

Всего в день

56,65

61,63

241,66

1 750

1,04

1,36

197,54

758,37

16,6

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 284 | Суфле из рыбы | 180 | 22,48 | 8,84 | 3,3 | 183 | 0,12 | 0,26 | 1,18 | 117,74 | 1,4 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | |
| | Всего в Завтрак | 415 | 28,36 | 17,27 | 30,68 | 392 | 0,25 | 0,45 | 2,35 | 247,25 | 3,28 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 13 | Огурцы соленные порц. | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 11,5 | 0,3 | |
| 63 | Борщ с картофелем мясом | 200 | 4,96 | 5,8 | 11,22 | 117 | 0,06 | 0,06 | 7,94 | 25,9 | 1,14 | |
| 293 | Гуляш из говядины | 70 | 10,79 | 15,98 | 2,82 | 198 | 0,03 | 0,08 | 1,42 | 10,15 | 1,64 | |
| 331 | Каша гречневая | 130 | 5,28 | 4,75 | 25,88 | 167 | 0,18 | 0,1 | | 9,1 | 2,8 | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | | | 13,47 | 54 | | | | 0,27 | 0,05 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | | | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | |
| | Всего в Обед | 695 | 25,93 | 27,39 | 75,94 | 655 | 0,31 | 0,26 | 11,86 | 62,6 | 6,57 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 443 | Плюшка "Московская" | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | 0,07 | 0,04 | | 11,2 | 0,7 | |
| 419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,12 | |
| | Всего в Полдник | 250 | 9,55 | 10,46 | 36,64 | 279 | 0,15 | 0,34 | 2,6 | 251,2 | 0,82 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр | 15 | 6,88 | 4,54 | 12,95 | 120 | 0,09 | 0,09 | 0,42 | 172,55 | 1,75 | |
| Табл 1 | Каша Дружба молочная с маслом | 200/5 | 6,29 | 8,09 | 29,69 | 217 | 0,17 | 0,17 | 1,3 | 129,1 | 0,9 | |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,49 | 11,78 | 63 | 0,07 | 0,05 | | 13,25 | 1,52 | |
| | Всего в Ужин | 455 | 17,49 | 14,75 | 71,76 | 490 | 0,35 | 0,4 | 2,43 | 377,95 | 4,74 | |
| | соль, специи за день | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в соль, специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в день | | 81,86 | 69,9 | 226,53 | 1 865 | 1,06 | 1,46 | 26,24 | 950,15 | 15,49 | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Творожно-рисовая запеканка смет.соус | 150/30 | 19,06 | 17,1 | 18,58 | 304 | 0,07 | 0,36 | 0,85 | 204,65 | 0,78 | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | | |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 | | |
| | Всего в Завтрак | 415 | 25,76 | 26,31 | 47,42 | 529 | 0,21 | 0,58 | 2,28 | 357,96 | 2,97 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Яблоки | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Ф0032 | "Винегрет" | 50 | 13,65 | 52,1 | 85,7 | 866 | 0,67 | 0,53 | 120 | 213 | 7,3 | | |
| 88 | Суп с макаронными изделиями с мясом | 200 | 5,68 | 5,09 | 17,02 | 136 | 0,09 | 0,06 | 5,62 | 20,01 | 1,12 | | |
| 299 | Котлеты из говядины | 70 | 12,31 | 13,71 | 9,53 | 211 | 0,08 | 0,11 | | 15,2 | 2,3 | | |
| 339 | Картофельное пюре | 130 | 3,05 | 4,51 | 20,03 | 133 | 0,12 | 0,1 | 10,38 | 35,84 | 1,02 | | |
| 50628 | Напиток из свежих лимонов | 180 | 0,55 | 0,22 | 16,8 | 71 | 0,01 | 0,05 | 81 | 17,28 | 0,51 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | | | | | | | |
| | Всего в Обед | 695 | 39,74 | 76,44 | 170,83 | 1531 | 1 | 0,86 | 217 | 307,01 | 12,9 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| табл | Печенье | 50 | 2,73 | 3,36 | 25,11 | 142 | 0,06 | 0,03 | 0,3 | 10,17 | 0,73 | | |
| 420 | Бифидок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | | |
| | Всего в Полдник | 250 | 8,33 | 9,76 | 33,31 | 255 | 0,11 | 0,37 | 1,7 | 250,17 | 0,92 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйца вареные | 20 | 3,39 | 3,07 | 0,19 | 42 | 0,02 | 0,12 | | 14,67 | 0,67 | | |
| 100 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 4,5 | 6,06 | 24,47 | 170 | 0,06 | 0,18 | 1,43 | 134,24 | 0,29 | | |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,49 | 11,78 | 63 | 0,07 | 0,05 | | 13,25 | 1,52 | | |
| | Всего в Ужин | 455 | 12,21 | 11,25 | 53,78 | 365 | 0,17 | 0,44 | 2,14 | 225,21 | 3,04 | | |
| | соль,специи за день | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | |
| | Всего в соль,специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | |
| | Всего в день | | 86,74 | 124,36 | 319,56 | 2745 | 1,54 | 2,29 | 242,42 | 1174,38 | 23,07 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--|
| | | | Ж | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 5026 | Запеканка из рыбы | 180 | 20,22 | 8,23 | 22,26 | 244 | 0,29 | 2,07 | 9,41 | 27,99 | 6,36 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | |
| | Всего в Завтрак | 415 | 26,1 | 16,66 | 49,64 | 453 | 0,42 | 2,26 | 10,57 | 157,5 | 8,24 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | Яблоки | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный с горохом на м.к.б. | 200 | 5,96 | 3,71 | 18,87 | 133 | 0,23 | 0,07 | 10,75 | 37,98 | 1,92 | |
| 354 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 4,19 | 7,24 | 12,01 | 129 | 0,05 | 0,08 | 40,92 | 103,16 | 1,39 | |
| 0378 | Кисель из св. мороженных ягод | 200 | 0,15 | 0,07 | 24,15 | 98 | | | 21,96 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | | | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,42 | 10,1 | 54 | 0,06 | 0,04 | | 11,36 | 1,3 | |
| | Всего в Обед | 680 | 16 | 12,04 | 81,83 | 501 | 0,34 | 0,19 | 73,63 | 152,5 | 4,61 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,19 | 2,13 | 31,51 | 159 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 11,14 | 0,77 | |
| 419 | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,12 | |
| | Всего в Полдник | 250 | 8,79 | 8,53 | 40,91 | 277 | 0,14 | 0,33 | 2,66 | 251,14 | 0,89 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр | 15 | 4,82 | 3,18 | 9,07 | 84 | 0,06 | 0,06 | 0,29 | 120,79 | 1,23 | |
| 0185 | Каша пшеничная жидкая на молоке | 180 | 8,74 | 8,49 | 35,24 | 252 | | | 2,11 | | | |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,28 | 6,73 | 36 | 0,04 | 0,03 | | 7,57 | 0,87 | |
| | Всего в Ужин | 415 | 16,68 | 13,58 | 68,38 | 462 | 0,12 | 0,18 | 3,11 | 191,41 | 2,67 | |
| | соль,специи за день | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в соль,специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в День | | 68,27 | 51,41 | 254,98 | 1 757 | 1,07 | 3 | 109,27 | 786,59 | 19,64 | |

МДОУ "Детский сад №50" г
Толовая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Людмила Аркадьевна
Павилова-Людмила
Аркадьевна

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)
2-я неделя

СОГЛАСОВАНО:

Род. ответственность *Акимов* А.А.

Сезон: **осенне-зимний**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Без диет**

День 6

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Табл 1 | Каша манная молочная с маслом | 200 | 4,78 | 7,12 | 22,69 | 174 | 0,07 | 0,17 | 1,27 | 121,95 | 0,28 | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | |
| | Всего в Завтрак | 435 | 10,66 | 15,55 | 50,07 | 383 | 0,2 | 0,36 | 2,44 | 251,46 | 2,16 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Суп картофельный с клецками курицей | 200 | 9,04 | 10,25 | 19,15 | 205 | 0,08 | 0,11 | 5,14 | 36,9 | 1,1 | | |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 14,88 | 22,56 | 3,07 | 275 | 0,07 | 0,19 | 0,19 | 37,45 | 1,47 | | |
| 362 | Рагу из овощей | 130 | 2,42 | 7,05 | 14,56 | 132 | 0,07 | 0,05 | 11,83 | 36,21 | 0,96 | | |
| 417 | Напиток из шиповника | 200 | 0,51 | 3,23 | 14,97 | 91 | 0,01 | 0,1 | 165 | 9,3 | 3,8 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | | | | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | | |
| | Всего в Обед | 665 | 31,35 | 43,9 | 73,5 | 817 | 0,26 | 0,48 | 182,17 | 125,53 | 7,98 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд со сгущенкой | 20/50 | 5,69 | 2,5 | 29,7 | 164 | 0,15 | 0,08 | 0,2 | 84,9 | 2,5 | | |
| 419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,12 | | |
| | Всего в Полдник | 270 | 11,29 | 8,9 | 39,1 | 282 | 0,23 | 0,38 | 2,8 | 324,9 | 2,62 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Огурцы соленные порц. | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 11,5 | 0,3 | | |
| 339 | Картофельное пюре | 185 | 4,34 | 6,42 | 28,5 | 189 | 0,17 | 0,14 | 14,77 | 51 | 1,45 | | |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | | |
| | Всего в Ужин | 450 | 7,46 | 8,31 | 51,69 | 311 | 0,23 | 0,26 | 17,98 | 131,23 | 2,97 | | |
| | соль, специи за день | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | |
| | Всего за день | 1000 | 60,13 | 80,03 | 202,1 | 2000 | 1,03 | 1,01 | 50 | 111,15 | 10,08 | | |

Всего в день

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|------|------|--------|--------|-------|
| 61,29 | 76,69 | 225,88 | 1 841 | 0,92 | 1,48 | 212,39 | 844,27 | 15,81 |
|-------|-------|--------|-------|------|------|--------|--------|-------|

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Табл 1 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 5,72 | 7,43 | 25,44 | 192 | 0,12 | 0,19 | 1,3 | 121 | 1,19 | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | | |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 | | |
| | Всего в Завтрак | 440 | 12,42 | 16,64 | 54,28 | 417 | 0,26 | 0,41 | 2,73 | 274,31 | 3,38 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,49 | 2,6 | 3,13 | 42 | 0,05 | 0,02 | 5,5 | 10,73 | 0,34 | | |
| 00078 | Уха с крупой (минтай) | 200 | 1,32 | 4,47 | 7,31 | 75 | 0,06 | 0,05 | 7,46 | 29,84 | 0,64 | | |
| 292 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 180 | 12,82 | 10,49 | 21,21 | 230 | 0,15 | 0,15 | 11,61 | 20,53 | 2,53 | | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 16,63 | 67 | | | | 0,33 | 0,06 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,05 | 0,03 | | 9,47 | 1,08 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,35 | 8,42 | 45 | | | | | | | |
| | Всего в Обед | 705 | 20,93 | 18,51 | 73,4 | 546 | 0,31 | 0,25 | 24,57 | 70,9 | 4,65 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Булочка домашняя с джемом | 50 | 4,86 | 5,21 | 30,64 | 189 | 0,07 | 0,08 | 0,31 | 62,84 | 0,53 | | |
| 419 | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,12 | | |
| | Всего в Полдник | 250 | 10,46 | 11,61 | 40,04 | 307 | 0,15 | 0,38 | 2,91 | 302,84 | 0,65 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 50 | 0,05 | 0,02 | 4,65 | 9,33 | 0,33 | | |
| 277 | Тефтели рыбные | 70 | 13,62 | 9,69 | 11,38 | 187 | 0,14 | 0,16 | 5,18 | 68,44 | 1,45 | | |
| 218 | Макароны отварные | 130 | 8,05 | 8,68 | 19,68 | 189 | 0,04 | 0,06 | 0,12 | 90,65 | 0,99 | | |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | | |
| | Всего в Ужин | 465 | 25,83 | 23,3 | 57,47 | 543 | 0,28 | 0,35 | 10,66 | 237,15 | 3,99 | | |
| | соль,специи за день | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | |
| | Всего в соль,специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | |
| | Всего в день | | 70,16 | 70,08 | 236,71 | 1 861 | 1,01 | 1,41 | 47,88 | 896,36 | 12,74 | | |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 249 | Пудинг творожный со сметанным соусом | 150/30 | 23,74 | 18,51 | 30,73 | 384 | 0,11 | 0,42 | 1,08 | 250,4 | 1 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | |
| | Всего в Завтрак | 415 | 29,62 | 26,94 | 58,11 | 593 | 0,24 | 0,61 | 2,25 | 379,91 | 2,88 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | Яблоко | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,57 | 0,57 | 14,01 | 63 | 0,05 | 0,03 | 14,3 | 22,88 | 3,15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат "Здоровье" | 50 | 0,37 | 1,58 | 2,32 | 25 | 0,01 | 0,01 | 1,12 | 7,64 | 0,19 | |
| 73 | Щи из свежей капусты мясом | 200 | 5,36 | 5,67 | 11,29 | 117 | 0,07 | 0,07 | 11,66 | 29,16 | 1,13 | |
| 299 | Биточки из говядины | 70 | 13,19 | 14,69 | 10,21 | 226 | 0,09 | 0,12 | | 16,29 | 2,46 | |
| 331 | Гороховое пюре | 130 | 49,61 | 3,75 | 20,14 | 182 | 0,01 | 0,04 | 81 | 17,28 | 0,51 | |
| 50628 | Напиток из свежих лимонов | 180 | 0,55 | 0,22 | 16,8 | 71 | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,07 | 0,05 | | 13,25 | 1,52 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,49 | 11,78 | 63 | 0,07 | 0,05 | | 13,25 | 1,52 | |
| | Всего в Обед | 715 | 75,18 | 27 | 89,24 | 771 | 0,25 | 0,29 | 93,78 | 83,63 | 5,81 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/50 | 4,35 | 0,8 | 32,26 | 154 | 0,14 | 0,05 | 0,48 | 23,9 | 2,7 | |
| 420 | Снежок | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 165 | | | 0,6 | | | |
| | Всего в Полдник | 270 | 10,35 | 12,8 | 40,46 | 319 | 0,14 | 0,05 | 1,08 | 23,9 | 2,7 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| талб | пряники | 40 | 3,28 | 4,03 | 30,13 | 170 | 0,07 | 0,03 | 0,36 | 12,2 | 0,87 | |
| Табл 1 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 4,64 | 7,48 | 27,29 | 195 | 0,09 | 0,26 | 1,3 | 121 | 0,09 | |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,21 | 5,05 | 27 | 0,03 | 0,02 | | 5,68 | 0,65 | |
| | Всего в Ужин | 460 | 10,64 | 13,35 | 79,81 | 482 | 0,21 | 0,4 | 2,37 | 201,93 | 2,18 | |
| | соль,специи за день | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в соль,специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| | Всего в день | | 126,49 | 80,69 | 281,84 | 2 230 | 0,89 | 1,39 | 118,78 | 723,4 | 16,8 | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | Творожная запеканка с изюмом | 180 | 26,33 | 21,59 | 28,85 | 415 | 0,1 | 0,46 | 1,13 | 354,77 | 9,75 | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 3,03 | 6,02 | 13,02 | 118 | 0,09 | 0,05 | | 16,31 | 1,76 | | | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | | |
| | Всего в Завтрак | 415 | 32,21 | 30,02 | 56,23 | 624 | 0,23 | 0,65 | 2,3 | 484,28 | 11,63 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | | |
| | Всего в Второй завтрак | 100 | 0,4 | | 11,3 | 47 | | | 2 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Огурцы соленые порц. | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 11,5 | 0,3 | | | |
| 86 | Суп крестьянский на м.к.б. | 200 | 3,05 | 3,23 | 16,16 | 106 | 0,09 | 0,04 | 5,26 | 16,79 | 0,82 | | | |
| 303 | Тефтели из говядины с соусом | 70 | 6,34 | 8,17 | 6,97 | 127 | 0,05 | 0,07 | 1,53 | 20,62 | 1,28 | | | |
| 354 | Капуста тушеная | 150 | 3,14 | 5,43 | 9,01 | 97 | 0,04 | 0,06 | 30,69 | 77,37 | 1,04 | | | |
| 0378 | Кисель из св. мороженных ягод | 180 | 0,13 | 0,06 | 21,73 | 88 | | | 19,76 | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | | | 3,79 | 0,43 | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,14 | 3,37 | 18 | 0,02 | 0,01 | | | | | | |
| | Всего в Обед | 710 | 17,17 | 17,69 | 74,74 | 528 | 0,21 | 0,19 | 59,75 | 130,07 | 3,87 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 15/35 | 3,04 | 0,56 | 22,75 | 108 | 0,09 | 0,04 | 0,08 | 17,15 | 1,95 | | | |
| 420 | Ряженка | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 165 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | 248 | 0,2 | | | |
| | Всего в Полдник | 250 | 9,04 | 12,56 | 30,95 | 273 | 0,13 | 0,3 | 0,68 | 265,15 | 2,15 | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Яйца вареные | 0,5 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 | | | |
| 0168 | Каша гречневая с молоком | 200/5 | 11,08 | 9,62 | 40,85 | 294 | | | 2,18 | | | | | |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,63 | 17,34 | 90 | 0,02 | 0,09 | 0,71 | 63,05 | 0,57 | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,28 | 6,73 | 36 | 0,04 | 0,03 | | 7,57 | 0,87 | | | |
| | Всего в Ужин | 450 | 19,28 | 16,13 | 65,2 | 483 | 0,09 | 0,3 | 2,89 | 92,62 | 2,44 | | | |
| | соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Соль | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | | |
| | Всего в соль,специи за день | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,21 | 2 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | | | |
| | Всего в день | | 78,23 | 76,43 | 238,64 | 1 956 | 0,66 | 1,45 | 72,63 | 983,27 | 20,17 | | | |
| | Итого | | 422,29 | 378,89 | 1 194,6 | 9 757 | 4,3 | 7,28 | 662,62 | 4 408,06 | 84,86 | | | |
| | Среднее за период | | 84,46 | 75,78 | 238,92 | 1 951 | 0,86 | 1,46 | 132,52 | 881,61 | 16,97 | | | |