

МБДОУ детский сад № 14 "Золотая рыбка"

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий

Н.А. Цыгулаева

*Отр. № 95 от 13.10.2022г.*

СОГЛАСОВАНО

Е.Ю. Камкина

Главный специалист

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
на 2022-2023 гг**

Сезон: **Сезон**

Категор **Дети 1-3 (ДОУ 2022)**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																		
333	Макароны с сыром	104,5/5 /10,5	7,03	10,21	25,06	220	70	0,06	0,35		45.9917	139.5583	5.7667	100.8417	0,5817				
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48													
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>9,19</b>	<b>12,54</b>	<b>41,78</b>	<b>350</b>	<b>70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>		<b>45,99</b>	<b>143,56</b>	<b>5,77</b>	<b>100,84</b>	<b>0,78</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>				
	<b>Обед</b>																		
133	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,68	1,8	12,3	73	10	0,07	5,78		408.018	10.5812	16.2864	405.176	0,6107				
214	Капуста тушеная с мясом отварным	130/60	20,07	18,38	13	298		0,07	28		665.1856	78.6456	41.4858	209.6477	3.3081				
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.865	4,5	11,55	0,936				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,91</b>	<b>20,72</b>	<b>60,05</b>	<b>528</b>	<b>10</b>	<b>0,23</b>	<b>34,08</b>		<b>1258,36</b>	<b>127,89</b>	<b>84,07</b>	<b>335,52</b>	<b>6,52</b>				
	<b>Полдник</b>																		
65	Салат рыбный	100	7,83	19,3	9,58	243		0,1	5,68		429.1699	35.2897	29.4685	111.219	1.1877				
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>14,21</b>	<b>24,14</b>	<b>47,08</b>	<b>457</b>	<b>10</b>	<b>0,17</b>	<b>5,68</b>		<b>521,86</b>	<b>63,9</b>	<b>45,82</b>	<b>227,62</b>	<b>2,96</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>48,63</b>	<b>57,72</b>	<b>156,75</b>	<b>1 371</b>	<b>90</b>	<b>0,51</b>	<b>172,11</b>		<b>2 048,61</b>	<b>348,15</b>	<b>142,86</b>	<b>672,78</b>	<b>12,03</b>				

## 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	146/4	3,52	5,67	21,56	152	20	0,03	0,4		135.1637	85.0217	19.1203	90.0029	0,2719			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	39.8625	4.5675	29.3625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>6,25</b>	<b>10,95</b>	<b>44,23</b>	<b>301</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>		<b>240.11</b>	<b>134.38</b>	<b>39,11</b>	<b>173.47</b>	<b>1,34</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>124</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,84</b>			
<b>Обед</b>																		
45	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2	2,85	32		0,01	10,92		70,36	19.592	5.904	11.084	0,244			
109	Борщ с мясом и сметаной	150/15/8	5,03	6,03	4,65	93	20	0,04	5,06		237.4753	28.7437	15.8728	62.8662	1.0872			
600	Соус сметанный	15	0,41	1,37	0,69	17	10		0,01		9.0968	6.0377	0.6407	4.4762	0,0228			
478	Запеканка картофельная с печенью	130/40	10,52	16,82	21,33	279		0,13	10,63		890.8735	18.0975	35.6494	143.9987	2.1586			
707	Сок абрикосовый	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1 875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>19,93</b>	<b>26,74</b>	<b>57,57</b>	<b>551</b>	<b>30</b>	<b>0,29</b>	<b>29,12</b>		<b>1 460,61</b>	<b>102,27</b>	<b>87,37</b>	<b>309,98</b>	<b>7,06</b>			
<b>Полдник</b>																		
358	Сырники из творога с джемом	75/10	12,29	8,25	21,45	212	50	0,05	0,19		101.325	116,85	19,5	171.075	0,5775			
698	Ряженка	150	3,5	4	4,75	69	20	0,05	1		181,25	150	18,75	122,5	0,125			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Полдник</b>			<b>17,07</b>	<b>12,49</b>	<b>31,75</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>0,14</b>	<b>1,19</b>		<b>319.02</b>	<b>273,3</b>	<b>49,8</b>	<b>333.18</b>	<b>1,45</b>			
<b>Всего день</b>			<b>43,57</b>	<b>50,42</b>	<b>141,15</b>	<b>1 196</b>	<b>150</b>	<b>0,55</b>	<b>34,9</b>		<b>2 143,74</b>	<b>525,16</b>	<b>185,87</b>	<b>829,42</b>	<b>11,69</b>			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	146/4	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09			51.2857	13.0714	28.1428	72.6428	0,7857			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>7,27</b>	<b>11,06</b>	<b>44,2</b>	<b>306</b>	<b>60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>		<b>261,66</b>	<b>114,52</b>	<b>59,79</b>	<b>213,89</b>	<b>2,32</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
<b>Обед</b>																		
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4		8	8,4	24,8	0,28				
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	150/10	6,45	6,08	7,45	110	20	0,06	0,08		110.0003	16.9514	19.2553	90.1037	1.3582			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26.325	15,75	95,85	1.1025			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25.094	3.176	2.304	4.448	0,0956			
508	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	20	0,02			27,05	0,91	10,89	40,63	0,351			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
<b>Всего Обед</b>			<b>22,14</b>	<b>20,82</b>	<b>77,26</b>	<b>585</b>	<b>90</b>	<b>0,26</b>	<b>5,36</b>		<b>456,2</b>	<b>89,73</b>	<b>75,2</b>	<b>314,78</b>	<b>5,29</b>			
<b>Полдник</b>																		
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16.008	40.368	0,6264			
766	Сдоба обыкновенная	50	4,24	1,82	26,93	141	10	0,05	0,08		74.0725	24.9707	7.5723	44.6643	0,4609			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Полдник</b>			<b>7,19</b>	<b>2,35</b>	<b>56,86</b>	<b>274</b>	<b>10</b>	<b>0,17</b>	<b>6,48</b>		<b>564,92</b>	<b>38,46</b>	<b>35,13</b>	<b>124,63</b>	<b>1,84</b>			
<b>Всего день</b>			<b>36,92</b>	<b>34,55</b>	<b>186,16</b>	<b>1 201</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>144,81</b>		<b>1 505,18</b>	<b>255,51</b>	<b>177,32</b>	<b>662,11</b>	<b>11,21</b>			

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124,587	81,9573	10,8425	68,0792	0,2182			
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115,9167	94,9167	11,5833	69,5833	0,3083			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>7,12</b>	<b>9,22</b>	<b>31,29</b>	<b>236</b>	<b>60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,39</b>		<b>290,25</b>	<b>186,37</b>	<b>37,85</b>	<b>191,76</b>	<b>1,53</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
<b>Обед</b>																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	150	4,56	1,45	8,92	67	10	0,08	4,78		407,2842	18,8027	19,5466	74,3638	0,6635			
486	Голубцы(ленивые)	170	10,4	22,23	10,57	284	30	0,05	15,39		390,8778	69,1124	28,6942	130,8675	1,8109			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1,875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>18,29</b>	<b>24,2</b>	<b>47,54</b>	<b>481</b>	<b>40</b>	<b>0,24</b>	<b>22,67</b>		<b>1050,96</b>	<b>117,72</b>	<b>77,54</b>	<b>292,78</b>	<b>6,02</b>			
<b>Полдник</b>																		
52	Салат картофельный	40	0,71	1,35	5,32	36		0,03	2,73		193,75	7,3762	9,1594	21,0853	0,3129			
733	Оладьи (с маслом)	90	6,36	9,9	36,13	259	20	0,08	0,25		140,7319	62,2651	13,4401	82,9393	0,6464			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1			
<b>Всего Полдник</b>			<b>7,34</b>	<b>11,25</b>	<b>63,15</b>	<b>404</b>	<b>20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,98</b>		<b>334,48</b>	<b>72,39</b>	<b>22,6</b>	<b>104,02</b>	<b>1,06</b>			
<b>Всего день</b>			<b>33,07</b>	<b>44,99</b>	<b>149,82</b>	<b>1 157</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>159,04</b>		<b>1 898,1</b>	<b>389,28</b>	<b>145,19</b>	<b>597,37</b>	<b>10,37</b>			

## 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24.3035	106.5541	7.4785	78.7926	0,4913			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126.2182	79.3201	17.9457	83,52	0,2767			
692	Кофейный напиток с молоком	150	0,99	1,06	15,22	74	10	0,01	0,19		55,2	39.8625	4.5675	29.3625	0,06			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>8,48</b>	<b>8,68</b>	<b>51,57</b>	<b>318</b>	<b>60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,83</b>		<b>230.02</b>	<b>230.04</b>	<b>37,69</b>	<b>218.08</b>	<b>1,33</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
	<b>Обед</b>																	
577	Салат из свеклы	40	0,54	1,5	3,18	29		0,01	1,53		110.5920	12.5031	7.3497	14.3655	0,4677			
123	Щи с мясом и сметаной	150/15/8	5,07	5,96	3,6	88	10	0,04	8,24		209.2786	30.8669	14.3947	59.7954	0,9135			
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	130	2,83	4,65	19,12	130	20	0,14	22,5		662.4280	39.1387	28.6173	84.1447	1.0313			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.8650	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,06</b>	<b>17,81</b>	<b>65,22</b>	<b>519</b>	<b>60</b>	<b>0,35</b>	<b>33,08</b>		<b>1 455,23</b>	<b>165,28</b>	<b>103,59</b>	<b>421,53</b>	<b>6,2</b>			
	<b>Полдник</b>																	
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	75/10	13,16	9,04	12,86	185	50	0,04	0,18		93,45	110.475	16,65	157.725	0,5175			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	4,8	6,14	88												
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>18,21</b>	<b>14</b>	<b>22,7</b>	<b>293</b>	<b>50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>		<b>117,75</b>	<b>114,77</b>	<b>24,35</b>	<b>184,13</b>	<b>1,02</b>			
	<b>Всего день</b>		<b>51,07</b>	<b>40,81</b>	<b>147,33</b>	<b>1 166</b>	<b>170</b>	<b>0,54</b>	<b>166,09</b>		<b>2 025,4</b>	<b>522,9</b>	<b>172,83</b>	<b>832,53</b>	<b>10,3</b>			

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Ма	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149.8159	67.9541	11.4736	151.0568	1.6895			
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Печенье	20	1,99	2,33	4,22	82		0,02				4			0,2			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,07</b>	<b>18,34</b>	<b>18,48</b>	<b>321</b>	<b>130</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>		<b>149,8 2</b>	<b>71,95</b>	<b>11,47</b>	<b>151,0 6</b>	<b>1,89</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
	<b>Обед</b>																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/5	3,37	4,44	9,15	90	10	0,06	3,96		321.7778	16.3899	14.8218	55.9178	0,8608			
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247.73	32.4016	22.9245	141.0966	2.0619			
366	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,61	15	10	0,01	0,48		25.094	3.1760	2.3040	4.448	0,0956			
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	96/4	5,62	7,23	27,46	202	10	0,14			173.4308	11.7108	79,17	118.5342	2.6769			
707	Сок фруктово-ягодный	150	0,5		14,12	58		0,02	2,5		155	15	7,5	13,75	1.875			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,45</b>	<b>26,12</b>	<b>75,1</b>	<b>638</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>7,04</b>		<b>1020.83</b>	<b>93,48</b>	<b>148.52</b>	<b>407.55</b>	<b>9,24</b>			
	<b>Полдник</b>																	
71	Винегрет овощной	125	6,06	10,64	8,9	155		0,05	6,63		411.3575	57.0043	34.4064	43.5544	0,9696			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	150			31,65	122					0,2362	0,1575			0,0237			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>7,34</b>	<b>10,88</b>	<b>46,1</b>	<b>306</b>		<b>0,09</b>	<b>6,63</b>		<b>448.04</b>	<b>63,61</b>	<b>45,96</b>	<b>83,15</b>	<b>1,74</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>44.18</b>	<b>55,66</b>	<b>147,52</b>	<b>1 301</b>	<b>160</b>	<b>0,57</b>	<b>145,82</b>		<b>1 841,09</b>	<b>241,84</b>	<b>213,15</b>	<b>650,56</b>	<b>14,63</b>			



2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброды с сыром	11/5/6,5	3,37	5,25	3,62	75	40	0,02	0,27		24.304	106,554 1	7.479	78.793	0,4913			
160	Вермишель молочная	146/4	3,16	3,05	11,92	87	20	0,03	0,39		124.5870	81.9573	10.8425	68.0792	0,2182			
693	Какао с молоком	150	2,82	2,92	19,63	117	20	0,03	0,97		160,62	91,95	16,23	87,15	0,5325			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>10,2</b>	<b>11,38</b>	<b>38,87</b>	<b>299</b>	<b>80</b>	<b>0,11</b>	<b>1,63</b>		<b>333,81</b>	<b>284,76</b>	<b>42,25</b>	<b>260,42</b>	<b>1,74</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	34		0,02	4		124	15,2	9,6	12,8	1,84			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>124</b>	<b>15,2</b>	<b>9,6</b>	<b>12,8</b>	<b>1,84</b>			
<b>Обед</b>																		
77	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16		0,05	4			8	8,4	24,8	0,28			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/15/8	5,09	5,99	4,91	94	10	0,04	7,09		256.6051	26.9502	15.1878	62.7557	0,9472			
443	Плов	110/45	18,71	17,83	27,18	344		0,06	1,39		420.3986	20.9939	37.9412	210.0181	2.7312			
707	Сок яблочный	150	0,75		15,9	66		0,02	3		180	10,5	6	10,5	2,1			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>28,62</b>	<b>24,42</b>	<b>64,52</b>	<b>592</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>15,48</b>		<b>954,8</b>	<b>81,24</b>	<b>89,33</b>	<b>381,87</b>	<b>7,73</b>			
<b>Полдник</b>																		
362	Пудинг из творога (запеченный)	75/10	10,31	8,36	11,54	163	40	0,02	0,13		89.8275	92.3274	13.5459	125.5280	0,4046			
698	Йогурт	150	4,34	4,97	6,36	88	30	0,04	1,09		226,551 7	186,206 9	21.7241	147,413 8	0,1552			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,5</b>	<b>13,49</b>	<b>21,6</b>	<b>271</b>	<b>70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,22</b>		<b>340,68</b>	<b>282,83</b>	<b>42,97</b>	<b>299,34</b>	<b>1,06</b>			
<b>Всего день</b>			<b>54,64</b>	<b>49,53</b>	<b>132,59</b>	<b>1 196</b>	<b>160</b>	<b>0,48</b>	<b>22,33</b>		<b>1 753,29</b>	<b>664,04</b>	<b>184,15</b>	<b>954,44</b>	<b>12,37</b>			



2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	10/5	0,89	4,06	3,75	55	20	0,03			25,45	5,2	7,72	27,7	0,505			
311	Каша жидкая манная на молоке	146/4	3,27	2,21	29,03	149	10	0,03	0,37		126.2182	79.3201	17.9457	83,52	0,2767			
685/1	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74	20	0,03	1		115.9167	94.9167	11.5833	69.5833	0,3083			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>7,23</b>	<b>8,38</b>	<b>48,4</b>	<b>298</b>	<b>50</b>	<b>0,12</b>	<b>1,37</b>		<b>291.88</b>	<b>183.74</b>	<b>44,95</b>	<b>207,2</b>	<b>1,59</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	80	0,32	0,32	7,84	36		0,03	132		222,4	12,8	7,2	8,8	1,76			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>36</b>		<b>0,03</b>	<b>132</b>		<b>222,4</b>	<b>12,8</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>1,76</b>			
<b>Обед</b>																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка	150	4,37	3,69	11,47	97	10	0,07	3,96		323.1653	15.1616	15.3782	55.4782	0,7233			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,48	9,86	10,1	167	40	0,06	0,5		133,2	26.3250	15,75	95,85	1.1025			
541	Рагу овощное	130	2,67	2,73	14,29	92		0,08	16,68		526,56	48.7784	30.3108	65.8503	1.0588			
639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85			0,3		87,36	23.865	4,5	11,55	0,936			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Обед</b>			<b>19,68</b>	<b>16,82</b>	<b>70,61</b>	<b>513</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>21,44</b>		<b>1 168,09</b>	<b>128.93</b>	<b>87,74</b>	<b>302.53</b>	<b>5,49</b>			
<b>Полдник</b>																		
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286.4813	37.5705	22.1943	174,262	1	0,9132		
685	Чай с сахаром	150	0,17		12,5	48												
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,15</b>	<b>5,04</b>	<b>20,39</b>	<b>184</b>	<b>40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>		<b>322.93</b>	<b>44,02</b>	<b>33,74</b>	<b>213.86</b>	<b>1,66</b>			
<b>Всего день</b>			<b>42,38</b>	<b>30,56</b>	<b>147,24</b>	<b>1 031</b>	<b>140</b>	<b>0,54</b>	<b>155,14</b>		<b>2 005,3</b>	<b>369,49</b>	<b>173,63</b>	<b>732,39</b>	<b>10,5</b>			



МБДОУ детский сад № 14 "Золотая рыбка"

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_ Е.Ю. Камкина  
 Главный специалист

УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_ Н.А. Цыгулаева

*Приказ от 9.05.2023 г. № 1022*



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
 на 2022-2023 гг**

Сезон: **Сезон**  
 Категори **Дети 3-7 (ДОУ 2022)**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
333	Макароны с сыром	130/6/14	8,44	12,25	30,07	264	80	0,07	0,42		55,19	167,47	6,92	121,01	0,698			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,12</b>	<b>16,33</b>	<b>52,45</b>	<b>466</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>0,42</b>		<b>55,19</b>	<b>174,47</b>	<b>6,92</b>	<b>121,01</b>	<b>1,05</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
<b>Обед</b>																		
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,24	2,4	16,4	97	10	0,09	7,71		544.0240	14.1082	21.7152	54.0235	0,8143			
214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70	23,24	21,29	15,05	345		0,08	32,42		770.2149	91.0633	48.0362	242,75	3.8304			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Обед</b>			<b>29,63</b>	<b>24,4</b>	<b>74,78</b>	<b>638</b>	<b>10</b>	<b>0,28</b>	<b>40,49</b>		<b>1 547,4</b>	<b>153,38</b>	<b>104,33</b>	<b>409,48</b>	<b>7,98</b>			
<b>Полдник</b>																		
65	Салат рыбный	115	9,01	22,2	11,02	280		0,12	6,53		493.5454	40.5831	33.8888	127.9018	1.3659			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180			37,98	146					0,2835	0,189		0,0284				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,81</b>	<b>27,12</b>	<b>56,7</b>	<b>528</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>6,53</b>		<b>598,43</b>	<b>71,37</b>	<b>54,09</b>	<b>257,5</b>	<b>3,39</b>			
<b>Всего день</b>			<b>57,9</b>	<b>68,19</b>	<b>192,26</b>	<b>1 670</b>	<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>187,69</b>		<b>2 437,31</b>	<b>412,83</b>	<b>172,99</b>	<b>797,35</b>	<b>14,29</b>			

## 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9 272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162.1965	102.0261	22.9444	108.0035	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.8350	5.4810	35.2350	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>7,34</b>	<b>14,67</b>	<b>52,36</b>	<b>371</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>		<b>283.74</b>	<b>160.76</b>	<b>45,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1,51</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1 955			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,08</b>	<b>36</b>		<b>0,02</b>	<b>4,25</b>		<b>131.75</b>	<b>16,15</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>	<b>1,96</b>			
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	4,27	48		0,01	16,38		105,54	29.3880	8.8560	16.6260	0,366			
109	Борщ с мясом и сметаной	200/20/10	6,81	8,1	6,16	125	20	0,05	6,69		317.0470	38.0882	21.1680	84.6388	1.4595			
600	Соус сметанный	20	0,54	1,83	0,92	22	10		0,01		12.1290	8.0502	0,8543	5.9682	0,0304			
478	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12,38	19,79	25,09	328		0,15	12,51		1048.0865	21.2912	41.9405	169.4102	2.5395			
707	Сок абрикосовый	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	<b>Всего Обед</b>		<b>25,04</b>	<b>33,41</b>	<b>71,73</b>	<b>687</b>	<b>30</b>	<b>0,34</b>	<b>38,59</b>		<b>1797.13</b>	<b>134.39</b>	<b>110.99</b>	<b>391.99</b>	<b>8,86</b>			
	<b>Полдник</b>																	
358	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1	0,77			
698	Ряженка	180	4,2	4,8	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5	147	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>22,29</b>	<b>16,12</b>	<b>41,7</b>	<b>404</b>	<b>90</b>	<b>0,18</b>	<b>1,45</b>		<b>401,2</b>	<b>344,4</b>	<b>63,9</b>	<b>427,9</b>	<b>1,92</b>			
	<b>Всего день</b>		<b>55,01</b>	<b>64,46</b>	<b>173,87</b>	<b>1 498</b>	<b>190</b>	<b>0,65</b>	<b>45</b>		<b>2613.81</b>	<b>655,7</b>	<b>230,49</b>	<b>1036.89</b>	<b>14,24</b>			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.2720	33,76	0,608			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3,25	4,7	20,55	137	20	0,11			61.5429	15.6857	33.7714	87.1714	0,9429			
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192.7440	110,34	19.4760	104,58	0,639			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>8,57</b>	<b>14,8</b>	<b>52,33</b>	<b>377</b>	<b>80</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>		<b>309.59</b>	<b>136.93</b>	<b>70,22</b>	<b>251.91</b>	<b>2,69</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
<b>Обед</b>																		
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15	8,6	8,11	9,93	147	20	0,08	0,1		146.6670	22.6019	25.6737	120,138 3	1.8109			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32.9063	19.6875	119,812 5	1.3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31.3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
508	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	182	20	0,02			35.165	1.183	14.157	52.81900	0,4563			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.875	13.1250	17.625	59,25	1.4625			
<b>Всего Обед</b>			<b>28,63</b>	<b>26,73</b>	<b>98,03</b>	<b>748</b>	<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>7,69</b>		<b>576.41</b>	<b>114.42</b>	<b>98,02</b>	<b>408.64</b>	<b>6,77</b>			
<b>Полдник</b>																		
25	Салат"Степной"из разных овощей	125	1,5	0,29	11,88	56		0,08	6,4		454,4	7,04	16.0080	40.368	0,6264			
766	Сдоба обыкновенная	60	5,09	2,19	32,32	169	10	0,06	0,1		88.8870	29.9649	9.0868	53.5972	0,5531			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Полдник</b>			<b>8,07</b>	<b>2,72</b>	<b>64,75</b>	<b>312</b>	<b>10</b>	<b>0,18</b>	<b>6,5</b>		<b>579.74</b>	<b>43,45</b>	<b>36,64</b>	<b>133.57</b>	<b>1,93</b>			
<b>Всего день</b>			<b>45.61</b>	<b>44,59</b>	<b>223,44</b>	<b>1 475</b>	<b>190</b>	<b>0,75</b>	<b>155,61</b>		<b>1702.03</b>	<b>308,4</b>	<b>212,54</b>	<b>803,47</b>	<b>13,26</b>			

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.272	33,76	0,608			
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149.5044	98.3488	13.0110	81.6951	0,2619			
685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2		139,1	113,9	13,9	83,5	0,37			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>8,39</b>	<b>12,59</b>	<b>36,84</b>	<b>294</b>	<b>80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>		<b>343,9</b>	<b>223.15</b>	<b>43,88</b>	<b>225.36</b>	<b>1,74</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
<b>Обед</b>																		
142/1	Суп картофельный с рыбой	200	6,06	1,92	11,88	89	10	0,1	6,38		542.8655	18.5935	25.6793	99.1516	0,834			
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459.8562	81.3087	33.7579	153.9618	2.1305			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Обед</b>			<b>22,64</b>	<b>28,76</b>	<b>59,61</b>	<b>587</b>	<b>40</b>	<b>0,29</b>	<b>27,48</b>		<b>1317.05</b>	<b>137.48</b>	<b>97,61</b>	<b>368.46</b>	<b>7,43</b>			
<b>Полдник</b>																		
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42			
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148.5503	65.7244	14.1869	87.5471	0,6823			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58					3							
	Пастила	20	0,1		9,2	61						2,75			0,1			
<b>Всего Полдник</b>			<b>8,87</b>	<b>10,57</b>	<b>66,24</b>	<b>416</b>	<b>20</b>	<b>0,15</b>	<b>6,26</b>		<b>148.55</b>	<b>80,47</b>	<b>26,79</b>	<b>124.75</b>	<b>1,2</b>			
<b>Всего день</b>			<b>40.24</b>	<b>52,26</b>	<b>171,02</b>	<b>1 335</b>	<b>140</b>	<b>0,61</b>	<b>175,66</b>		<b>2045.8</b>	<b>454,7</b>	<b>175,93</b>	<b>727,92</b>	<b>12,24</b>			

## 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32.229	141,3	9.917	104,485 8	0,6515				
311	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151.4618	95.1841	21.5349	100.224	0,3321				
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.835	5.481	35.235	0,072				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>10,43</b>	<b>11,04</b>	<b>61,61</b>	<b>388</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,04</b>		<b>274.23</b>	<b>288.62</b>	<b>44,63</b>	<b>266.34</b>	<b>1,56</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>				
	<b>Обед</b>																		
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165.8880	18.7546	11.0246	21.5482	0,7016				
123	Щи с мясом и сметаной	200/20/10	6,9	8,1	4,88	120	20	0,05	11,17		284.1050	41.8334	19.5359	81.2980	1.2418				
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18				
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19				
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.832	28.638	5,4	13,86	1.1232				
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	<b>Всего Обед</b>		<b>27,59</b>	<b>21,59</b>	<b>79,61</b>	<b>624</b>	<b>70</b>	<b>0,4</b>	<b>40,3</b>		<b>1735.26</b>	<b>198.07</b>	<b>125.09</b>	<b>490.52</b>	<b>7,65</b>				
	<b>Полдник</b>																		
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	70	0,05	0,24		124,6	147,3	22,2	210,3	0,69				
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,04	5,76	7,37	105													
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>24,28</b>	<b>18,13</b>	<b>31,92</b>	<b>391</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>		<b>173,2</b>	<b>155,9</b>	<b>37,6</b>	<b>263,1</b>	<b>1,69</b>				
	<b>Всего день</b>		<b>62,64</b>	<b>51,1</b>	<b>181,47</b>	<b>1 441</b>	<b>210</b>	<b>0,64</b>	<b>181,83</b>		<b>2418.99</b>	<b>656,19</b>	<b>214,97</b>	<b>1029.31</b>	<b>12,76</b>				

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																		
340	Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2				
685	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15		149.8159	67.9541	11.4736	151.0568	1.6895				
	Чай с сахаром	180	0,2		15	58													
	Печенье	35	3,48	4,08	7,38	144		0,03				7			0,35				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>14,69</b>	<b>20,29</b>	<b>29,74</b>	<b>422</b>	<b>130</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>		<b>149.82</b>	<b>77,45</b>	<b>11,47</b>	<b>176.06</b>	<b>2,24</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																		
	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>				
	<b>Обед</b>																		
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		435.9570	22.2059	20.0813	75.7596	1.1664				
451	Биточки	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	32.4016	22.9245	141.0966	2.0619				
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31.3675	3,97	2,88	5,56	0,1195				
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7,3	9,4	35,7	263	10	0,18			225,46	15.2240	102.9210	154.0944	3,48				
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25				
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.875	13.125	17.625	59,25	1.4625				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	<b>Всего Обед</b>		<b>28,43</b>	<b>30,26</b>	<b>94,23</b>	<b>769</b>	<b>40</b>	<b>0,46</b>	<b>9,07</b>		<b>1254.84</b>	<b>111.38</b>	<b>186.98</b>	<b>491.86</b>	<b>11,29</b>				
	<b>Полдник</b>																		
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63		411.3575	57.0042	34.4063	43.5544	0,9697				
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодн)	180			37,98	146					0,2835	0,189			0,0284				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>7,78</b>	<b>10,97</b>	<b>54,28</b>	<b>341</b>		<b>0,1</b>	<b>6,63</b>		<b>460.24</b>	<b>65,79</b>	<b>49,81</b>	<b>96,35</b>	<b>2</b>				
	<b>Всего день</b>		<b>51,24</b>	<b>61,86</b>	<b>186,58</b>	<b>1 570</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>158,5</b>		<b>2101.2</b>	<b>268,22</b>	<b>255,91</b>	<b>773,62</b>	<b>17,4</b>				



## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.272	33,76	0,608			
311	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162.1965	102,026 1	22.9444	108,003 5	0,3263			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,19	1,27	18,27	89	10	0,01	0,23		66,24	47.835	5.481	35.235	0,072			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>7,34</b>	<b>14,67</b>	<b>52,36</b>	<b>371</b>	<b>70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>		<b>283,74</b>	<b>160,76</b>	<b>45,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1,51</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
386	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,5		295,8	6,8	35,7	23,8	0,51			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>0,43</b>	<b>17,85</b>	<b>81</b>		<b>0,03</b>	<b>8,5</b>		<b>295,8</b>	<b>6,8</b>	<b>35,7</b>	<b>23,8</b>	<b>0,51</b>			
	<b>Обед</b>																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165.8880	18.7546	11.0246	21.5482	0,7016			
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,86	2,45	11,88	81	10	0,03	0,6		106.4980	46.0038	13.6353	48.4677	0,46			
216	Картофель тушеный с цыпленком	150/50	23,68	24,53	19,62	394	50	0,18	9,93		975.6320	37.6640	48.8122	241.8670	2.4656			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	<b>Всего Обед</b>		<b>31,07</b>	<b>29,86</b>	<b>77,75</b>	<b>705</b>	<b>60</b>	<b>0,32</b>	<b>13,19</b>		<b>1469,02</b>	<b>148,49</b>	<b>104,2</b>	<b>411,39</b>	<b>6,71</b>			
	<b>Полдник</b>																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40		0,02	5,7		80,37	13,11	7,98	24.012	0,342			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
775	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193		0,07	0,01		63,4	16,4	15,1	43,7	0,74			
686	Чай с лимоном	180/4	0,18		13,5	52												
	<b>Всего Полдник</b>		<b>11,24</b>	<b>13,3</b>	<b>54,09</b>	<b>377</b>	<b>10</b>	<b>0,16</b>	<b>5,71</b>		<b>236,22</b>	<b>57,96</b>	<b>39,43</b>	<b>184,11</b>	<b>2,83</b>			
	<b>Всего день</b>		<b>50,93</b>	<b>58,26</b>	<b>202,05</b>	<b>1 534</b>	<b>140</b>	<b>0,62</b>	<b>28,11</b>		<b>2284,78</b>	<b>374,01</b>	<b>224,72</b>	<b>822,7</b>	<b>11,56</b>			

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32.2286	141,3	9.9171	104,485 8	0,6515				
160	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149.5044	98.3488	13.0110	81.6951	0,2619				
693	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192.744	110,34	19.476	104,58	0,639				
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5				
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,5</b>	<b>14,29</b>	<b>46,37</b>	<b>365</b>	<b>90</b>	<b>0,14</b>	<b>2</b>		<b>398.78</b>	<b>354.29</b>	<b>50,1</b>	<b>317.16</b>	<b>2,05</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	10,2	13,6	1 955				
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,08</b>	<b>36</b>		<b>0,02</b>	<b>4,25</b>		<b>131,7 5</b>	<b>16,15</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>	<b>1,96</b>				
<b>Обед</b>																			
77	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24		0,07	6			12	12,6	37,2	0,42				
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/20/10	6,94	8,15	6,64	128	20	0,06	9,61		348.2250	36.5270	20.6103	85.3087	1.2875				
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494.5866	24.6987	44.6367	247.0801	3.2132				
707	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25				
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625				
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
<b>Всего Обед</b>			<b>35,16</b>	<b>29,94</b>	<b>77,83</b>	<b>721</b>	<b>20</b>	<b>0,34</b>	<b>20,25</b>		<b>1157.14</b>	<b>110,8</b>	<b>116.02</b>	<b>484.94</b>	<b>9,38</b>				
<b>Полдник</b>																			
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,103 2	180 612	167.3706	0,5394				
698	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8	216	25,2	171	0,18				
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1				
<b>Всего Полдник</b>			<b>20,49</b>	<b>17,23</b>	<b>30,16</b>	<b>357</b>	<b>90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>		<b>431.17</b>	<b>347,7</b>	<b>58,66</b>	<b>391.17</b>	<b>1,72</b>				
<b>Всего день</b>			<b>68,49</b>	<b>61,72</b>	<b>162,44</b>	<b>1 479</b>	<b>200</b>	<b>0,63</b>	<b>27,94</b>		<b>2118.83</b>	<b>828,94</b>	<b>234,99</b>	<b>1206.87</b>	<b>15,11</b>				

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9.2720	33,76	0,608			
311	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151.4618	95.1841	21.5349	100.2240	0,3321			
685/1	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	20	0,04	1,2		139,1	113,9	13,9	83,5	0,37			
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
<b>Всего Завтрак</b>			<b>8,52</b>	<b>11,58</b>	<b>57,37</b>	<b>368</b>	<b>70</b>	<b>0,14</b>	<b>1,65</b>		<b>345.86</b>	<b>219.98</b>	<b>52,41</b>	<b>243.88</b>	<b>1,81</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>38</b>		<b>0,03</b>	<b>140,25</b>		<b>236,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,65</b>	<b>9,35</b>	<b>1,87</b>			
<b>Обед</b>																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430.8871	20.2155	20.5043	73.9709	0,9644			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32.9063	19.6875	119.8125	1.3781			
541	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25		607.5692	56.2828	34.9740	75.9811	1.2217			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104.8320	28.6380	5,4	13,86	1.1232			
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91.8750	13.1250	17.6250	59,25	1.4625			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
<b>Всего Обед</b>			<b>24,91</b>	<b>21,1</b>	<b>87,73</b>	<b>640</b>	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>25,52</b>		<b>1438.11</b>	<b>157.62</b>	<b>109.74</b>	<b>382.47</b>	<b>6,9</b>			
<b>Полдник</b>																		
382	Рыба,запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0,33		286.4813	37.5705	22.1943	174.2621	0,9132			
685	Чай с сахаром	180	0,2		15	58												
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
<b>Всего Полдник</b>			<b>15,6</b>	<b>5,12</b>	<b>24,74</b>	<b>204</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>0,33</b>		<b>335.08</b>	<b>46,17</b>	<b>37,59</b>	<b>227.06</b>	<b>1,91</b>			
<b>Всего день</b>			<b>49,37</b>	<b>38,14</b>	<b>178,17</b>	<b>1 250</b>	<b>170</b>	<b>0,64</b>	<b>167,75</b>		<b>2 355,36</b>	<b>437,37</b>	<b>207,39</b>	<b>862,77</b>	<b>12,49</b>			

