

МАДОУ "Детский сад №50" г. Самара
Столовая

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

Сезон: **весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета: **Без диет**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Папилова Людмила
Аркадьевна

СОГЛАСОВАНО:

Род. общественности Акимова А.А.

День 1

№ 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										
Табл 1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,59	8,65	22,32	189	0,15	0,19	1,3	134	0,99
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	12,29	17,86	51,16	414	0,29	0,41	2,73	287,31	3,18
	Второй завтрак										
418	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47			2		
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47			2		
	Обед										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	0,02	4,65	9,33	0,33
86	Суп рисовый с курицей	200	7,19	7,88	17,55	170	0,1	0,09	12,52	20,34	1,13
500292	Запеканка макаронная с курицей	180	10,92	8,55	23,13	213	0,15	0,14	3,42	22,32	1,64
417	Напиток из шиповника	180	0,46	2,91	13,47	82	0,01	0,09	148,5	8,37	3,42
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
2	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0,05	0,03		9,47	1,08
	Всего в Обед	685	25,31	23,37	83,29	647	0,37	0,37	169,09	69,83	7,6
	Полдник										
2	Бутерброд с джемом	15/35	3,04	0,56	22,75	108	0,09	0,04	0,08	17,15	1,95
419	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	118	0,08	0,3	2,6	240	0,12
	Всего в Полдник	250	8,64	6,96	32,15	226	0,17	0,34	2,68	257,15	2,07
	Ужин										
349	Овощи тушёные	200	4,31	8,91	18,96	174	0,1	0,08	15,1	52,79	1,47
таб 6	пряники	25	2,05	2,52	18,83	106	0,04	0,02	0,22	7,62	0,54
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	25	2	0,35	8,42	45	0,05	0,03		9,47	1,08
	Всего в Ужин	450	9,88	13,41	63,55	415	0,22	0,22	16,04	132,93	3,67
	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

№ 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											
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	Опущенные порцы.	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				5,68	0,65	
2	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03	0,02				
	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 кипячёное	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	

№ рецеп.	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						
2	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03	0,02		5,68	0,65	
	Всего в Обед	695	39,74	76,44	170,83	1 531	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	
Табл 1	Кулеш молочный с ячкой	200	4,93	5,29	20,23	148	0,09	0,19	1,43	132,46	0,79	
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	12,64	10,48	49,54	343	0,2	0,45	2,14	223,43	3,54	
	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		87,17	123,59	315,32	2 723	1,57	2,3	242,42	1 172,6	23,57	

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe		
	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 тушенная 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 пшённая 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	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
248	Завтрак	150/30	19,44	14,19	20,04	286		0,08	0,36	0,82	199,11	0,88	
1		5/30	3,03	6,02	13,02	118		0,09	0,05		16,31	1,76	
416		200	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	Всего в Завтрак	415	26,14	23,4	48,88	511		0,22	0,58	2,25	352,42	3,07	
418	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47				2			
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47				2			
34	Обед	50	0,71	3,04	4,18	47		0,01	0,02	4,75	17,58	0,67	
82		200	2,5	5,2	11,6	103		0,06	0,04	4,5	22,59	0,62	
292		40/150	13,24	14,22	19,5	259		0,14	0,14	10,88	21,84	2,58	
318		200	0,18	0,04	22,17	90		0,01	0,01	36	1,07	0,29	
1		50	3,3	0,6	16,7	87							
2		15	1,2	0,21	5,05	27		0,03	0,02		5,68	0,65	
	Всего в Обед	705	21,13	23,31	79,2	613		0,25	0,23	56,13	68,76	4,81	
2	Полдник	20/50	4,33	0,8	31,56	151		0,14	0,05	0,1	24,3	2,76	
420		200	5,6	6,4	8,2	113		0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	Всего в Полдник	270	9,93	7,2	39,76	264		0,2	0,39	1,5	264,3	2,96	
Табл 1	Ужин	200	4,93	5,29	20,23	148		0,09	0,19	1,43	132,46	0,79	
413		200	1,52	1,63	17,34	90		0,02	0,09	0,71	63,05	0,57	
2		15	1,2	0,21	5,05	27		0,03	0,02		5,68	0,65	
	Всего в Ужин	415	7,65	7,13	42,62	265		0,14	0,3	2,14	201,19	2,01	
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		65,38	61,07	221,97	1 702		0,81	1,51	69,02	897,82	12,93	
	Итого		358,88	368,36	1 264,7	9 820		5,51	9,61	644,5	4 567,31	87,73	
	Среднее за период		71,78	73,67	252,94	1 964		1,1	1,92	128,9	913,46	17,55	

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

Сезон: **весенне-летний**
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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Табл 1 1 414	Завтрак											
	Каша манная молочная с маслом	200	4,78	7,12	22,69	174	0,07	0,17	1,27	121,95	0,28	
	Бутерброд с маслом	5/30	3,03	6,02	13,02	118	0,09	0,05		16,31	1,76	
	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	
418	Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47			2			
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47			2			
91 327 362 417	Обед											
	Суп картофельный с клецками курицей	200	9,04	10,25	19,15	205	0,08	0,11	5,14	36,9	1,1	
	Суфле куриное	70	14,88	22,56	3,07	275	0,07	0,19	0,19	37,45	1,47	
	Рагу из овощей	130	2,42	7,05	14,56	132	0,07	0,05	11,83	36,21	0,96	
	Напиток из шиповника	200	0,51	3,23	14,97	91	0,01	0,1	165	9,3	3,8	
	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	
2 419	Полдник											
	Бутерброд со стуженкой	20/50	5,69	2,5	29,7	164	0,15	0,08	0,2	84,9	2,5	
	Молоко кипячёное	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	
13 339 411	Ужин											
	Огурцы соленные порц.	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
	Картофельное пюре	185	4,34	6,42	28,5	189	0,17	0,14	14,77	51	1,45	
	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	
0	соль,специи за день											
	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	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Табл 1 1 416	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,72	7,43	25,44	192	0,12	0,19	1,3	121	1,19
	Бутерброд с маслом	5/30	3,03	6,02	13,02	118	0,09	0,05		16,31	1,76
	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
418	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47			2		
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47			2		
10 00078 292 394 1 2	Обед										
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,6	3,13	42	0,05	0,02	5,5	10,73	0,34
	Уха с крупой (минтай)	200	1,32	4,47	7,31	75	0,06	0,05	7,46	29,84	0,64
	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	12,82	10,49	21,21	230	0,15	0,15	11,61	20,53	2,53
	Компот из сухофруктов	200			16,63	67				0,33	0,06
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0,05	0,03		9,47	1,08
	Всего в Обед	705	20,93	18,51	73,4	546	0,31	0,25	24,57	70,9	4,65
452 419	Полдник										
	Булочка домашняя с джемом	50	4,86	5,21	30,64	189	0,07	0,08	0,31	62,84	0,53
	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
12 277 218 411 2	Ужин										
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	0,02	4,65	9,33	0,33
	Тефтели рыбные	70	13,62	9,69	11,38	187	0,14	0,16	5,18	68,44	1,45
	Макароны отварные	130	8,05	8,68	19,68	189	0,04	0,06	0,12	90,65	0,99
	Чай с сахаром	200	1,52	1,63	17,34	90	0,02	0,09	0,71	63,05	0,57
	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
0	соль,специи за день										
	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

№ 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											
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	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											
42	Салат из отварной моркови	50	1	0,1	28,3	119	0,02	0,02	1,9	10,5	0,3	
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						
50628	Напиток из свежих лимонов	180	0,55	0,22	16,8	71	0,01	0,04	81	17,28	0,51	
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
2	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,78	63	0,07	0,05		13,25	1,52	
	Всего в Обед	715	75,81	25,52	115,22	865	0,26	0,3	94,56	86,49	5,92	
	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		127,12	79,21	307,82	2 324	0,9	1,4	119,56	726,26	16,91	

№ 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											
0249а	Рыба, запеченная в омлете	80/40	19,05	5,45	3,86	141	0,11	0,21	0,45	55,5	1,31	
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	25,75	14,66	32,7	366	0,25	0,43	1,88	208,81	3,5	
	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											
43	Салат "Оранжевое солнце"	50										
63	Свекольник на м.к.б.	245/5	1,36	3,86	5,35	62	0,03	0,03	16,03	40,18	0,53	
321	Плов из говядины	180	12,36	16,64	28,04	311	0,07	0,11	2,79	18,28	1,96	
318	Компот "Ассорти" из ягод	200	0,18	0,04	22,17	90	0,01	0,01	36	1,07	0,29	
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	18,4	21,35	77,31	577	0,14	0,17	54,82	65,21	3,43	
	Полдник											
5000478	пирожки с повидлом	60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	0,1	2,04	29,6	0,85	
419	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	118	0,08	0,3	2,6	240	0,12	
	Всего в Полдник	260	13,06	12,55	15,27	227	0,13	0,4	4,64	269,6	0,97	
	Ужин											
3	Сыр	30	13,76	9,08	25,9	240	0,18	0,18	0,84	345,1	3,5	
0354	Соус сладкий	20	0,42	1,5	1,76	22			0,01			
Ф00325	Лапшевник	200/5	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,22	0,17	133,6	1,73	
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	470	34,76	27,19	92,18	752	0,36	0,51	1,73	547,43	6,45	
	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		92,67	76,35	231,68	1 987	0,93	1,55	82,37	1 125,08	17,58	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
			Б	Ж	У							
	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 соленные 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						
2	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,79	0,43	
	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		422,59	374,22	1 227,78	9 850	4,31	7,2	534,4	4 402,69	81,46	
	Среднее за период		84,52	74,84	245,56	1 970	0,86	1,44	106,88	880,54	16,29	