


«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 5,5 часов возраст 3-7 лет**

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МДОУ № 82 Пугачевская О.А.

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



Сезон: **Летне-осенний**  
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет) ГКП**  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
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
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>300</b>	<b>7,67</b>	<b>14,16</b>	<b>17,63</b>	<b>229</b>	<b>0,08</b>	<b>4,24</b>	<b>0,13</b>	<b>57,71</b>	<b>142,95</b>	<b>27</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>														
418	Сок яблочный	137	0,55		15,48	65	0,01	2,74			16,44	15,07	8,22	2,05
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>137</b>	<b>0,55</b>		<b>15,48</b>	<b>65</b>	<b>0,01</b>	<b>2,74</b>		<b>16,44</b>	<b>15,07</b>	<b>8,22</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед</b>														
	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	180	11,99	10,45	13,42	196	0,12	16,53	0,01		17,46	155,1	31,96	2,31
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50					0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>			<b>640,8</b>	<b>23,58</b>	<b>16,22</b>	<b>54,45</b>	<b>459</b>	<b>0,31</b>	<b>28,51</b>	<b>0,03</b>	<b>129,55</b>	<b>374,3</b>	<b>102,35</b>	<b>5,65</b>
<b>Всего в день</b>				<b>31,79</b>	<b>30,38</b>	<b>87,55</b>	<b>753</b>	<b>0,4</b>	<b>35,49</b>	<b>0,16</b>	<b>203,7</b>	<b>532,32</b>	<b>137,57</b>	<b>10,21</b>

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
244	Вареники ленивые со сметаной	90	10,57	12,04	10,45	192	0,05	0,3	0,08		101,27	135,17	16,28	0,49
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32

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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>290</b>	<b>11,96</b>	<b>16,2</b>	<b>22,68</b>	<b>284</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>0,11</b>		<b>112,38</b>	<b>179,12</b>	<b>29,48</b>	<b>1,57</b>
Второй завтрак														
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	0,09	2,73	0,04		252	189	29,44	0,21
	Печенье сахарное	24	1,8	2,83	5,66	55	0,02				6,96	21,6	4,8	0,5
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>224</b>	<b>7,89</b>	<b>8,25</b>	<b>15,74</b>	<b>169</b>	<b>0,1</b>	<b>2,73</b>	<b>0,04</b>		<b>258,96</b>	<b>210,6</b>	<b>34,24</b>	<b>0,72</b>
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	70	1,21	3,06	6,66	59	0,02	30,1			36,94	21,11	11,22	0,45
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	8	0,22	1,6	0,26	16		0,02	0,02		6,88	4,8	0,64	0,02
304	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	10,78	6,61	6,24	128	0,04	0,48			8,65	108,01	18,71	0,79
336	Картофель отварной	150	2,52	2,45	20,4	113	0,15	25	0,01		12,95	73,15	28,76	1,12
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50					0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	19	1,62	0,3	7,03	37	0,05				8,17	50,16	14,63	0,95
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>697,8</b>	<b>20,54</b>	<b>17,7</b>	<b>79,69</b>	<b>560</b>	<b>0,38</b>	<b>67</b>	<b>0,03</b>		<b>113,25</b>	<b>378,04</b>	<b>109,19</b>	<b>5,37</b>
<b>Всего в день</b>			<b>40,39</b>	<b>42,16</b>	<b>118,11</b>	<b>1 013</b>	<b>0,58</b>	<b>70,08</b>	<b>0,18</b>		<b>484,59</b>	<b>767,76</b>	<b>172,92</b>	<b>7,65</b>

**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	Суп молочный с пшеном	220	7,92	9,4	27,72	227	0,16	2,6	0,05		246,04	227,38	44,61	0,68
416	Какао с молоком	170	3,44	3,78	10,73	91	0,04	1,43	0,02		132,93	108,83	18,27	0,31
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,4</b>	<b>18,27</b>	<b>44,65</b>	<b>405</b>	<b>0,24</b>	<b>4,31</b>	<b>0,1</b>		<b>491,64</b>	<b>434,93</b>	<b>75,72</b>	<b>1,83</b>
Второй завтрак														
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
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 гречками, 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	16,15	17,96	25,89	330	0,08	0,9	0,07		21,17	182,53	34,17	1,64
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	0,04				6,45	39,6	11,55	0,75
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>665,8</b>	<b>33,26</b>	<b>32,87</b>	<b>66,31</b>	<b>694</b>	<b>0,3</b>	<b>16,06</b>	<b>0,07</b>		<b>87,53</b>	<b>426,8</b>	<b>98,43</b>	<b>6,65</b>
<b>Всего в день</b>			<b>53,01</b>	<b>54,89</b>	<b>116,96</b>	<b>1 174</b>	<b>0,6</b>	<b>21,42</b>	<b>0,2</b>		<b>759,17</b>	<b>996,73</b>	<b>195,15</b>	<b>8,63</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,29</b>	<b>16,3</b>	<b>16,63</b>	<b>250</b>	<b>0,14</b>	<b>5,25</b>	<b>0,18</b>		<b>67,05</b>	<b>179,75</b>	<b>31,49</b>	<b>2,6</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Вафли	20	1,1	5,2	12,8	102								
	Кисель	180			9,98	40					0,2			0,03
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>22,78</b>	<b>142</b>					<b>0,2</b>			<b>0,03</b>
<b>Обед</b>														
	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	100	15,02	6,83	1,53	128	0,11	3,45	0,01		44,25	232,5	55,38	0,91
339	Пюре картофельное	150	3,04	4	17,4	118	0,13	19,52	0,02		58,04	91,88	27,46	0,88
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50					0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>710,8</b>	<b>26,47</b>	<b>15,02</b>	<b>64,83</b>	<b>501</b>	<b>0,51</b>	<b>35,37</b>	<b>0,03</b>		<b>182,15</b>	<b>546,05</b>	<b>150,61</b>	<b>5,79</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,86</b>	<b>36,52</b>	<b>104,24</b>	<b>893</b>	<b>0,65</b>	<b>40,62</b>	<b>0,21</b>		<b>249,4</b>	<b>725,8</b>	<b>182,1</b>	<b>8,42</b>

## 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
251	Запеканка из творога	90	13,19	7,75	21,93	210	0,06	0,3	0,05		106,01	162,56	18,55	0,65
	Повидло	19	0,08		12,41	50		0,1			2,66	1,71	1,33	0,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	3,08	3,52	13,65	99	0,04	1,43	0,02		132,17	99	15,4	0,1
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>309</b>	<b>20,39</b>	<b>16,36</b>	<b>54,19</b>	<b>446</b>	<b>0,14</b>	<b>2,11</b>	<b>0,1</b>		<b>353,51</b>	<b>361,99</b>	<b>48,12</b>	<b>1,84</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Яблоки	192	0,77	0,77	18,82	85	0,06	316,8			30,72	21,12	17,28	4,22
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>192</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>18,82</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>316,8</b>			<b>30,72</b>	<b>21,12</b>	<b>17,28</b>	<b>4,22</b>
<b>Обед</b>														
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
	Макароньы отварные с маслом	120	3,53	3,49	23,46	139	0,06		0,02		7,1	30,27	5,4	0,54
294	Бефстроганов из печени	90	11,78	3,72	11,6	127	0,2	19,17	4,53		18,98	197,2	15,85	4,1
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>740,8</b>	<b>22,63</b>	<b>20,11</b>	<b>77,71</b>	<b>581</b>	<b>0,47</b>	<b>60,23</b>	<b>4,57</b>		<b>140,65</b>	<b>424,6</b>	<b>91,89</b>	<b>9,27</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,78</b>	<b>37,24</b>	<b>150,72</b>	<b>1 112</b>	<b>0,67</b>	<b>379,14</b>	<b>4,67</b>		<b>524,88</b>	<b>807,71</b>	<b>157,29</b>	<b>15,33</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>7,67</b>	<b>14,16</b>	<b>17,63</b>	<b>229</b>	<b>0,08</b>	<b>4,24</b>	<b>0,13</b>		<b>57,71</b>	<b>142,95</b>	<b>27</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>														
418	Сок яблочный	137	0,55		15,48	64	0,02	2,74			16,44	15,07	8,22	2,05
	Печенье сахарное	24	1,8	2,83	5,66	55	0,02				6,96	21,6	4,8	0,5
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>161</b>	<b>2,35</b>	<b>2,83</b>	<b>21,14</b>	<b>120</b>	<b>0,03</b>	<b>2,74</b>			<b>23,4</b>	<b>36,67</b>	<b>13,02</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из белокочанной капусты	70	1,21	3,06	6,66	59	0,02	30,1			36,94	21,11	11,22	0,45
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	90	11,52	10,48	8,07	173	0,05	1,53	0,01		11,81	120,27	16,31	1,75
336	Картофель отварной	150	2,52	2,45	20,4	113	0,15	25	0,01		12,95	73,15	28,76	1,12
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50					0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>710,8</b>	<b>20,88</b>	<b>19,96</b>	<b>80,26</b>	<b>584</b>	<b>0,42</b>	<b>69,03</b>	<b>0,02</b>		<b>109,46</b>	<b>379,76</b>	<b>106,87</b>	<b>6,31</b>
<b>Всего в день</b>			<b>30,89</b>	<b>36,95</b>	<b>119,03</b>	<b>933</b>	<b>0,53</b>	<b>76,01</b>	<b>0,15</b>		<b>190,57</b>	<b>559,38</b>	<b>146,89</b>	<b>11,37</b>

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
244	Вареники ленивые со сметаной	90	10,57	12,04	10,45	192	0,05	0,3	0,08		101,27	135,17	16,28	0,49
416	Какао с молоком	170	3,44	3,78	10,73	91	0,04	1,43	0,02		132,93	108,83	18,27	0,31

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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>280</b>	<b>15,33</b>	<b>19,96</b>	<b>26,78</b>	<b>348</b>	<b>0,13</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>		<b>241,55</b>	<b>284,9</b>	<b>46,12</b>	<b>1,56</b>
Второй завтрак														
418	Сок яблочный	138	0,55		15,59	65	0,01	2,76			16,56	15,18	8,28	2,07
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>138</b>	<b>0,55</b>		<b>15,59</b>	<b>65</b>	<b>0,01</b>	<b>2,76</b>			<b>16,56</b>	<b>15,18</b>	<b>8,28</b>	<b>2,07</b>
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
304	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	10,78	6,61	6,24	128	0,04	0,48			8,65	108,01	18,71	0,79
354	Капуста тушеная	150	3,18	5,41	14,06	118	0,05	69,4			76,69	56,26	26,27	1,09
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>710,8</b>	<b>20,36</b>	<b>16,09</b>	<b>61,83</b>	<b>475</b>	<b>0,28</b>	<b>84,02</b>			<b>149,53</b>	<b>353,89</b>	<b>104,8</b>	<b>5,52</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,24</b>	<b>36,05</b>	<b>104,2</b>	<b>888</b>	<b>0,42</b>	<b>88,51</b>	<b>0,13</b>		<b>407,64</b>	<b>653,97</b>	<b>159,2</b>	<b>9,15</b>

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
220	Макароны отварные с сыром	150	7,34	5,9	23,02	175	0,06	0,42	0,04		164,13	110,23	5,29	0,53
	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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,66</b>	<b>10,04</b>	<b>65,42</b>	<b>387</b>	<b>0,74</b>	<b>32,42</b>	<b>0,07</b>		<b>171,48</b>	<b>151,13</b>	<b>16,86</b>	<b>1,29</b>
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	24	1,8	2,83	5,66	55	0,02				6,96	21,6	4,8	0,5
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>204</b>	<b>7,02</b>	<b>7,33</b>	<b>12,86</b>	<b>145</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>		<b>222,96</b>	<b>183,6</b>	<b>30</b>	<b>0,68</b>
Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатый луком)	90	0,88	5,51	3,44	67	0,05	15,03			16,65	30,72	14,56	0,67
117	Бульон с гречками, 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	16,15	17,96	25,89	330	0,08	0,9	0,07		21,17	182,53	34,17	1,64
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50					0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>640,8</b>	<b>33,62</b>	<b>32,93</b>	<b>74</b>	<b>727</b>	<b>0,32</b>	<b>16,02</b>	<b>0,07</b>		<b>86,17</b>	<b>436,95</b>	<b>100,65</b>	<b>6,62</b>
<b>Всего в день</b>			<b>49,3</b>	<b>50,3</b>	<b>152,28</b>	<b>1 259</b>	<b>1,14</b>	<b>49,7</b>	<b>0,17</b>		<b>480,61</b>	<b>771,68</b>	<b>147,51</b>	<b>8,6</b>

## 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
251	Запеканка из творога	90	13,19	7,75	21,93	210	0,06	0,3	0,05		106,01	162,56	18,55	0,65
	Повидло	19	0,08		12,41	50		0,1			2,66	1,71	1,33	0,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	3,08	3,52	13,65	99	0,04	1,43	0,02		132,17	99	15,4	0,1
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>299</b>	<b>17,67</b>	<b>15,41</b>	<b>53,59</b>	<b>424</b>	<b>0,14</b>	<b>1,83</b>	<b>0,1</b>		<b>248,19</b>	<b>304,17</b>	<b>46,85</b>	<b>1,76</b>
<b>Второй завтрак</b>														
418	Сок яблочный	138	0,55		15,59	65	0,02	2,76			16,56	15,18	8,28	2,07
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>138</b>	<b>0,55</b>		<b>15,59</b>	<b>65</b>	<b>0,02</b>	<b>2,76</b>			<b>16,56</b>	<b>15,18</b>	<b>8,28</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>														
	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	80	16,16	3,43	2,64	106	0,11	2,35	0,04		57,64	257,32	58,36	1,15
339	Пюре картофельное	150	3,04	4	17,4	118	0,13	19,52	0,02		58,04	91,88	27,46	0,88
411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05				9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3									12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>720,8</b>	<b>28,45</b>	<b>16,99</b>	<b>64,36</b>	<b>524</b>	<b>0,51</b>	<b>35,81</b>	<b>0,06</b>		<b>211,23</b>	<b>583,16</b>	<b>156,66</b>	<b>6,41</b>
<b>Всего в день</b>			<b>46,66</b>	<b>32,4</b>	<b>133,54</b>	<b>1 013</b>	<b>0,66</b>	<b>40,4</b>	<b>0,16</b>		<b>475,98</b>	<b>902,51</b>	<b>211,79</b>	<b>10,24</b>

## 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229	Омлет натуральный	90/5	6,51	10,1	2,68	128	0,05	0,65	0,13		82,9	123,1	11,82	1,03
	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	0,07	0,02	6,63	27		0,04			3,76	3,05	1,63	0,32
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,45</b>	<b>14,36</b>	<b>18,16</b>	<b>240</b>	<b>0,15</b>	<b>5,69</b>	<b>0,16</b>		<b>104,01</b>	<b>198,05</b>	<b>35,52</b>	<b>2,46</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
	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	180	1,19	3,11	8,51	67	0,03	13,51			23,55	32,24	14,55	0,76
	Сметана	7	0,2	1,4	0,22	14		0,02	0,01		6,02	4,2	0,56	0,01

294	Бефстроганов из печени	90	11,78	3,72	11,6	127	0,2	19,17	4,53	18,98	197,2	15,85	4,1
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	75/5	4,05	2,57	19,9	119	0,14		0,01	6,74	95,86	64,01	2,15
394	Компот из смеси сухофруктов	150			12,47	50				0,25			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржаной	28	1,81	0,33	9,38	48	0,05			9,63	43,45	12,92	1,07
	Соль на день	3								12,14		0,73	0,1
<b>Всего в Обед</b>		<b>617,8</b>	<b>21,16</b>	<b>11,5</b>	<b>70,34</b>	<b>470</b>	<b>0,49</b>	<b>35,4</b>	<b>4,55</b>	<b>98,33</b>	<b>438,71</b>	<b>131,58</b>	<b>9,56</b>
<b>Всего в день</b>			<b>31,01</b>	<b>26,26</b>	<b>98,3</b>	<b>754</b>	<b>0,67</b>	<b>51,09</b>	<b>4,71</b>	<b>218,34</b>	<b>647,76</b>	<b>176,1</b>	<b>14,22</b>
<b>Итого</b>			<b>399,93</b>	<b>383,13</b>	<b>1 184,</b>	<b>9 792</b>	<b>6,3</b>	<b>852,46</b>	<b>10,74</b>	<b>3 994,87</b>	<b>7 365,62</b>	<b>1 686,5</b>	<b>103,83</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>39,99</b>	<b>38,31</b>	<b>118,49</b>	<b>979</b>	<b>0,63</b>	<b>85,25</b>	<b>1,07</b>	<b>399,49</b>	<b>736,56</b>	<b>168,65</b>	<b>10,38</b>
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>27</b>	<b>30</b>	<b>131</b>	<b>900</b>	<b>0,5</b>	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>450</b>	<b>675</b>	<b>100</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>16,34</b>	<b>35,22</b>	<b>48,4</b>								