41		
199	Пюре гороховое	130	11,97	5,34	27,44	206	20	0,36	0,08		541,85 44	63,6284	57,649	178,59 09	3,6677		
42	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4		0,54	0,11		435,25	53,65			4,17		
394	Компот из изюма	200	0,34	0	22	89		0,02	0,02	172,3 3		14,2736	7,308	22,446	0,5507	0	
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>475</b>	<b>27,75</b>	<b>18,77</b>	<b>88,51</b>	<b>619,8 1</b>	<b>20</b>	<b>1,01</b>	<b>0,3</b>	<b>181,4 7</b>	<b>1174,8 294</b>	<b>200,689</b>	<b>96,553</b>	<b>272,67 19</b>	<b>11,262 8</b>	<b>1,4023</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
418	Сок	200	1	0	18,2	76		0,02	0,02	4	240	14	8	14	0,6	2	
443	Крендель сахарный	50	2,98	3,75	22,11	134		0,04	0,02			15,5056	5,3766	29,040 6	0,4411	0,0005	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,98</b>	<b>3,75</b>	<b>40,31</b>	<b>210</b>		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>29,5056</b>	<b>13,3766</b>	<b>43,040 6</b>	<b>1,0411</b>	<b>2,0005</b>	
<b>УЖИН</b>																	
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,64	98,49		0,01	0,06	200	10,93	21,22	5,4	3,4	0,63		

	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,25	11,58	39,33	284,12		0,09	0,016	0,00	10,1						
54	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,5		0,01	0,02	3,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35		
25/11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/25	1,9/1,65	0,22/0,3	12,52/10,45	57,75/45,25	0	0,04/0,04	0,02/0,01		61,25/25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/16,25	0,98/0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>455</b>	<b>11,43</b>	<b>16,83</b>	<b>86,79</b>	<b>545,11</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>0,126</b>	<b>203,5</b>	<b>265,28</b>	<b>55,47</b>	<b>28,15</b>	<b>77,65</b>	<b>2,42</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>57,06/59,96</b>	<b>56,77/62,27</b>	<b>282,11/279,71</b>	<b>1852,92/1907,92</b>	<b>30,02/30,06</b>	<b>1,45/1,46</b>	<b>0,828/0,958</b>	<b>392,35/392,05</b>	<b>1969,8494/2125,8494</b>	<b>703,9304/830,9304</b>	<b>166,408/179,408</b>	<b>567,8131/657,8131</b>	<b>15,9562/16,0562</b>	<b>4,8028</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3,19	13,77	96	10	0,03	0,12	0,52	146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783		
8	Каша рисовая вязкая на молоке	200/5	4,57	5,68	32,92	221	20	0,04	0,01	0,35	141,06	74,5536	26,448	108,40 2	0,4126		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,9</b>	<b>13,23</b>	<b>61,31</b>	<b>425</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,87</b>	<b>287,36</b>	<b>186,9296</b>	<b>38,628</b>	<b>186,70 2</b>	<b>0,8309</b>		
<b>10.00</b>																	
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0,0	0,0		1,8		17,3	3,9	21,2	0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>1,8</b>		<b>17,3</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
11	Салат «Чиполино»	50	0,7	3	4,55	48		0,03	0,01	5	87,5	15,5	7	29	0,3	0,0015	
82	Рассольник на курином бульоне	200	1,72	3,78	12,35	90	0	0,05	0,04	5,36	387,6		17,9916	49,868 4	0,6716	0,0035	
45	Жаркое по-домашнему с мясом кур	200	9	14,1	23,6	250				37							
390	Компот из свежемороженых ягод	200	0,3	0,18	21,91	90	0	0,01	0,01	2,4	103	13,376	9,048	10,44	0,262	0,0008	
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>13,37</b>	<b>21,36</b>	<b>72,86</b>	<b>523,2 5</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>49,76</b>	<b>639,35</b>	<b>37,626</b>	<b>45,7896</b>	<b>128,80 84</b>	<b>2,2136</b>	<b>1,4058</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,09	37	0	0	0	0,01	7,74	2,7758	1,1484	2,1506	0,2401		
2/2	Пряник	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04	0,03		55	14,5	10	45	1,05		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,81</b>	<b>5,92</b>	<b>20,89</b>	<b>152</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>62,74</b>	<b>17,2758</b>	<b>11,1484</b>	<b>47,150 6</b>	<b>1,2901</b>		
<b>УЖИН</b>																	
436	Лимонный напиток	200	0,14	0,02	24,74	96,24		0,01	0	6,4	27,44	16,51	4,06	3,52	0,17		
332 /5/1	Каша ячневая с соусом	130/5/3 0	4,6/3,3 0,5	4,71/ 0,5	32,33/ 1,2	187,22/ 31,07	0,04	0,04	0,03		48,16	5,12	23,23	71,37	0,49	0,65	
	Биточки рыбные	70	10,59	6,47	4,17	117		0,08	0,10	5,46		112,8			0,85		

25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/ 1,65	0,22/ 0,3	12,52/ 10,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/ 25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/ 16,25	0,98/ 0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>458</b>	<b>22,18</b>	<b>12,22</b>	<b>85,41</b>	<b>489,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>11,86</b>	<b>162,35</b>	<b>148,18</b>	<b>42,54</b>	<b>130,64</b>	<b>2,95</b>	<b>2,05</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>50,06</b>	<b>58,23</b>	<b>244,77</b>	<b>1656,6 3</b>	<b>38,0 4</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>64,3</b>	<b>1151,8</b>	<b>407,3114</b>	<b>142,006</b>	<b>514,50 1</b>	<b>7,4846</b>	<b>3,4558</b>	

**1-ая неделя/Пятница**

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17	1,43		137,0			0,43		
252	Запеканка творожная с морковью, с молоком сгущенным	170/30	13,3	5,29	28,01	208,66	1,92	0,06	0,23	1,67	175,35	129,07	28,84		0,51	1,24	
3	Батон с сыром и маслом	30/15/5	5,06	7	14,62	145		0,03	0,03	0,19		126,6			0,47		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>22,03</b>	<b>15,48</b>	<b>58,45</b>	<b>460,66</b>	<b>1,92</b>	<b>0,14</b>	<b>0,43</b>	<b>3,29</b>	<b>175,35</b>	<b>392,67</b>	<b>28,84</b>		<b>1,41</b>	<b>1,24</b>	
<b>10.00</b>																	
420	Кисломолочный продукт (ряженка/снежок)	100	2,7/5,6	2,5/8	10,8/8,4	79/134	0,02/0,06	0,03/0,04	0,13/0,26	0,9/0,6	136/292	121/248	15/28	94/184	0,1/0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7/5,6</b>	<b>2,5/8</b>	<b>10,8/8,4</b>	<b>79/134</b>	<b>0,02/0,06</b>	<b>0,03/0,04</b>	<b>0,13/0,26</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>136/292</b>	<b>121/248</b>	<b>15/28</b>	<b>94/184</b>	<b>0,1/0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
46	Винегрет овощной	50	0,69	3,08	4,33	48	0	0,02	0,02	5,13	142,025	13,4	10,375	22,425	0,425	0,0019	
73	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,3	4,67	7,48	81	10		0,05	9,86	263,17	29,8144	14,9988	35,5482	0,5568	0,0037	
204	Макаронные изделия с маслом	130/5	4,69	8,69	29,5	213,09		0,07	0,012	0,00	7,6						
294	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,33	9,49	1,87	134	10	0,03	0,07	0	197,2205	12,8783	12,41	99,2312	1,389	0,0041	
76	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6		0,063	0,011	0,35		6,71			0,23		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,16</b>	<b>26,23</b>	<b>74,78</b>	<b>607,94</b>	<b>20</b>	<b>0,223</b>	<b>0,183</b>	<b>15,34</b>	<b>671,2655</b>	<b>71,5527</b>	<b>49,5338</b>	<b>196,7044</b>	<b>3,5808</b>	<b>1,4097</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
390	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	21,37	89	0	0,01	0,01	26,4	111,8	5,984	3,132	3,828	0,8178	0,0008	

425	Булочка домашняя	50	3,26	3,77	25,13	147	10	0,04	0,02		46,628 7	15,9239	5,5015	28,617	0,4572	0,0005		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,41</b>	<b>3,91</b>	<b>46,5</b>	<b>236</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>26,4</b>	<b>158,42 87</b>	<b>21,9079</b>	<b>8,6335</b>	<b>32,445</b>	<b>1,275</b>	<b>0,0013</b>		
<b>УЖИН</b>																		
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,09	37	0	0	0	0,01	7,74	2,7758	1,1484	2,1506	0,2401			
182 /5	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/5	5,43	4,23	38,27	213	20	0,11	0,04	0	114,3	21,6	29,4	136,9	2,33			
25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/ 1,65	0,22/ 0,3	12,52/ 10,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/ 25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/ 16,25	0,98/ 0,46	1,4		
	<b>Всего за ужин</b>	<b>455</b>	<b>9,04</b>	<b>4,77</b>	<b>70,33</b>	<b>353</b>	<b>20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>208,79</b>	<b>38,1258</b>	<b>45,7984</b>	<b>194,80 06</b>	<b>4,0101</b>	<b>1,4</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>57,34 / 60,24</b>	<b>52,89 / 58,39</b>	<b>260,86/ 258,46</b>	<b>1736, 6/ 1791, 6</b>	<b>51,9 4/ 51,9 8</b>	<b>0,63 3/ 0,64 3</b>	<b>0,84 3/ 0,97 3</b>	<b>45,94 / 45,64</b>	<b>1349,8 342/ 1505,8 342</b>	<b>645,2564 /772,256 4</b>	<b>147,8057 /160,805 7</b>	<b>517,95/ 607,95</b>	<b>10,375 9/ 10,475 9</b>	<b>4,051</b>		

**2-ая неделя/Понедельник**

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3,19	13,77	96	10	0,03	0,12	0,52	146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783		
182	Каша ячневая вязкая на молоке	200/5	4,39	4,2	33,19	188	20	0,08	0,03	0	90,8	37,2	21,8	150,9	0,82		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,72</b>	<b>11,75</b>	<b>61,58</b>	<b>392</b>	<b>30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,52</b>	<b>237,1</b>	<b>149,576</b>	<b>33,98</b>	<b>229,2</b>	<b>1,2383</b>		
<b>10.00</b>																	
418	Сок	100	0,4	0	11,3	47		0,01	0,01	2	124	12	6	11	1,5	0,002	
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>		<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>124</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>1,5</b>	<b>0,002</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,38	2,29	2,81	37	0	0,01	0,02	1,9	47,025	8,36	8,6783	25,621 5	0,2893		
69	Свекольник на курином бульоне	200	1,39	4,51	8,82	81	10	0,01	0,03	4,03	285,44 6	23,7107	14,7552	37,149	0,7792	0,0046	
732	Котлета куриная	70	13,35	13,26	5,61	195	40	0,07	0,11	0,09	192,43 25	33,9768	21,733	143,63 38	1,5389	0,0061	
130	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,95	4,2	28,29	175	10	0,16	0,08		190,92	9,43336	87,0139	130,53 48	2,918	0,0017	
394	Компот из кураги	200	0,56	0	19,91	82	0	0,01	0,02	0,4	28,53	359,7616	20,01	16,008	33,436 7		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>24,28</b>	<b>24,56</b>	<b>75,89</b>	<b>615,2 5</b>	<b>60</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>6,42</b>	<b>805,60 35</b>	<b>443,9927</b>	<b>163,9404</b>	<b>392,44 71</b>	<b>39,942 1</b>	<b>1,4124</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
419	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	0,24	1,04	292	211,2	24,36	156,6	0,1044		
2/2	Пряник	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04	0,03		55	14,5	10	45	1,05		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,01</b>	<b>11,53</b>	<b>20,35</b>	<b>221</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>1,04</b>	<b>347</b>	<b>225,7</b>	<b>34,36</b>	<b>201,6</b>	<b>1,1544</b>		
<b>УЖИН</b>																	

378	Кисель из свежеморожен ых ягод	200	0,20	0,10	20,50	83,90	0,00	0,00		14,4		15,90	6,60		0,20		
248	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117		0,08	0,10	5,46		112,8			0,85		
204	Макаронные изделия с маслом	130/5	4,69	8,69	29,5	213,0 9		0,07	0,01 2	0,00	7,6						
25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/ 1,65	0,22/ 0,3	12,52/ 10,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/ 25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/ 16,25	0,98/ 0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>455</b>	<b>19,03</b>	<b>15,78</b>	<b>77,14</b>	<b>516,9 9</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14 2</b>	<b>19,86</b>	<b>94,35</b>	<b>142,45</b>	<b>21,85</b>	<b>55,75</b>	<b>2,49</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>62,44</b>	<b>63,62</b>	<b>246,26</b>	<b>1792, 24</b>	<b>110</b>	<b>0,79</b>	<b>0,88 2</b>	<b>29,84</b>	<b>1608,0 535</b>	<b>973,7187</b>	<b>260,1304</b>	<b>889,99 71</b>	<b>46,324 8</b>	<b>2,8144</b>	

**2-ая неделя/Вторник**

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17	1,43		137,0			0,43		
88	Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	192		0,08	0,06	1,95		182,62			0,31		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,18</b>	<b>15,02</b>	<b>55,53</b>	<b>407</b>		<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>3,38</b>		<b>326,22</b>			<b>1,08</b>		
<b>10.00</b>																	
420	Кисломолочный продукт (ряженка/снежок)	100	2,7/5,6	2,5/8	10,8/8,4	79/ 134	0,02 /0,0 6	0,03 /0,0 4	0,13 /0,2 6	0,9/ 0,6	136/29 2	121/248	15/28	94/184	0,1/0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7/ 5,6</b>	<b>2,5/8</b>	<b>10,8/8,4</b>	<b>79/ 134</b>	<b>0,02 /0,0 6</b>	<b>0,03 /0,0 4</b>	<b>0,13 /0,2 6</b>	<b>0,9/ 0,6</b>	<b>136/ 292</b>	<b>121/248</b>	<b>15/28</b>	<b>94/184</b>	<b>0,1/0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
41	Салат из моркови и яблока	50	0,35	2,59	4,37	39,84	1,44	0,01	0,01	3,86	102,44	14,57	5,38	13,23	0,63	1,22	
87	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200	4,89	4,09	14,57	115	0	0,1	0,06	3,72	437,2	31,3104	26,622	95,821 8	1,2511	0,0046	
336	Тушеная капуста с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269		0,11	0,17	4,72		38,45			1,9		
76	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6		0,06 3	0,01 1	0,35		6,71			0,23		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>27,09</b>	<b>21,98</b>	<b>64,19</b>	<b>555,6 9</b>	<b>1,44</b>	<b>0,29 6</b>	<b>0,27 1</b>	<b>12,65</b>	<b>600,89</b>	<b>99,7904</b>	<b>43,752</b>	<b>148,55 18</b>	<b>4,9911</b>	<b>2,6246</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
418	Сок	200	1	0	18,2	76		0,02	0,02	4	240	14	8	14	0,6	2	
470	Булочка творожная	50	5,41	2,37	23,01	135		0,05	0,05	0,07	70,76	42,6272	8,8775	58,968 3	0,4992	0,0013	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,41</b>	<b>2,37</b>	<b>41,21</b>	<b>211</b>		<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>4,07</b>	<b>310,76</b>	<b>56,6272</b>	<b>16,8775</b>	<b>72,968 3</b>	<b>1,0992</b>	<b>2,0013</b>	
<b>УЖИН</b>																	
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,09	37	0	0	0	0,01	7,74	2,7758	1,1484	2,1506	0,2401		

334	Рис отварной с овощами	200	4,62	6,61	41,74	245	0	0,06	0,03	133		17,14	39		0,886	0	
13	Огурцы консервированные порционные	50	0,4	0,05	0,8	5	0	0,01	0,01	2,5	70,5	11,5	7	12	0,3	0	
25	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,52	57,75	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>475</b>	<b>6,98</b>	<b>6,9</b>	<b>64,15</b>	<b>344,75</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>135,51</b>	<b>139,49</b>	<b>40,1658</b>	<b>58,8984</b>	<b>53,6506</b>	<b>2,4061</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>55,36/58,26</b>	<b>48,77/54,27</b>	<b>235,88/233,48</b>	<b>1597,44/1652,44</b>	<b>1,46/1,5</b>	<b>0,66/0,676</b>	<b>0,79/1,0,921</b>	<b>156,51/156,21</b>	<b>1187,14/1343,14</b>	<b>643,8034/770,8034</b>	<b>134,5279/147,5279</b>	<b>369,1707/459,1707</b>	<b>9,6764/9,7764</b>	<b>6,0259</b>	

**2-ая неделя/Среда**

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,09	37	0	0	0	0,01	7,74	2,7758	1,1484	2,1506	0,2401		
100	Суп молочный с вермишелью	200/5	5,25	5,47	17,97	142	20	0,06	0,18		224,6	150,8672	19,2862	122,18 28	0,3028	0,0128	
3	Батон с сыром и маслом	30/15/5	5,06	7	14,62	145		0,03	0,03	0,19		126,6			0,47		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>10,37</b>	<b>12,49</b>	<b>41,68</b>	<b>324</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>232,34</b>	<b>280,243</b>	<b>20,4346</b>	<b>124,33 34</b>	<b>0,5429</b>	<b>0,0128</b>	
<b>10.00</b>																	
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0,0	0,0		1,8		17,3	3,9	21,2	0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>1,8</b>		<b>17,3</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
34	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,32	48	0	0,01	0,02	4,75	136,8	17,575	10,45	20,425	0,665	0,0033	
91	Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	200	2,17	2,38	10,08	70	10	0,04	0,04	3,34	243,37 41	10,581	12,5914	32,979 9	0,5103	0,0024	
292	Жаркое по-домашнему с мясом	200	27,53	7,47	21,95	265	20	0,21	0,34	8,97	1165,4	31,1	65,7	337	4,03	0	
76	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6		0,06 3	0,01 1	0,35		6,71			0,23		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>675</b>	<b>32,56</b>	<b>13,2</b>	<b>57,95</b>	<b>514,8 5</b>	<b>30</b>	<b>0,36 3</b>	<b>0,43 1</b>	<b>17,41</b>	<b>1606,8 241</b>	<b>74,716</b>	<b>100,4914</b>	<b>429,90 49</b>	<b>6,4153</b>	<b>1,4057</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
420	Кисломолочный продукт (снежок/ряженка)	200	5,4/ 11,2	5/ 16	21,6/ 16,8	158/ 268	0,04 / 0,12	0,06 / 0,08	0,26 / 0,52	0,18/ 0,12	272/ 584	242/ 496	30/ 56	188/ 368	0,2/ 0,4		
425	Булочка домашняя	50	3,26	3,77	25,13	147	10	0,04	0,02		46,628 7	15,9239	5,5015	28,617	0,4572	0,0005	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,66/ 14,46</b>	<b>8,77/ 19,77</b>	<b>46,73/ 41,93</b>	<b>305/ 415</b>	<b>10,0 4/1 0,12</b>	<b>0,1/ 0,14 /</b>	<b>0,28 /</b>	<b>0,18/ 0,12</b>	<b>318,62 87/630, 6287</b>	<b>257,9239 /</b>	<b>35,5015/ 61,5015</b>	<b>216,61 7/396,6 17</b>	<b>0,6572/ 0,8572</b>	<b>0,0005</b>	
<b>УЖИН</b>																	

378	Кисель из свежеморожен ых ягод	200	0,20	0,10	20,50	83,90	0,00	0,00		14,4		15,90	6,60		0,20		
249	Пудинг творожно- манный с повидлом	170/30	17,72	13,46	26,22	297	60	0,04	0,25	0,22	157,56 4	152,8692	23,4394	213,45 62	0,8109	0,0017	
25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/ 1,65	0,22/ 0,3	12,52/ 10,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/ 25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/ 16,25	0,98/ 0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>450</b>	<b>21,47</b>	<b>14,08</b>	<b>69,69</b>	<b>483,9</b>	<b>60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>14,62</b>	<b>244,31 4</b>	<b>182,5192</b>	<b>45,2894</b>	<b>269,20 62</b>	<b>2,4509</b>	<b>1,4017</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>73,86 / 79,66</b>	<b>53,95 / 64,95</b>	<b>230,35/ 255,55</b>	<b>1694, 85/18 04,85</b>	<b>120, 04/ 120, 12</b>	<b>0,67 3/ 0,71 3</b>	<b>1,20 1/ 1,46 1</b>	<b>34,21 / 34,15</b>	<b>2402,1 068/27 14,106 8</b>	<b>812,7021 / 1066,702 1</b>	<b>205,6169 / 231,6169</b>	<b>1061,2 615/ 664,64 45</b>	<b>10,266 3/ 10,466 3</b>	<b>2,8207</b>	

2-ая неделя/Четверг

№ репс	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
419	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	20	0,06	0,24	1,04	292	211,2	24,36	156,6	0,1044		
182	Каша пшеничная на молоке	200/3	5,43	4,23	38,27	213	20	0,11	0,04	0	114,3	21,6	29,4	136,9	2,33		
3	Батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0		6,6			0,34		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>438</b>	<b>12,99</b>	<b>14,22</b>	<b>61,44</b>	<b>427</b>	<b>40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>1,04</b>	<b>406,3</b>	<b>239,4</b>	<b>53,76</b>	<b>293,5</b>	<b>2,7744</b>		
<b>10.00</b>																	
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0,0	0,0		1,8		17,3	3,9	21,2	0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>67,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>1,8</b>		<b>17,3</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
11	Салат «Чиполино»	50	0,7	3	4,55	48		0,03	0,01	5	87,5	15,5	7	29	0,3	0,0015	
	Суп рыбный с крупой	200	8,11	4,36	12,22	121											
732	Котлета куриная	70	13,35	13,26	5,61	195	40	0,07	0,11	0,09	192,43 25	33,9768	21,733	143,63 38	1,5389	0,0061	
204	Макаронные изделия с маслом	130/5	4,69	8,69	29,5	213,0 9		0,07	0,01 2	0,00	7,6						
390	Компот из свежеморожен ых ягод	200	0,3	0,18	21,91	90	0	0,01	0,01	2,4	103	13,376	9,048	10,44	0,262	0,0008	
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>680</b>	<b>28,8</b>	<b>29,79</b>	<b>84,24</b>	<b>712,3 4</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16 2</b>	<b>7,49</b>	<b>451,78 25</b>	<b>71,6028</b>	<b>49,531</b>	<b>222,57 38</b>	<b>3,0809</b>	<b>1,4084</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,64	98,49		0,01	0,06	200	10,93	21,22	5,4	3,4	0,63		
000 112	Печенье промышленное	50	3,75	5,9	37,45	208,5 5		0,01	0,04	45	10		6,5	34,5	0,5		
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,43</b>	<b>6,18</b>	<b>58,09</b>	<b>307,0 4</b>		<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>245</b>	<b>20,93</b>	<b>21,22</b>	<b>11,9</b>	<b>37,9</b>	<b>1,13</b>		
<b>УЖИН</b>																	
130	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4		0,00	0,00	6,0		14,6			0,72		
143	Бигус с колбасными изделиями	200	6,62	10,81	14,69	182	0	0,08	0,22	41,09	543,55 02	107,9236	39,1038	103,07 82	1,7864		

25/ 11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/ 25	1,9/ 1,65	0,22/ 0,3	12,52/ 10,45	57,75/ 45,25	0	0,04 /0,0 4	0,02 /0,0 1		61,25/ 25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/ 16,25	0,98/ 0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>450</b>	<b>10,37</b>	<b>11,33</b>	<b>50,66</b>	<b>335,4</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>47,09</b>	<b>630,30 02</b>	<b>136,2736</b>	<b>54,3538</b>	<b>158,82 82</b>	<b>3,9464</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>57,39</b>	<b>67,02</b>	<b>258,73</b>	<b>1848, 88</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,82 2</b>	<b>302,4 2</b>	<b>1509,3 127</b>	<b>485,7964</b>	<b>173,4448</b>	<b>734,00 2</b>	<b>11,131 7</b>	<b>2,8084</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3,19	13,77	96	10	0,03	0,12	0,52	146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783		
199	Каша овсяная вязкая на молоке	200/5	6,78	9,13	23,36	203	30	0,13	0,22	0,78	309,4	171,6352	48,5795	195,62 82	0,9413	0,0151	
3	Батон с сыром и маслом	30/15/5	5,06	7	14,62	145		0,03	0,03	0,19		126,6			0,47		
	<b>Всего за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,87</b>	<b>19,32</b>	<b>51,75</b>	<b>444</b>	<b>40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>1,49</b>	<b>455,7</b>	<b>404,0112</b>	<b>60,7595</b>	<b>273,92 82</b>	<b>1,4896</b>	<b>0,0151</b>	
<b>10.00</b>																	
420	Кисломолочный продукт (ряженка/снежок)	100	2,7/5,6	2,5/8	10,8/8,4	79/ 134	0,02 /0,0 6	0,03 /0,0 4	0,13 /0,2 6	0,9/ 0,6	136/29 2	121/248	15/28	94/184	0,1/0,2		
	<b>Всего за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,7/5,6</b>	<b>2,5/8</b>	<b>10,8/8,4</b>	<b>79/ 134</b>	<b>0,02 /0,0 6</b>	<b>0,03 /0,0 4</b>	<b>0,13 /0,2 6</b>	<b>0,9/ 0,6</b>	<b>136/29 2</b>	<b>121/248</b>	<b>15/28</b>	<b>94/184</b>	<b>0,1/0,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1,02	3,19	6,21	58		0,01	0,02		0,03	2,345	0	23,25	0,189		
73	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,3	4,67	7,48	81	10		0,05	9,86	263,17	29,8144	14,9988	35,548 2	0,5568	0,0037	
258	Рисовое суфле с мясом	180	17,93	11,97	33,34	311	1,92	0,06	0,23	1,67	175,35	129,07	28,84		0,51	1,24	
76	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6		0,06 3	0,01 1	0,35		6,71			0,23		
11	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,45	45,25	0	0,04	0,02		61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	1,4	
	<b>Всего за Обед</b>	<b>655</b>	<b>23,4</b>	<b>20,13</b>	<b>78,63</b>	<b>581,8 5</b>	<b>11,9 2</b>	<b>0,17 3</b>	<b>0,33 1</b>	<b>11,88</b>	<b>499,8</b>	<b>176,6894</b>	<b>55,5888</b>	<b>98,298 2</b>	<b>2,4658</b>	<b>2,6437</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
130	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4		0,00	0,00	6,0		14,6			0,72		
741	Ватрушка с повидлом	50	2,23	1,49	22,06	111		0,04		0,04	44,1	7,8	8,7	21,4	0,54	0	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,25</b>	<b>1,49</b>	<b>35,06</b>	<b>164,4</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>6,04</b>	<b>44,1</b>	<b>22,4</b>	<b>8,7</b>	<b>21,4</b>	<b>1,26</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>																	
390	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	21,37	89	0	0,01	0,01	26,4	111,8	5,984	3,132	3,828	0,8178	0,0008	

10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,38	2,29	2,81	37	0	0,01	0,02	1,9	47,025	8,36	8,6783	25,6215	0,2893		
229	Омлет натуральный	150/5	7,52	13,46	1,51	157	190	0,05	0,31	0,15	120,3	62,8	9,4	138,6	1,54	0	
25/11	Хлеб пшеничный и ржаной	25/25	1,9/1,65	0,22/0,3	12,52/10,45	57,75/45,25	0	0,04/0,04	0,02/0,01		61,25/25,5	8,75/5	11,75/3,5	39,5/16,25	0,98/0,46	1,4	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>455</b>	<b>12,6</b>	<b>16,41</b>	<b>48,66</b>	<b>386</b>	<b>190</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>28,45</b>	<b>365,875</b>	<b>90,894</b>	<b>36,4603</b>	<b>223,7995</b>	<b>4,0871</b>	<b>1,4008</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>55,82 / 58,72</b>	<b>59,85 / 65,35</b>	<b>224,9/222,5</b>	<b>1655,25/1710,25</b>	<b>241,94/241,98</b>	<b>0,573/0,703</b>	<b>1,321/1,331</b>	<b>48,76 / 48,46</b>	<b>1501,475/1657,475</b>	<b>814,9946 / 926,9946</b>	<b>176,5086 / 189,5086</b>	<b>711,4259/801,4259</b>	<b>9,4025/9,5025</b>	<b>4,0596</b>	
	<b>Итого</b>		<b>598,07/615,43</b>	<b>583,58/616,58</b>	<b>2473,01/2266,11</b>	<b>1732,71/1760,216</b>	<b>754,58/754,82</b>	<b>7,088/8,7,288</b>	<b>8,869/9,529</b>	<b>1458,86/1457,6</b>	<b>16584,8742/17520,8742</b>	<b>7068,4619/7815,4619</b>	<b>1812,2/737/1890,2737</b>	<b>7211,3871/7782,7201</b>	<b>177,929/178,429</b>	<b>52,1972</b>	<b>0,0357</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>59,8/61,5</b>	<b>58,3/61,6</b>	<b>247,3/226,6</b>	<b>1732,7/1760,2</b>	<b>75,45/75,48</b>	<b>0,7/0,7</b>	<b>0,88 / 0,95</b>	<b>145,8 / 145,7</b>	<b>1658,4/1752,08</b>	<b>706,84/781,5</b>	<b>181,2/189,02</b>	<b>721,13/778,27</b>	<b>17,79/17,84</b>	<b>5,2</b>	<b>0,00357</b>
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>500</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>	<b>600</b>	<b>900</b>	<b>200</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>