

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: 3-7 лет

Период: осенне-зимний

Неделя первая:

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
<b>Завтрак</b>										
Каша пшенная	200	5,67	5,28	37,40	220,00	0,15	0,02	0,00	15,60	1,36
Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	2,00	1,87	0,08
<b>всего</b>	<b>395</b>	<b>8,01</b>	<b>9,64</b>	<b>64,15</b>	<b>375,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>2,00</b>	<b>24,07</b>	<b>1,78</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	200	0,8	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка(кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,81	4,79	7,83	93,69	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,00	0,10	0,06	12,53	0,05
Компот из сушеных фруктов +VC	180	0,36	0,02	22,50	88,00	0,00	0,00	0,32	25,70	1,00
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
<b>всего</b>	<b>753</b>	<b>21,72</b>	<b>28,59</b>	<b>84,39</b>	<b>692,82</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>32,08</b>	<b>178,88</b>	<b>5,12</b>
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	60	4,00	7,50	28,00	153,64	0,08	0,03	0,23	24,97	0,38
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
<b>всего :</b>	<b>240</b>	<b>9,22</b>	<b>12,00</b>	<b>35,20</b>	<b>243,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>1,49</b>	<b>240,97</b>	<b>0,56</b>
<b>Ужин</b>										
Запеканка из моркови с творогом	200	12,75	11,14	20,78	235,50	0,10	0,26	2,17	181,75	1,52
Соус молочный сладкий	30	0,55	1,21	4,03	28,90	0,03	0,02	0,19	18,52	0,03
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,30	39,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
<b>всего :</b>	<b>450</b>	<b>16,95</b>	<b>12,73</b>	<b>58,44</b>	<b>397,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>2,36</b>	<b>210,22</b>	<b>2,14</b>
<b>2 Ужин</b>										
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,07	0,26	2,20	200,00	0,18
Печенье	40	0,88	1,76	10,10	59,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Всего:</b>	<b>220</b>	<b>6,90</b>	<b>7,20</b>	<b>22,24</b>	<b>156,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,80</b>	<b>0,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2258</b>	<b>62,80</b>	<b>69,22</b>	<b>283,78</b>	<b>1960,46</b>	<b>0,98</b>	<b>1,37</b>	<b>47,33</b>	<b>890,14</b>	<b>10,14</b>

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный с овощами с маслом	200	12,00	13,00	5,45	209,50	99,90	2,30	0,09	0,50	19,00
Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Кофейный напиток	180	0,00	0,00	12,00	72,00	0,02	0,02	1,00	0,00	0,02
<b>всего</b>	<b>441</b>	<b>14,30</b>	<b>17,36</b>	<b>32,07</b>	<b>389,50</b>	<b>99,95</b>	<b>2,35</b>	<b>1,09</b>	<b>7,10</b>	<b>19,36</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,02</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
Капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	255,00	0,05	0,05	19,00	71,06	0,90
Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,10	24,77	100,80	0,01	0,02	43,92	12,19	0,24
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
<b>всего</b>	<b>703</b>	<b>22,41</b>	<b>19,53</b>	<b>84,01</b>	<b>668,81</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>69,49</b>	<b>119,02</b>	<b>2,66</b>
<b>Полдник</b>										
Печенье	30	0,66	1,32	7,58	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,07	0,26	2,20	200,00	0,18
<b>всего:</b>	<b>210</b>	<b>5,88</b>	<b>5,82</b>	<b>16,22</b>	<b>141,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>2,20</b>	<b>200,00</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>										
Картофель отварной	150	3,00	4,96	24,12	162,00	0,61	0,11	21,70	16,51	1,36
Рыба припущенная	80	8,76	6,55	47,93	99,53	0,07	0,06	0,57	38,56	0,52
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,30	39,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06

Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	17,50	7,80	0,06	0,15	0,00	7,20	0,40
<b>всего :</b>	<b>440</b>	<b>14,50</b>	<b>11,81</b>	<b>99,85</b>	<b>308,33</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>22,27</b>	<b>62,62</b>	<b>2,34</b>
<b>2 Ужин</b>										
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	17,50	7,80	0,06	0,15	0,00	7,20	0,40
<b>всего :</b>	<b>210</b>	<b>7,63</b>	<b>9,62</b>	<b>24,70</b>	<b>207</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>1,31</b>	<b>230,15</b>	<b>0,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,61</b>	<b>58,86</b>	<b>264,95</b>	<b>1758,04</b>	<b>101,14</b>	<b>3,57</b>	<b>156,31</b>	<b>645,94</b>	<b>25,42</b>

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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая ячневая молочная	180	5,97	6,83	25,31	183,6	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,03	0,19	126,60	0,47
<b>всего</b>	<b>360</b>	<b>12,23</b>	<b>15,13</b>	<b>52,93</b>	<b>418,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>3,31</b>	<b>434,84</b>	<b>1,04</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	200	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07	7,20	36,00	0,36
<b>Обед</b>										
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,05	1,12	34,80	0,02	0,05	7,05	0,37	1,27
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
Макароны отварные	150	5,11	3,85	30,65	181,74	0,07	0,01	0,00	9,51	0,72
Бефстроганов	100	18,60	16,30	8,22	252,46	0,07	0,14	2,16	31,48	2,53

Компот из свежих плодов +VC	180	0,11	0,11	19,30	79,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
<b>всего</b>	<b>750</b>	<b>33,23</b>	<b>27,83</b>	<b>94,96</b>	<b>774,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>24,77</b>	<b>73,69</b>	<b>7,27</b>
<b>Полдник</b>										
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	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,0 0	0,18
<b>всего :</b>	<b>250</b>	<b>10,82</b>	<b>8,80</b>	<b>31,68</b>	<b>272,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>1,56</b>	<b>271,0 5</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>										
Биточки рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,06	0,09	0,42	44,10	0,88
<b>2 Ужин</b>										
Свекла тушеная в сметанном соусе	130	1,99	1,6	13,42	74,98	0,02	0,04	10,42	45,28	1,48
Чай с сахаром	192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
<b>всего:</b>	<b>442</b>	<b>13,44</b>	<b>6,33</b>	<b>77,03</b>	<b>326,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>10,84</b>	<b>99,33</b>	<b>2,95</b>
<b>2 Ужин</b>										
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,08	0,30	2,60	240,0 0	0,20
Печенье	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>всего:</b>	<b>230</b>	<b>6,32</b>	<b>6,70</b>	<b>21,28</b>	<b>171,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8 0</b>	<b>0,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>76,79</b>	<b>64,80</b>	<b>300,74</b>	<b>2057,28</b>	<b>0,94</b>	<b>1,34</b>	<b>50,14</b>	<b>1141, 71</b>	<b>12,45</b>

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

<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5,71	7,65	19,67	168,30	0,11	0,03	1,63	160,30	0,72
Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,30	39,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
<b>всего:</b>	<b>409</b>	<b>8,01</b>	<b>12,01</b>	<b>44,59</b>	<b>315,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>1,63</b>	<b>167,25</b>	<b>1,12</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>18,60</b>	<b>80,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>										
Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,02	0,03	2,12	25,87	0,31
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	180	17,39	15,94	28,9	328,86	0,26	0,11	0,9	31,42	1,91
Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,10	24,77	100,80	0,01	0,02	43,92	12,19	0,24
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
<b>всего</b>	<b>683</b>	<b>25,26</b>	<b>26,3</b>	<b>95,89</b>	<b>718,86</b>	<b>0,48</b>	<b>0,21</b>	<b>53,24</b>	<b>102,68</b>	<b>4,09</b>
<b>Полдник</b>										
Вафли	30	1,44	3,07	21,11	117	0,04	0,04	0,05	14,15	0,4
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
<b>всего</b>	<b>210</b>	<b>6,66</b>	<b>7,57</b>	<b>29,75</b>	<b>214,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>2,65</b>	<b>254,15</b>	<b>0,60</b>
<b>Ужин</b>										
Рыба, припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112,00	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52
Пюре из овощей	150	3,57	3,69	16,54	113,54	0,12	0,12	26,87	52,89	1,62
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Чай с сахаром	192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
<b>всего</b>	<b>462</b>	<b>17,98</b>	<b>10,62</b>	<b>99,78</b>	<b>362,94</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>27,44</b>	<b>104,28</b>	<b>2,73</b>

<b>2 Ужин</b>										
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
Пряник	30	1,11	0,84	23,31	105	0,04	0,02	0	4,5	0,3
<b>всего :</b>	<b>210</b>	<b>6,33</b>	<b>5,34</b>	<b>30,51</b>	<b>195,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>1,26</b>	<b>220,50</b>	<b>0,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2174</b>	<b>65,04</b>	<b>61,84</b>	<b>319,12</b>	<b>1886,10</b>	<b>0,94</b>	<b>1,36</b>	<b>50,28</b>	<b>1154,91</b>	<b>12,46</b>

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,60	16,70	43,10	475,30	0,10	0,20	0,54	299,52	1,00
Бутерброд с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
<b>всего</b>	<b>395</b>	<b>23,20</b>	<b>22,36</b>	<b>71,72</b>	<b>675,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>1,54</b>	<b>414,36</b>	<b>1,36</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	200	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07	7,20	36,00	0,36
<b>Обед</b>										
Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,02	0,03	2,12	25,87	0,31
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	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
Овощи отварные с маслом	150	2,82	3,04	7,96	70,12	0,03	0,05	65,60	78,24	0,97
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из свежих плодов +VC	180	0,16	0,16	19,30	79,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92

	<b>всего</b>	<b>710</b>	<b>19,67</b>	<b>23,32</b>	<b>72,08</b>	<b>580,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>80,96</b>	<b>139,51</b>	<b>4,09</b>
<b>Полдник</b>											
"Гребешок" из дрожжевого теста											
	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,09	0,03	0,22	32,56	0,75	
Молоко											
	200	5,22	4,50	8,64	108,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20	
	<b>всего :</b>	<b>260</b>	<b>9,76</b>	<b>8,57</b>	<b>33,94</b>	<b>265,11</b>	<b>0,166</b>	<b>0,33</b>	<b>2,82</b>	<b>272,56</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>											
Яйцо вареное											
	40	5,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	
Морковь тушеная с рисом и черносливом											
	230	4,08	1,13	47,99	225,59	0,09	0,12	7,31	161,4	1,99	
Хлеб пшеничный											
	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53	
Чай с лимоном											
	197	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09	
	<b>всего:</b>	<b>507</b>	<b>12,85</b>	<b>5,574</b>	<b>83,728</b>	<b>429,99</b>	<b>0,176</b>	<b>0,32</b>	<b>9,31</b>	<b>195,35</b>	<b>3,608</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>											
	<b>2072</b>	<b>66,23</b>	<b>59,82</b>	<b>284,33</b>	<b>2045,52</b>	<b>0,76</b>	<b>1,14</b>	<b>101,83</b>	<b>1057,78</b>	<b>10,37</b>	

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	
<b>Завтрак</b>											
Макароны изделия отварные с маслом											
	120	4,11	3,36	24,65	148	0,06	0,01	0	7,7	0,58	
Кофейный напиток с сгущ. молоком											
	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07	0,34	115,90	0,07	
Бутерброд с маслом											
	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34	
	<b>всего:</b>	<b>335</b>	<b>9,06</b>	<b>9,51</b>	<b>58,10</b>	<b>358,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>130,20</b>	<b>0,99</b>
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукт											
	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>18,60</b>	<b>80,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,30</b>	
<b>Обед</b>											

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	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
Винегрет	140	2,06	7,21	13,11	125,13	0,14	0,11	15,6	39,6	1,31
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из сушеных фруктов +VC	180	0,36	0,02	22,50	92,00	0,00	0,00	0,32	25,70	1,00
<b>всего:</b>	<b>653</b>	<b>18,85</b>	<b>20,43</b>	<b>72,96</b>	<b>568,75</b>	<b>0,303</b>	<b>0,22</b>	<b>32,27</b>	<b>141,81</b>	<b>4,51</b>
<b>Полдник</b>										
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	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07	7,20	36,00	0,36
<b>всего:</b>	<b>270</b>	<b>4,53</b>	<b>4,32</b>	<b>47,26</b>	<b>257</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>25,71</b>	<b>62,37</b>	<b>0,89</b>
<b>Ужин</b>										
Картофель отварной	150	3,00	4,96	24,12	162,00	0,61	0,11	21,70	16,51	1,36
Котлеты из рыбы с капустой и морковью запеч в соусе	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	14,82	0,85
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Чай с сахаром	192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
<b>всего:</b>	<b>462</b>	<b>17,24</b>	<b>11,81</b>	<b>63,60</b>	<b>416,40</b>	<b>0,75</b>	<b>0,23</b>	<b>27,16</b>	<b>41,28</b>	<b>2,80</b>
<b>2 Ужин</b>										
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
<b>всего:</b>	<b>210</b>	<b>7,59</b>	<b>4,80</b>	<b>24,21</b>	<b>167,80</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>2,60</b>	<b>248,00</b>	<b>0,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2130</b>	<b>58,07</b>	<b>50,87</b>	<b>284,73</b>	<b>1847,95</b>	<b>1,43</b>	<b>1,00</b>	<b>148,08</b>	<b>657,66</b>	<b>10,13</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный	130	9,01	12,51	2,24	208	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,03	0,19	126,60	0,47
Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
<b>всего :</b>	<b>310</b>	<b>15,37</b>	<b>20,81</b>	<b>30,86</b>	<b>445</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>1,68</b>	<b>314,82</b>	<b>1,69</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>7,20</b>	<b>36,00</b>	<b>0,36</b>
<b>Обед</b>										
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	80	7,66	3,97	34,65	81,00	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	4,56
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,10	24,77	100,80	0,01	0,02	43,92	12,19	0,24
<b>всего:</b>	<b>690</b>	<b>24,03</b>	<b>17,05</b>	<b>138,22</b>	<b>685,20</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>56,21</b>	<b>129,05</b>	<b>7,92</b>
<b>Полдник</b>										
Печенье	30	0,66	1,32	7,58	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
<b>всего:</b>	<b>210</b>	<b>5,88</b>	<b>5,82</b>	<b>14,78</b>	<b>134,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>										
Кнели мясные с рисом	100	14,79	10,66	7,71	178,1	0,05	0,14	0,39	44,06	2
Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53

Чай с сахаром	192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
<b>всего:</b>	<b>482</b>	<b>21,49</b>	<b>16,28</b>	<b>61,078</b>	<b>457,5</b>	<b>0,245</b>	<b>0,26</b>	<b>18,34</b>	<b>100,19</b>	<b>3,648</b>
<b>2 Ужин</b>										
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
Вафли	50	2,41	5,12	35,19	195	0,04	0,04	0,05	14,15	0,4
<b>всего:</b>	<b>230</b>	<b>7,63</b>	<b>9,62</b>	<b>43,83</b>	<b>292,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>2,65</b>	<b>254,15</b>	<b>0,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>										
	<b>2122</b>	<b>75,15</b>	<b>69,58</b>	<b>311,63</b>	<b>2109,10</b>	<b>1,03</b>	<b>1,37</b>	<b>87,34</b>	<b>1050,21</b>	<b>14,39</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая, манная молочная	180	5,59	6,72	22,58	173	0,07	0,05	1,75	164,3	0,27
Бутерброд с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Чай с молоком	192	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
<b>всего :</b>	<b>407</b>	<b>8,69</b>	<b>12,08</b>	<b>50,7</b>	<b>337</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>2,4</b>	<b>231,25</b>	<b>0,7</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт	200	0,80	0,00	18,60	80,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка(кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40
Суп-уха	200	4,24	5,20	20,20	112,80	0,11	0,06	9,64	21,30	0,96
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63
Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1

Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из сушеных фруктов +VC	180	0,36	0,02	22,50	92,00	0,00	0,00	0,32	25,70	1,00
<b>всего :</b>	<b>700</b>	<b>24,62</b>	<b>21,67</b>	<b>93,27</b>	<b>639,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>33,58</b>	<b>131,31</b>	<b>4,75</b>
<b>Полдник</b>										
Крендель сахарный	60	4,37	3,72	26,97	159,1	0,06	0,058	0,195	27,12	0,52
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
<b>всего :</b>	<b>240</b>	<b>9,59</b>	<b>8,22</b>	<b>34,17</b>	<b>249,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>1,455</b>	<b>243,12</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>										
Сырники из творога с молоком сгущенным	170	8,7	10	30,2	384	0,1	0,3	0,43	249	1,11
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Чай с сахаром	192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
<b>всего :</b>	<b>402</b>	<b>12,35</b>	<b>10,38</b>	<b>65,508</b>	<b>521,4</b>	<b>0,156</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>258,95</b>	<b>1,698</b>
<b>2 Ужин</b>										
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
Пряник	30	1,11	0,84	23,31	105	0,04	0,02	0	4,5	0,3
<b>всего :</b>	<b>210</b>	<b>6,33</b>	<b>5,34</b>	<b>31,95</b>	<b>202,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>2,60</b>	<b>244,50</b>	<b>0,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2159</b>	<b>62,38</b>	<b>57,69</b>	<b>294,20</b>	<b>2029,30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,45</b>	<b>100,47</b>	<b>1143,13</b>	<b>8,65</b>

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,22	18,00	139,50	0,07	0,12	0,90	169,00	0,32

Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7,00	14,62	145,00	0,03	0,03	0,19	126,6 0	0,47
Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,2 4	0,02
<b>всего:</b>	<b>409</b>	<b>11,62</b>	<b>13,52</b>	<b>46,62</b>	<b>376,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>2,09</b>	<b>403,8 4</b>	<b>0,81</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Сок	200	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07	7,20	36,00	0,36
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61,00	0,01	0,05	4,00	18,00	0,06
Суп сборный	200	1,63	4,29	7,44	83,50	0,01	0,07	15,03	26,91	0,52
Запеканка картофельная с мясом	160	10,18	6,25	27,33	206,00	0,24	0,80	25,43	23,80	3,71
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,79	22,23	0,01	0,01	0,40	8,19	0,60
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,10	24,77	100,80	0,01	0,02	43,92	12,19	0,24
<b>всего:</b>	<b>680</b>	<b>16,83</b>	<b>17,06</b>	<b>88,38</b>	<b>591,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,97</b>	<b>88,78</b>	<b>101,0 9</b>	<b>5,79</b>
<b>Полдник</b>										
Пряник	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0	24	0,3
Молоко	200	5,22	4,50	8,64	108,00	0,08	0,30	2,60	240,0 0	0,20
<b>всего:</b>	<b>250</b>	<b>6,32</b>	<b>6,7</b>	<b>21,28</b>	<b>182</b>	<b>0,096</b>	<b>0,32</b>	<b>2,6</b>	<b>264</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>										
Пудинг рыбный	70	8,41	3,81	10,41	109,1	0,02	0,11	0,18	31,73	5,6
Маринад овощной	80	1,18	10,05	9,03	129,24	0,028	0,02 4	7,4	31,24	0,86
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Чай с лимоном	197	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
<b>всего:</b>	<b>387</b>	<b>13,28</b>	<b>14,24</b>	<b>54,898</b>	<b>379,74</b>	<b>0,104</b>	<b>0,15</b>	<b>9,58</b>	<b>74,92</b>	<b>7,078</b>
<b>2 Ужин</b>										
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,0 0	0,18

Печенье	50	1,1	2,2	12,64	74	0,02	0,02	0	24	0,3
<b>всего:</b>	<b>230</b>	<b>6,32</b>	<b>6,70</b>	<b>19,84</b>	<b>164,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>1,26</b>	<b>240,00</b>	<b>0,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2156</b>	<b>55,12</b>	<b>58,22</b>	<b>253,88</b>	<b>1788,77</b>	<b>0,80</b>	<b>2,01</b>	<b>111,51</b>	<b>1119,85</b>	<b>15,02</b>

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>										
Пудинг творожный с молоком сгущенным	140	16,78	22,19	35,78	422,00	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
Бутерброд с маслом	35	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,00	6,60	0,34
Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02
<b>всего:</b>	<b>355</b>	<b>20,38</b>	<b>27,85</b>	<b>64,40</b>	<b>622,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,33</b>	<b>316,95</b>	<b>1,75</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт	200	0,80	0,00	18,60	80,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
<b>Обед</b>										
Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,01	0,01	2,76	9,08	0,304
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,1	0,02	8,17	59,04	0,97
Хлеб урожайный	50	3,64	0,38	23,32	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,66
Компот из свежих плодов +VC	180	0,16	0,16	19,3	79	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
<b>всего:</b>	<b>680</b>	<b>13,14</b>	<b>12,1</b>	<b>67,03</b>	<b>526,87</b>	<b>0,243</b>	<b>0,1</b>	<b>32,3</b>	<b>121,42</b>	<b>3,494</b>
<b>Полдник</b>										
Ватрушка с повидлом	70	4,21	4,09	37,46	165,91	0,06	0,07	0,99	28,45	0,62
Молоко	200	5,22	4,50	8,64	108,00	0,08	0,30	2,60	240,0	0,20

									0		
	<b>всего:</b>	<b>270</b>	<b>9,43</b>	<b>8,59</b>	<b>46,1</b>	<b>273,91</b>	<b>0,139</b>	<b>0,37</b>	<b>3,59</b>	<b>268,45</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>											
Яйцо вареное		40	5,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
Запеканка морковная с маслом		200	12,7	13,33	39,96	322,75	0,2	11	0,4	183,64	3,05
Хлеб пшеничный		40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53
Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
Чай с сахаром		192	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	<b>всего:</b>	<b>512</b>	<b>26,51</b>	<b>22,37</b>	<b>75,828</b>	<b>586,15</b>	<b>0,316</b>	<b>11,4</b>	<b>0,4</b>	<b>237,59</b>	<b>5,638</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2017</b>	<b>70,26</b>	<b>70,91</b>	<b>271,958</b>	<b>2088,9</b>	<b>0,878</b>	<b>12,2</b>	<b>97,62</b>	<b>978,41</b>	<b>12</b>

