ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 722A12721EF55AF37D22ED66CC67DFFFEBBC196E
Владелец: Пугачевская Оксана Алексеевна
Действителен: с 25.02.2021 до 25.02.2022

«Утверждаю»
Заведующая МДОУ 82
_____ О.А. Пугачевская
Приказ №8 от 15.02.2021 г.

Примерное 2-х недельное меню и

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

приготавливаемых блюд

на время пребывания детей 10,5 часов возраст 3-7 лет

в муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении детский сад комбинированного вида № 82 г. Сочи

МДОУ № 82
Кухня

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ № 82 _____ Пугачевская О.А.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад комбинированного вида № 82 г. Сочи

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

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
411	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**310**	**7,64**	**14,15**	**18**	**230**	**0,08**	**4,22**	**0,13**		**56,05**	**141,55**	**26,25**	**2,36**
	Второй завтрак													
418	Сок яблочный	170	0,68		19,21	80	0,02	3,4			20,4	18,7	10,2	2,55
	Всего в Второй завтрак	**170**	**0,68**		**19,21**	**80**	**0,02**	**3,4**			**20,4**	**18,7**	**10,2**	**2,55**
	Обед													
	Огурцы консервированные	60	0,43	0,05	0,86	6	0,01	2,7			12,42	12,96	7,56	0,32
95	Суп с рыбными консервами	200	7,64	5,07	10,92	120	0,07	9,28	0,02		69,05	109,99	33,78	0,81
292	Жаркое по-домашнему	80/140	22,22	18,81	20,39	340	0,21	25	0,01		30,96	277,78	54,48	4,09
394	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный	38	3,23	0,61	14,06	75	0,1				16,34	100,32	29,26	1,9
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день	5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**735**	**36,29**	**25,04**	**74,17**	**668**	**0,47**	**36,98**	**0,03**		**162,13**	**567,41**	**145,92**	**8,95**
	Уплотненный подник													
99	Суп молочный манный	220	6,19	7,77	25,91	198	0,09	2,15	0,04		201,7	162,03	25,81	0,27
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**415**	**12,61**	**12,48**	**38,16**	**315**	**0,19**	**3,41**	**0,07**		**423,38**	**358,48**	**61,06**	**1,1**
	Всего в день		**57,22**	**51,67**	**149,54**	**1 293**	**0,76**	**48,01**	**0,23**		**661,96**	**1 086,14**	**243,43**	**14,96**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
244	Вареники ленивые со сметаной		100/5	10,14	12,59	10,02	194	0,05	0,29	0,08		98,83	130,34	15,7	0,47
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
1	Бутерброды с маслом		30/10	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**315**		**11,5**	**16,74**	**22,62**	**287**	**0,09**	**0,31**	**0,11**		**108,28**	**172,89**	**28,15**	**1,41**
	Второй завтрак														
419	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19
	Печенье сахарное		30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
	Всего в Второй завтрак	**210**		**7,73**	**8,42**	**16,15**	**171**	**0,1**	**2,46**	**0,04**		**235,5**	**197,1**	**32,5**	**0,82**
	Обед														
21	Салат из белокочанной капусты		90	1,56	5,08	8,57	86	0,02	38,7			47,49	27,14	14,42	0,58
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)		200	2,38	3,35	17,26	109	0,07	11,4			17,64	77,36	21,58	0,83
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02
304	Тефтели мясные (2-й вариант)		160	8,68	7,64	10,97	147	0,05	1,1	0,03		11,82	97,4	17,68	0,79
336	Картофель отварной		180	3,02	2,94	24,48	136	0,18	30	0,01		15,54	87,78	34,51	1,35
394	Компот из смеси сухофруктов		180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**897**		**21,24**	**21,99**	**100,64**	**684**	**0,48**	**81,23**	**0,06**		**147,35**	**441,24**	**132,93**	**6,9**
	Уплотненный подник														
99	Суп молочный манный		220	6,19	7,77	25,91	198	0,09	2,15	0,04		201,7	162,03	25,81	0,27
	Йогурт		180	9	2,7	15,3	122	0,05	1,08	0,02		223,2	171	27	0,18
	Хлеб пшеничный		15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**415**		**16,39**	**10,68**	**46,26**	**347**	**0,17**	**3,23**	**0,06**		**430,58**	**367,48**	**62,86**	**1,1**
	Всего в день			**56,86**	**57,83**	**185,67**	**1 489**	**0,84**	**87,23**	**0,27**		**921,71**	**1 178,71**	**256,44**	**10,23**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
101	Суп молочный с пшеном		220	6,4	7,86	27,22	205	0,14	2	0,04		190,36	181,32	36,51	0,6
416	Какао с молоком		180	3,06	3,29	13,06	94	0,04	1,2	0,02		111,66	95,9	16,7	0,38
3	Бутерброды с маслом и сыром		20/10	4,04	5,09	6,2	87	0,04	0,28	0,03		112,67	98,72	12,84	0,84
	Всего в Завтрак	**430**		**13,5**	**16,24**	**46,48**	**386**	**0,22**	**3,48**	**0,09**		**414,69**	**375,94**	**66,05**	**1,82**
	Второй завтрак														
420	Кефир		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18

	Всего в Второй завтрак	**180**		**5,22**	**4,5**	**7,2**	**90**	**0,07**	**1,26**	**0,03**		**216**	**162**	**25,2**	**0,18**
	Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)		90	0,88	5,51	3,44	67	0,05	15,03			16,65	30,72	14,56	0,67
117	Бульон с гренками, куриный		200/10	13,07	8,81	15,42	193	0,08	0,09			17,73	127,45	22,87	2,1
321	Плов из птицы		80	24,07	25,47	31,2	450	0,12	1,52	0,1		32,4	263,66	47,38	2,42
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
	Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**727**		**42,53**	**40,62**	**78,78**	**850**	**0,38**	**16,66**	**0,1**		**110,58**	**542,64**	**121,93**	**8,16**
	Уплотненный подник														
148	Рагу из овощей с соусом томатным		150/5	3,83	12,64	15,49	191	0,12	58,23	0,01		72,11	88,93	38,46	1,44
418	Сок яблочный		170	0,68		19,21	80	0,02	3,4			20,4	18,7	10,2	2,55
	Хлеб пшеничный		15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**365**		**5,71**	**12,85**	**39,75**	**298**	**0,17**	**61,63**	**0,01**		**98,19**	**142,08**	**58,71**	**4,64**
	Всего в день			**66,96**	**74,21**	**172,21**	**1 624**	**0,84**	**83,03**	**0,23**		**839,46**	**1 222,66**	**271,89**	**14,8**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
229	Омлет натуральный		80/5	6,35	12,04	1,15	138	0,04	0,21	0,15		45,94	104,8	7,79	1,17
	Зеленый горошек консервированный		50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	5			10	31	10,5	0,35
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
1	Бутерброды с маслом		15/5	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**345**		**9,26**	**16,29**	**17**	**251**	**0,14**	**5,23**	**0,18**		**65,39**	**178,35**	**30,74**	**2,46**
	Второй завтрак														
	Вафли		20	1,1	5,2	12,8	102								
	Кисель		180			9,98	40					0,2			0,03
	Всего в Второй завтрак	**200**		**1,1**	**5,2**	**22,78**	**142**					**0,2**			**0,03**
	Обед														
	Огурцы консервированные		60	0,43	0,05	0,86	6	0,01	2,7			12,42	12,96	7,56	0,32
87	Суп картофельный с горохом		200	4,46	3,49	15,79	112	0,15	9,7			36,82	112,46	31,16	1,47
261	Рыба, тушенная с овощами		130	24,6	8,37	3,9	189	0,19	6,84	0,02		79,62	387,17	95,05	1,61
339	Пюре картофельное		180	3,61	6,7	25,46	177	0,19	30,26	0,03		40,26	106,82	37,33	1,37
394	Компот из смеси сухофруктов		180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**827**		**38,42**	**19,59**	**85,05**	**670**	**0,7**	**49,5**	**0,05**		**215,38**	**764,97**	**215,04**	**8,1**
	Уплотненный подник														

98	Суп молочный рисовый	220	5,27	6,67	25,76	184	0,07	1,95	0,04		181,76	158,07	28,51	0,26
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,54	0,03		223,2	165,6	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
386	Яблоки	250	1	1	24,51	111	0,08	412,5			40	27,5	22,5	5,49
	Всего в Уплотненный подник 665		**12,69**	**12,38**	**62,88**	**414**	**0,22**	**414,99**	**0,07**		**450,64**	**385,62**	**86,26**	**6,58**
	Всего в день		**61,48**	**53,46**	**187,71**	**1 477**	**1,06**	**469,72**	**0,3**		**731,61**	**1 328,94**	**332,04**	**17,17**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
251	Запеканка из творога	100	17,74	10,45	19,49	243	0,07	0,45	0,07		154,59	225,22	24,71	0,72
	Повидло	25	0,1		16,33	66		0,13			3,5	2,25	1,75	0,33
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	2,4	10,52	72	0,03	0,98	0,02		90,14	67,5	10,5	0,07
3	Бутерброды с маслом и сыром	20/10	4,04	5,09	6,2	87	0,04	0,28	0,03		112,67	98,72	12,84	0,84
	Всего в Завтрак 335		**23,98**	**17,94**	**52,54**	**468**	**0,14**	**1,84**	**0,12**		**360,9**	**393,69**	**49,8**	**1,96**
	Второй завтрак													
386	Яблоки	192	0,77	0,77	18,82	85	0,06	316,8			30,72	21,12	17,28	4,22
	Всего в Второй завтрак 192		**0,77**	**0,77**	**18,82**	**85**	**0,06**	**316,8**			**30,72**	**21,12**	**17,28**	**4,22**
	Обед													
55	Икра свекольная	90	1,59	6,07	10,3	102	0,03	10,79			35,22	46,51	19,68	1,34
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,86	4,16	8,62	79	0,07	30,2			36,62	45,32	19,48	0,78
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02
294	Бефстроганов из печени	60/60	18,75	5,56	15,85	188	0,32	31,33	7,4		29,52	318,2	26,16	6,63
	Макароны отварные с маслом	150	4,41	4,36	29,32	174	0,07		0,02		8,88	37,84	6,74	0,68
411	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день	5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед 837		**32,25**	**23,14**	**96,83**	**723**	**0,65**	**72,37**	**7,44**		**166,94**	**601,08**	**117,68**	**12,92**
	Уплотненный подник													
101	Суп молочный с пшеничной крупой	220	6,4	7,5	28,55	207	0,11	2	0,04		185,54	186,36	21,57	0,91
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник 415		**12,82**	**12,21**	**40,8**	**324**	**0,21**	**3,26**	**0,07**		**407,22**	**382,81**	**56,82**	**1,74**
	Всего в день		**69,82**	**54,06**	**208,99**	**1 600**	**1,06**	**394,27**	**7,63**		**965,78**	**1 398,7**	**241,58**	**20,84**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													

227	Яйца вареные		1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Икра кабачковая консервированная		60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
1	Бутерброды с маслом		15/5	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**310**		**7,64**	**14,15**	**18**	**230**	**0,08**	**4,22**	**0,13**		**56,05**	**141,55**	**26,25**	**2,36**
	Второй завтрак														
418	Сок яблочный		170	0,68		19,21	80	0,02	3,4			20,4	18,7	10,2	2,55
	Печенье сахарное		30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
	Всего в Второй завтрак	**200**		**2,93**	**3,54**	**26,29**	**149**	**0,04**	**3,4**			**29,1**	**45,7**	**16,2**	**3,18**
	Обед														
21	Салат из белокочанной капусты		90	1,56	5,08	8,57	86	0,02	38,7			47,49	27,14	14,42	0,58
86	Суп картофельный с крупой пшенной		200	2,11	3,32	15,88	102	0,09	12,4			17,14	68,98	21,53	0,78
293	Гуляш из отварного мяса		60/60	16,66	16,77	4,8	237	0,08	2,78	0,02		22,81	182,32	28,2	2,62
336	Картофель отварной		180	3,02	2,94	24,48	136	0,18	30	0,01		15,54	87,78	34,51	1,35
394	Компот из смеси сухофруктов		180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**847**		**28,67**	**29,09**	**92,77**	**747**	**0,53**	**83,88**	**0,03**		**149,24**	**511,78**	**142,6**	**8,66**
	Уплотненный подник														
98	Суп молочный рисовый		220	5,27	6,67	25,76	184	0,07	1,95	0,04		181,76	158,07	28,51	0,26
420	Кефир		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный		15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**415**		**11,69**	**11,38**	**38,01**	**301**	**0,17**	**3,21**	**0,07**		**403,44**	**354,52**	**63,76**	**1,09**
	Всего в день			**50,93**	**58,16**	**175,07**	**1 427**	**0,82**	**94,71**	**0,23**		**637,83**	**1 053,55**	**248,81**	**15,29**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
244	Вареники ленивые со сметаной		100/5	10,14	12,59	10,02	194	0,05	0,29	0,08		98,83	130,34	15,7	0,47
416	Какао с молоком		180	3,06	3,29	13,06	94	0,04	1,2	0,02		111,66	95,9	16,7	0,38
1	Бутерброды с маслом		15/5	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**305**		**14,52**	**20,02**	**28,68**	**353**	**0,13**	**1,49**	**0,13**		**217,84**	**267,14**	**43,97**	**1,61**
	Второй завтрак														
418	Сок яблочный		170	0,68		19,21	80	0,02	3,4			20,4	18,7	10,2	2,55
	Всего в Второй завтрак	**170**		**0,68**		**19,21**	**80**	**0,02**	**3,4**			**20,4**	**18,7**	**10,2**	**2,55**
	Обед														
	Огурцы консервированные		60	0,43	0,05	0,86	6	0,01	2,7			12,42	12,96	7,56	0,32
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)		200	2,38	3,35	17,26	109	0,07	11,4			17,64	77,36	21,58	0,83
	Сметана		10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02

304	Тефтели мясные (2-й вариант)		160	8,68	7,64	10,97	147	0,05	1,1	0,03	11,82	97,4	17,68	0,79
354	Капуста тушеная		170	4,04	6,16	17,1	140	0,06	89,82		98,82	71,45	33,74	1,38
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02		2,1	1,65	0,88	0,18
	Хлеб пшеничный		38	3,23	0,61	14,06	75	0,1			16,34	100,32	29,26	1,9
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08			14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5								18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**875**		**21,85**	**20,32**	**81,89**	**598**	**0,37**	**105,07**	**0,05**	**200,84**	**433,5**	**132,34**	**7,21**
	Уплотненный подник													
99	Суп молочный манный		220	6,19	7,77	25,91	198	0,09	2,15	0,04	201,7	162,03	25,81	0,27
	Йогурт		180	9	2,7	15,3	122	0,05	1,08	0,02	223,2	171	27	0,18
	Хлеб пшеничный		15	1,2	0,21	5,05	27	0,03			5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**415**		**16,39**	**10,68**	**46,26**	**347**	**0,17**	**3,23**	**0,06**	**430,58**	**367,48**	**62,86**	**1,1**
	Всего в день			**53,44**	**51,02**	**176,04**	**1 378**	**0,69**	**113,19**	**0,24**	**869,66**	**1 086,82**	**249,37**	**12,47**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
220	Макароны отварные с сыром		180	10,44	10,7	27,93	250	0,08	0,67	0,08		260,5	165,7	6,42	0,65
	Кисель витаминный		180			36,8	147	0,64	32						
1	Бутерброды с маслом		15/5	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак	**380**		**11,76**	**14,84**	**70,33**	**462**	**0,76**	**32,67**	**0,11**		**267,85**	**206,6**	**17,99**	**1,41**
	Второй завтрак														
420	Кефир		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18
	Печенье сахарное		30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
	Всего в Второй завтрак	**210**		**7,47**	**8,04**	**14,28**	**159**	**0,09**	**1,26**	**0,03**		**224,7**	**189**	**31,2**	**0,81**
	Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)		90	0,88	5,51	3,44	67	0,05	15,03			16,65	30,72	14,56	0,67
117	Бульон с гренками, куриный		200/10	13,07	8,81	15,42	193	0,08	0,09			17,73	127,45	22,87	2,1
321	Плов из птицы		80	24,07	25,47	31,2	450	0,12	1,52	0,1		32,4	263,66	47,38	2,42
394	Компот из смеси сухофруктов		180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный		15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
	Хлеб ржаной		42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день		5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**712**		**42,07**	**40,53**	**83,55**	**866**	**0,37**	**16,64**	**0,1**		**106,59**	**527,79**	**117,2**	**7,77**
	Уплотненный подник														
148	Рагу из овощей с соусом томатным		150/5	3,83	12,64	15,49	191	0,12	58,23	0,01		72,11	88,93	38,46	1,44
411	Чай с сахаром		180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
	Хлеб пшеничный		15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
386	Яблоки		192	0,77	0,77	18,82	85	0,06	316,8			30,72	21,12	17,28	4,22
	Всего в Уплотненный подник	**577**		**5,84**	**13,63**	**46,36**	**331**	**0,21**	**375,05**	**0,01**		**110,61**	**146,15**	**66,67**	**6,49**

	Всего в день	**67,14**	**77,04**	**214,52**	**1 818**	**1,43**	**425,62**	**0,25**		**709,75**	**1 069,54**	**233,06**	**16,48**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
251	Запеканка из творога	100	17,74	10,45	19,49	243	0,07	0,45	0,07		154,59	225,22	24,71	0,72
	Повидло	25	0,1		16,33	66		0,13			3,5	2,25	1,75	0,33
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	2,4	10,52	72	0,03	0,98	0,02		90,14	67,5	10,5	0,07
1	Бутерброды с маслом	30/10	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,03		7,35	40,9	11,57	0,76
	Всего в Завтрак **325**		**21,26**	**16,99**	**51,94**	**446**	**0,14**	**1,56**	**0,12**		**255,58**	**335,87**	**48,53**	**1,88**
	Второй завтрак													
418	Сок яблочный	170	0,68		19,21	80	0,02	3,4			20,4	18,7	10,2	2,55
	Всего в Второй завтрак **170**		**0,68**		**19,21**	**80**	**0,02**	**3,4**			**20,4**	**18,7**	**10,2**	**2,55**
	Обед													
	Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
87	Суп картофельный с горохом	200	4,46	3,49	15,79	112	0,15	9,7			36,82	112,46	31,16	1,47
	Котлеты рыбные любительские	100	25,63	4,01	3,82	154	0,19	4,12	0,05		83,04	404,23	94,57	1,79
339	Пюре картофельное	180	3,61	6,7	25,46	177	0,19	30,26	0,03		40,26	106,82	37,33	1,37
411	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день	5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед **797**		**39,41**	**20,43**	**78,91**	**657**	**0,67**	**48,3**	**0,08**		**228,52**	**766,52**	**209,18**	**8,02**
	Уплотненный подник													
101	Суп молочный с гречневой крупой	220	6,6	7,86	26,43	203	0,14	2	0,04		189,1	193,02	57,57	1,32
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,54	0,03		223,2	165,6	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник **415**		**13,02**	**12,57**	**39,04**	**322**	**0,21**	**2,54**	**0,07**		**417,98**	**393,07**	**92,82**	**2,15**
	Всего в день		**74,37**	**49,99**	**189,1**	**1 505**	**1,04**	**55,8**	**0,27**		**922,48**	**1 514,16**	**360,73**	**14,6**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229	Омлет натуральный	80/5	6,35	12,04	1,15	138	0,04	0,21	0,15		45,94	104,8	7,79	1,17
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	5			10	31	10,5	0,35
411	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	7	28		0,02			2,1	1,65	0,88	0,18
3	Бутерброды с маслом и сыром	20/10	4,04	5,09	6,2	87	0,04	0,28	0,03		112,67	98,72	12,84	0,84
	Всего в Завтрак **355**		**11,98**	**17,24**	**17,6**	**273**	**0,14**	**5,51**	**0,18**		**170,71**	**236,17**	**32,01**	**2,54**
	Второй завтрак													

386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0,03**	**10**			**16**	**11**	**9**	**2,2**
	Обед													
	Огурцы консервированные	60	0,43	0,05	0,86	6	0,01	2,7			12,42	12,96	7,56	0,32
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,57	5,12	10,63	95	0,05	16,5			31,38	43,9	19,24	0,96
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02
294	Бефстроганов из печени	60/60	18,75	5,56	15,85	188	0,32	31,33	7,4		29,52	318,2	26,16	6,63
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	5,06	3,21	24,87	149	0,17		0,01		8,43	119,83	80,01	2,69
394	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08				14,7	66,36	19,74	1,64
	Соль на день	5									18,4		1,1	0,15
	Всего в Обед	**747**	**31,41**	**16,92**	**91,57**	**644**	**0,71**	**50,56**	**7,43**		**136,61**	**646,45**	**177,71**	**13,95**
	Уплотненный подник													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,2	7,47	27,8	203	0,09	2	0,04		188,92	155,04	24,45	0,4
420	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03		216	162	25,2	0,18
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в Уплотненный подник	**415**	**12,62**	**12,18**	**40,05**	**320**	**0,19**	**3,26**	**0,07**		**410,6**	**351,49**	**59,7**	**1,23**
	Всего в день		**56,41**	**46,74**	**159,02**	**1 281**	**1,07**	**69,33**	**7,68**		**733,92**	**1 245,11**	**278,42**	**19,92**
	Итого		**614,64**	**574,19**	**1 817,**	**14 891**	**9,61**	**1 840,9**	**17,33**		**7 994,16**	**12 184,3**	**2 715,7**	**156,76**
	Среднее за период		**61,46**	**57,42**	**181,79**	**1 489**	**0,96**	**184,09**	**1,73**		**799,42**	**1 218,43**	**271,58**	**15,68**
	Минимальные нормативные значения		**46**	**51**	**222**	**1 530**	**0,85**	**42,5**	**0,85**	**5,95**	**765**	**1 147,5**	**170**	**8,5**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,51**	**34,7**	**48,83**									