

Утверждаю
 Заведующий БДОУ г.Омска "Детский сад
 присмотра и оздоровления № 385"
 _____ И.А. Ахмадеева
 Приказ от 15.8.2023 № 17/1

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст:1-3года

Период: осенне-зимний

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe

Неделя первая

День : ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак										
Каша пшенная, пшеничная	180	4,27	5,28	29,37	178,00	0,11	0,02	0,00	12,00	1,07
Бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
Кофейный напиток с сгущ. молоком	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06
всего	354	7,96	10,20	54,62	340,00	0,15	0,10	0,28	111,98	1,36
Второй завтрак										
Сок	100	4	0	11,43	47	0,02	0,04	3,62	18	0,18
Обед										
Салат из зеленого горошка(кукурузы) с луком репчатым	30	1,18	3,81	2,93	50,25	0,04	0,03	2,40	9,23	0,30

Борщ с капустой свежей	150	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,80	34,54	0,87
Котлеты из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30
Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
Компот из сушеных фруктов +VC	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
всего	550	17,94	19,67	82,33	547,19	0,28	0,20	25,64	129,77	4,66
Полдник										
Булочка домашняя	60	4,00	7,50	28,00	153,64	0,08	0,03	0,23	24,97	0,38
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
всего	200	8,35	11,25	34,30	229,64	0,11	0,23	0,68	210,97	0,53
Ужин										
Запеканка из моркови с творогом	150	9,55	8,04	15,04	175,50	0,08	0,19	2,17	113,25	1,14
Соус молочный (сладкий)	15	0,34	0,97	2,48	20,00	0,01	0,01	0,97	9,50	0,03
Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
всего	345	12,26	9,31	42,07	296,30	0,11	0,21	3,14	128,75	1,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1549	50,51	50,434	224,75	1460,13	0,6716	0,77	33,36	599,47	8,276

Неделя первая:

День : ВТОРНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe

Завтрак

Омлет натуральный с овощами с маслом	150	6,20	8,18	4,64	112,24	0,05	0,22	10,26	66,76	1,28
Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	0,04
всего	270	13,89	14,41	25,64	264,91	0,09	0,29	10,94	211,53	1,65

Второй завтрак

Фрукт	100	0,40	0,00	9,30	40,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
-------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

Обед

Салат из свеклы с черносливом	45	0,71	2,33	8,85	59,18	0,01	0,02	4,32	21,11	0,80
Капуста, тушенная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	255,00	0,05	0,05	19,00	71,06	0,90
Рассольник ленинградский с мясом	200/8/5	3,28	4,80	16,76	116,10	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	10,16	0,20
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
всего	190	7,11	5,27	60,73	294,50	0,15	0,09	43,17	43,53	1,59

Полдник

Печенье	30	0,66	1,32	7,58	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко	180	4,35	3,75	7,20	97,00	0,06	0,02	1,95	180,00	0,15
всего	210	5,01	5,07	14,78	141,40	0,06	0,02	1,95	180,00	0,15

Ужин

Запеканка манная со свежими плодами	150	4,95	3,45	32,06	179,39	0,05	0,44	0,08	54,16	0,93
Джем	15	0,75	0,00	6,88	39,75	0,02	0,01	0,35	32,00	0,15
Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33

всего	327	8,07	3,75	63,49	319,94	0,09	0,46	0,43	92,16	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1097	34,48	40,60	173,94	1060,75	0,42	0,90	66,49	543,22	7,05

Неделя первая:

День : СРЕДА

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41
Какао с молоком	150	1,00	1,08	10,83	75,00	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
Бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
всего	324	7,52	10,23	41,68	306,00	0,14	0,12	2,29	244,81	0,66
Второй завтрак										
Сок	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
Обед										
Салат из солёных огурцов с луком	30	0,28	2,03	0,70	22,70	0,01	0,01	2,19	7,13	0,18
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
Бефстроганов	70	12,49	11,54	5,49	176,57	0,04	0,09	1,54	22,77	1,71
Макароны отварные	120	3,6	2,8	20,09	123,33	0,05	0,01	0	6,42	0,48
Компот из свежих плодов +VC	150	0,10	0,10	12,92	50,00	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53

всего	630	25,43	21,00	74,88	575,00	0,27	0,23	17,64	74,10	4,76
Полдник										
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
всего :	210	9,95	8,05	30,78	258,30	0,12	0,30	0,75	241,05	0,61
Ужин										
Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77
Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,44	0,79	9,95	51,27	0,012	0,03	33,01	33,01	1,14
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
всего:	350	8,97	4,90	59,30	251,82	0,09	0,12	33,38	77,60	2,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1714	52,77	44,18	229,50	1486,12	0,67	0,83	61,26	673,56	8,68

Неделя первая:

День: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,40	140,25	0,10	0,03	1,46	141,71	0,62
Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
всего	333	9,45	12,86	37,82	322,92	0,14	0,06	2,43	326,39	0,97

Второй завтрак										
Фрукт	100	0,40	0,00	9,30	40,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
Обед										
Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	0,02	0,02	59	19,4	0,23
Суп шахтерский, с мясом со сметаной	213	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97
Плов из мяса	160	15,4	14,05	25,7	292,6	0,19	0,07	0,41	22,82	1,35
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	10,16	0,20
всего	608	23,07	23,14	87,7795	628,2	0,391	0,15	102,31	83,175	3,28
Полдник										
Вафли	30	1,44	3,07	21,11	117	0,04	0,04	0,05	14,15	0,4
Молоко	180	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,02	1,95	180,00	0,15
всего	210	5,79	6,82	28,31	198,00	0,10	0,06	2,00	194,15	0,55
Ужин										
Рыба припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	98,00	0,06	0,05	0,50	36,26	0,46
Пюре овощное сборное	120	2,86	2,80	13,23	89,51	0,10	0,09	21,50	42,26	0,62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
всего	370	13,65	8,83	79,72	288,31	0,19	0,15	22	84,52	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1621	52,36	51,65	242,93	1477,43	0,82	0,42	128,74	688,24	6,26

Неделя первая:

День: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак										
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130	12,80	11,50	31,13	343,27	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72
Бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,10	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
всего	304	15,42	16,06	52,55	497,94	0,11	0,18	1,22	311,00	0,97
Второй завтрак										
Сок	200	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07	7,20	36,00	0,36
Обед										
Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,80	0,01	0,02	2,71	9,08	0,34
Суп картофельный с макаронными изд.	200	3,38	5,20	11,03	106,50	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,03	0,03	0,56	3,28	0,16
Овощи отварные с маслом	120	2,23	2,28	6,44	54,87	0,03	0,04	51,20	62,64	0,97
Хлеб урожайный	40	3,64	0,38	23,32	94,40	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из свежих плодов +VC	150	0,10	0,10	12,92	50,00	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
всего	610	16,21	17,09	61,89	448,07	0,22	0,17	67,39	130,02	4,13
Полдник										
"Гребешок" из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,09	0,03	0,22	32,56	0,75
Молоко	180	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,02	1,95	180,00	0,15
всего	240	8,89	7,82	32,5	238,11	0,15	0,05	2,17	212,56	0,9
Ужин										

Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
Морковь тушеная с рисом и черносливом	150	2,86	1,02	32,86	141,33	0,067	0,08	5,04	62,52	1,63
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	0	0	2	2,35	0,09
всего	370	10,35	5,38	57,81	310,13	0,137	0,27	7,04	94,87	3,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1724	51,62	46,35	227,61	1589,25	0,66	0,74	85,02	784,45	9,52

Неделя вторая:

День : ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Макароны отварные с маслом	100	3,6	2,8	20,09	123,33	0,05	0,01	0	6,42	0,48
Бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
Кофейный напиток с сгущ. молоком	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06
всего	274	7,29	7,72	45,34	285,33	0,09	0,09	0,28	106,4	0,77
Второй завтрак										
Фрукт	100	0,40	0,00	9,30	40,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
Обед										
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	213	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,06	0,58	19,31	0,61

Винегрет	140	2,06	7,21	13,11	125,13	0,14	0,11	15,6	39,6	1,31
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Компот из сушеных фруктов +VC	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94
всего	593	16,02	18,14	69,248	498,15	0,279	0,23	32,02	129,86	4,07
Полдник										
Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	3,78	4,32	24,4	162	0,07	0,03	18,51	26,37	0,53
Сок	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
всего	270	4,68	4,32	47,26	257	0,11	0,1	25,71	62,37	0,89
Ужин										
Котлеты из рыбы с капустой и морковью, запеченные в соусе	60	7,98	4,72	3,12	87,00	0,06	0,08	4,94	108,66	0,64
Картофель отварной	120	2,40	3,97	19,30	130,00	0,49	0,09	17,36	13,21	1,09
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
всего	1873	51,20	49,12	273,12	1733,61	1,31	0,80	122,22	475,12	11,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3110	79,58	79,30	444,26	2814,09	1,81	1,25	190,23	789,75	19,27

Неделя вторая:

День : ВТОРНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Омлет натуральный	130	9,01	12,51	2,24	208	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2

Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,10	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
всего	283	13,7	19,01	23,66	390,67	0,09	0,07	1,46	264,66	1,55
Второй завтрак										
Сок	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
Обед										
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,02	0,02	2,83	9,70	0,13
Борщ с фасолью и картофелем	200	3,55	5,10	14,53	118,25	0,09	0,06	6,29	50,25	1,71
Рыба тушеная с овощами	70	6,70	3,47	30,32	70,80	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,00	4,27	14,60	175,30	0,04	0,05	0,00	16,62	1,60
Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	20,64	84,00	0,01	0,02	36,60	10,16	0,20
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
всего	590	17,44	14,72	105,73	566,15	0,26	0,23	48,49	122,66	4,70
Полдник										
Печенье	30	0,66	1,32	7,58	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
всего	180	5,01	5,07	13,88	120,40	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
Ужин										
Кнэли мясные с рисом	70	10,52	7,87	5,37	127,1	0,04	0,1	0,26	29,78	1,43
Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,05
всего	370	15,33	12,36	44,37	341,5	0,18	0,19	14,62	72,99	2,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1623	52,378	51,158	210,4995	1513,72	0,601	0,76	72,22	682,305	9,424

Неделя вторая:

День: СРЕДА

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша вязкая, манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
Бутерброд с маслом	29	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
Чай с молоком	159	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
всего	338	6,87	9,89	39,82	268,67	0,1	0,13	2	191,74	1,6
Второй завтрак										
Фрукт	100	0,40	0,00	9,30	40,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
Обед										
Салат из зелёного горошка с луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	0,04	0,03	2,4	9,23	0,3
Суп-уха	200	4,24	5,20	20,20	112,80	0,11	0,06	9,64	21,30	0,96
Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Компот из сухофруктов +VC	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,94
всего	590	20,49	17,59	84,48	527,90	0,28	0,30	27,37	109,20	4,22
Полдник										
Крендель сахарный	60	4,37	3,72	26,97	159,1	0,06	0,06	0,195	27,12	0,52
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
всего	210	8,72	7,47	33,27	235,1	0,09	0,26	0,645	213,12	0,67
Ужин										

Сырники из творога с молоком сгущеным	125	6,34	7,2	22,68	281,1	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с сахаром	159	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,02	0,27	0,05
всего	314	8,71	7,5	47,23	381,9	0,1	0,23	0,33	188,8	1,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1552	45,19	42,45	214,10	1453,57	0,59	0,95	40,35	718,86	9,89

Неделя вторая:

День: **ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,19	116,25	0,06	0,11	0,75	141,00	0,27
Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
всего	333	9,08	10,84	35,61	298,92	0,1	0,14	1,72	325,68	0,62
Второй завтрак										
Сок	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
Обед										
Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,65	3,41	2,80	45,75	0,01	0,04	3,00	13,57	0,05
Суп сборный	150	1,21	3,94	7,01	61,8	0,08	0,07	12,42	20,98	0,46
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30
Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177,00	0,08	0,10	17,85	18,20	1,38
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53

Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	10,16	0,20
всего	520	14,81	15,16	75,10	474,07	0,24	0,25	70,07	76,60	2,92
Полдник										
Пряник	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0	24	0,3
Молоко	180	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,02	1,95	180,00	0,15
всего	230	5,45	5,95	19,84	155	0,08	0,04	1,95	204	0,45
Ужин										
Маринад овощной	80	1,18	10,05	9,03	129,24	0,028	0,02	7,4	31,24	0,86
Пудинг рыбный	70	8,41	3,81	10,41	109,1	0,02	0,11	0,18	31,73	5,6
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	0	0	1,6	1,87	0,08
всего	330	12	14,16	44,11	344,14	0,078	0,14	9,18	70,84	6,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1613	42,24	46,11	197,52	1367,13	0,54	0,64	90,12	713,12	11,22

Неделя вторая:

День : ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак										
Пудинг творожный с молоком сгущеным	115	13,78	18,23	29,39	346,64	0,07	0,21	0,27	166,02	1,14
Бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,00	4,48	0,23
Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,20	0,02
всего	380	16,40	22,77	50,81	501,31	0,11	0,25	1,10	260,70	1,39
Второй завтрак										

Фрукт	100	0,40	0,00	9,30	40,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
Обед										
Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,80	0,01	0,01	2,76	9,08	0,30
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	0,10	0,02	6,13	44,28	0,73
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Компот из свежих плодов +VC	150	0,10	0,10	12,92	50,00	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
всего	590	11,22	10,72	57,00	417,45	0,23	0,10	28,61	102,60	2,89
Полдник										
Ватрушка с повидлом	70	4,21	4,09	37,46	165,91	0,06	0,07	0,99	28,45	0,62
Молоко	180	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,22	1,95	180,00	0,15
всего	250	8,56	7,84	44,66	246,91	0,123	0,29	2,94	208,45	0,77
Ужин										
Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
Запеканка морковная с маслом	150	8,21	8,4	32,87	233,05	0,15	9,26	0,32	139	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,00	0,02	0,27	0,05
всего	370	15,66	12,76	57,7	396,85	0,21	9,45	0,34	167,27	3,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	52,238	54,094	219,468	1602,52	0,689	10,1	42,99	755,02	10,76

